

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра загальноєкономічної підготовки

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ЗМІСТОВНОЇ ЧАСТИНИ «СПОРТИВНІ ІГРИ. БАСКЕТБОЛ»
«МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ
ПІДГОТОВЦІ В БАСКЕТБОЛ»
ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
першого року навчання**

Херсонського державного аграрно-економічного університету

Херсон – 2021

УДК 796.323.2.015

Затверджено на засіданні кафедри загальноєкономічної підготовки
(протокол № 8 від 19 лютого 2021 р.)

РЕЦЕНЗЕНТ:

к. п. н., доцент Шалар О.Г.

Лишевська В.М. – к. ф. в. с., доцент

Шаповал С.І. – старший викладач

Методичні рекомендації до змістовної частини «спортивні ігри. Баскетбол». «Методика навчання техніко-тактичній підготовці в баскетболі» для практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня першого року навчання Херсонського державного аграрно-економічного університету – Херсон: ХДАЕУ, 2021. 77 с.

© В.М. Лишевська, 2021 рік

© С.І. Шаповал, 2021 рік

ЗМІСТ

| Назва розділу | стор. |
|---|-------|
| Анотація | 4 |
| 1. Мета та завдання викладання дисципліни | 6 |
| 2. Зміст практичних занять | 9 |
| 3. Технічна підготовка | 11 |
| 4. Тактична підготовка | 13 |
| 5. Вправи для вдосконалення способів пересування гравця по майданчику | 16 |
| 6. Вправи для вдосконалення передач м'яча із застосуванням специфічних методів тренування | 25 |
| 7. Орієнтовні вправи для вдосконалення ведення м'яча із застосуванням специфічних методів тренування | 33 |
| 8. Орієнтовні вправи для вдосконалення кидків у кошик із застосуванням специфічних методів тренування | 39 |
| 9. Методика навчання гри в нападі | 45 |
| 10. Термінологічний опис штрафного кидка | 48 |
| 11. Використання 3-х очкових кидків в грі | 50 |
| 12. Методи і прийоми навчання техніки штрафного кидка | 56 |
| 13. Методика вдосконалення штрафних кидків | 60 |
| 14. Методика вдосконалення захисних дій | 65 |
| Список рекомендованої літератури | 77 |

Анотація

Однією з тенденцій розвитку сучасного баскетболу є постійне підвищення рівня технічної та тактичної майстерності гравців. Команда баскетболістів спроможна досягти високих спортивних результатів лише тоді, коли вона комплектувана гравцями з різнобічною фізичною підготовленістю, що бездоганно володіють усіма прийомами техніки, вміють на високих швидкостях в умовах активної протидії грамотно орієнтуватись в тактичних ситуаціях, відзначаються яскравою індивідуальністю манери гри.

В умовах постійного зростання вимог до рівня майстерності баскетболістів вищих розрядів великого значення набуває пошук шляхів підвищення ефективності індивідуальної підготовки спортсменів.

Відомо, що колективні тренування особливо корисні при техніко-тактичній підготовці команди, проте вони недостатньо сприяють розвитку індивідуальних фізичних якостей спортсменів, що залежать від особистих властивостей організму та технічної майстерності кожного баскетболіста.

Згадаємо, яких чудових гравців подарував нам баскетбол: Яніс Крумінш, Модест Паулаускас, Олександр і Сергій Білови, Геннадій Вольнов, Надія Захарова, Уляна Семенова, Олеся Барель. І серед них – українські баскетболісти Ніна Піменова, Наталія Климова, Анатолій Поливода, Володимир Ткаченко, Микола Баглей, Олександр Волков та інші. А зараз кумирів все менше і менше. У чому ж справа?

Сучасний тренувальний процес – це практично щоденні командні тренування. Гравці затиснуті в рамки загальних командних вправ. Фахівці підкреслюють, що баскетболісти дедалі рідше відпрацьовують самостійно певні технічні елементи, шліфують притаманний кожному з них хід гри. Між тим, у процесі: індивідуального тренування баскетболіст виконує ті вправи, які найбільше відповідають його індивідуальним особливостям, правильно визначає не тільки зміст вправ, але й їх дозування. Під час індивідуальних занять, вдосконалюючи свою майстерність, спортсмен має змогу виявити та

вдосконалити технічні прийоми, якими володіє недостатньо і не завжди використовує їх у грі, а в колективних заняттях усі вправи баскетболістові доводиться виконувати згідно з загальним для всіх планом занять, не звертаючи уваги на деталі.

- вправи;
- тренування в присутності тренера, що корегує поставлене завдання і якість його виконання;
- тренування в рамках командного, коли кожен гравець отримує конкретне завдання і самостійно його виконує;



– виконання кожного завдання під час командного тренування, коли гравець використовує паузи як запрограмований активний відпочинок.

При плануванні завдань для індивідуальних тренувань важливо враховувати не тільки їх необхідність або доцільність, але й бажання гравця, його психологічні можливості, фізичні та морфологічні особливості.

1. Мета та завдання викладання дисципліни

Метою викладання дисципліни фізичне виховання є сприяння вищій школі у підготовці інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців агропромислового комплексу з високою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів Держави України.

Як обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» передбачає вирішення таких завдань:

а) виховання потреби у студентів до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя;

б) набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя і навчання прикладному їх використанню по удосконаленню свого організму та членів своєї родини, сім'ї;

в) формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки фізичного стану та рівня фізичної підготовленості;

г) зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та опірності організму діям несприятливих чинників навколишнього середовища шляхом систематичних занять обраними формами та видами фізичної культури в обсязі індивідуальної рухової діяльності 10-14 годин на тиждень;

д) включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту з метою гармонійного розвитку та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я, підготовки їх до майбутньої професії;

е) формування у студентів гуманістичного світогляду, системно-упорядкованого комплексу знань, що обіймає філософську, соціальну, природничо-наукову, психологічну, екологічну тематики, тісно пов'язаних із теоретичними та практичними основами фізичної культури;

є) набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-технічних умінь і навичок в обраному виді спорту, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності.

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти повинні:

ЗНАТИ – місце фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності;

- основні положення організації навчального процесу з фізичного виховання в аграрних навчальних закладах;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості людини до фізичних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- теоретико-методичні основи оздоровчого тренування;
- методику проведення підготовчих та відновлюваних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності фахівців агропромислового виробництва.

УМІТИ – використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання, уміння і навички набуті в процесі навчання в університеті.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками:

- а) основне (оздоровчо-рекреаційної спрямованості);
- б) спеціальне (реабілітаційно-відновлювальної спрямованості);
- в) спортивне (спортивного удосконалення).

До основного навчального відділення (оздоровчо-рекреаційної спрямованості) зараховуються студенти, які за станом здоров'я віднесені до

основної та підготовчої медичних груп. На цьому відділенні формуються навчальні групи із легкої атлетики і спеціалізації (з використанням вправ різних видів спорту в спрощених формах фізичних вправ).

Студент може обрати будь-який вид рухової активності з урахуванням стану свого здоров'я та фізичної підготовленості для задоволення особистих потреб у вдосконаленні, оздоровленні та загартуванні організму.

Метою оздоровчого тренування на заняттях цього відділення є підвищення функціональних можливостей організму, рівня фізичного стану та фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я студентів. Навантаження, які використовуються, не повинні перевищувати функціональних можливостей організму, але мають бути досить інтенсивними, щоб сприяти формуванню оздоровчого ефекту.

До спеціального навчального відділення (реабілітаційно-відновлювальної спрямованості) зараховуються студенти, які віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Навчальні групи формуються з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять на тривалий термін, зараховуються до спеціального навчального відділення для виконання доступних їм розділів навчальної програми.

До спортивного навчального відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають спортивно-технічну підготовку з обраного виду спорту не нижче II спортивного розряду. Спортивне тренування цього відділення спрямоване на досягнення максимальних результатів з обраного виду спорту. Навчально-тренувальні заняття проводяться в секціях з видів спорту відповідно до рівня спортивно-технічної підготовленості студентів.

2. Зміст практичних занять

Сила і швидкісно-силові здібності

Вправи з обстеженням власною масою тіла або окремих його частин. Вправи з обтяженням маси партнера і його протидії; вправи з опором пружинних предметів (еспандер, гумові амортизаторі); обтяжування малою вагою (гантелі, гири, штанги); вправи на тренажерах і гімнастичних снарядах. Статичні (ізометричні) силові вправи. Стрибки у довжину і висоту з місця, з розбігу і в різноманітних комбінаціях. Метання м'ячів, штовхання ядра, кидання набивних м'ячів. Комплексне використання швидкісно-силових вправ.

Швидкість рухів

Повторні швидкісні вправи протягом 20 с з максимальною швидкістю на коротких відрізках відстані. Прискорення за раптовим сигналом. Естафети.

Виконання з максимальною швидкістю цілої вправи або окремих елементів в циклічних видах спорту. Виконання вправ з обтяженням або в полегшених умовах з максимальною швидкістю. Метання полегшених або обтяжень снарядів, чергуючи із снарядами прийнятої ваги. Рухові та спортивні ігри.

Витривалість

Загальна витривалість. Циклічні вправи, що виконуються від 30 хв. до 1-2 годин до втоми, направлені на розвиток аеробних можливостей. Спеціальна витривалість, швидкісна. Циклічні і змагальні вправи, виконання їх змінним, повторним та інтервальним методом з метою розвитку аеробних можливостей.

Силова витривалість. Повторні силові вправи з обтяженням масою 30-70% від максимально можливої ваги. Витривалість в ациклічних вправах. Довготривале виконання змагальної вправи або її елементів, що перевищує час змагального часу. Збільшення кількості повторень, вправи за одиницю

часу за рахунок збільшення щільності (скорочення пауз) в одному занятті. Збільшення кількості занять у тижневому циклі.

Координаційні здібності

Розучування і оволодіння новими координаційно складаними руховими діями. Застосування вправ із швидкою перебудовою рухової діяльності з урахуванням зміни зовнішніх умов (гімнастика, ігри, єдиноборства тощо). Виконання різноманітних вправ у незвичних комбінаціях: стрибки у довжину з місця, спиною до напрямку стрибка, стрибок з поворотами перед приземленням тощо. Зміна засобів виконання вправи. Систематичне оволодіння складними діями і навичками та поступове їх удосконалення. Дії за зазначеною точністю.

Гнучкість

Активні спільні рухи та вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожиль і суглобних зв'язок з поступовим збільшенням амплітуди рухів. Вправи із збільшенням амплітуди рухів за рахунок особистих зусиль або за допомогою партнера, чи за рахунок застосування обтяження. Прості, пружні та м'язові рухи із зовнішньою допомогою від мінімального до максимального можливого обсягу навантаження, з обтяженням або без них. Повторні пружні вправи. Утримання статичних положень з максимально можливим ступенем розтягнутості – без снарядів, а також з використанням гімнастичних снарядів.

Професійно-прикладна фізична підготовка

Система знань, умінь та спеціальних вправ професійно-прикладної фізичної підготовки, направлених на формування професійно-фізичних і психомоторних якостей, рухових умінь, навичок та удосконалення психофізіологічних можливостей організму з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності студентів з напрямків, передбачених в університеті.

Методичні знання, уміння і навички

Оволодіння прийомами самопізнання, саморегулювання і самоуправління станом організму, які сприяють підвищенню його психічних та фізичних можливостей при виконанні інтелектуальної і фізкультурно-спортивної діяльності, активізують процеси виконання, зміцнюють стійкість психоемоційного стану в різноманітних умовах життєдіяльності. Навички використання їх у повсякденному житті і передача їх іншим особам.

3. Технічна підготовка

Техніка гри – сукупність способів, які дозволяють вирішувати конкретні завдання в процесі гри, це способи ведення гри.

Різноманітність умов, в яких застосовується той чи інший прийом, стимулює прагнення до вдосконалення способів виконання кожного технічного прийому і появу нових прийомів.

Основним показником технічної підготовки баскетболістів високої кваліфікації є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах. Високий рівень технічної підготовки – це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність.

Досконалість і різноманітність технічних прийомів великою мірою зумовлені індивідуальними можливостями гравців. Тому, кожному баскетболістові треба пам'ятати, що якість виконання технічних прийомів, їх різноманітність та застосування у грі залежить від нього самого.

При самостійному тренуванні баскетболістам доцільно не тільки усувати недоліки у виконанні окремих прийомів, але й вдосконалювати ті елементи, які превалюють в ігровій діяльності.

Зміст індивідуальних занять, підбір вправ, час їх проведення зумовлюється спортивним стажем і кваліфікацією, рівнем підготовки, ігровим амплуа та іншими факторами. Тому юні баскетболісти повинні вдосконалювати всі технічні прийоми і спеціалізуватися вже на базі всебічної технічної підготовки. Тільки після цього слід вибрати для себе ті прийоми,

які визначатимуть їх індивідуальність. Не викликає сумніву, що при самотійних заняттях необхідно вдосконалювати слабкі сторони технічної підготовки.

Прийоми на падання в баскетболі, якими повинен досконало володіти кожний гравець, поділяються на техніки володіння тілом і м'ячем.

Виходячи з тенденції сучасного баскетболу, коли постійно зростає активність ігрових дій, велику роль відіграють високий темп, техніка володіння тілом. Проте вдосконаленню техніки пересування часто не приділяється достатньо уваги, внаслідок чого навіть у командах високої кваліфікації зустрічаються гравці, які недостатньо володіють переміщенням по майданчику.

У сучасному баскетболі прийоми володіння м'ячем виконують на великій швидкості, в умовах активної протидії суперників, коли кожний гравець повинен вміти точно і своєчасно виконувати передачу, спіймати м'яч у різних ситуаціях, миттєво змінити напрям його ведення або виконати кидок у кошик без підготовки.

Активізація захисних дій змушує нападаючого з м'ячем збільшувати швидкість виконання ігрового прийому, змінювати їх динаміку та кінематичну структуру, пристосовуючись до нових обставин. Виходячи з цього, у процесі індивідуальних занять на певному етапі підготовки до змагань, доцільно підбирати вправи для вдосконалення прийомів в умовах, максимально наближених до змагальних. Для цього під час самотійних кидків, передач, ведення м'яча треба виконувати вправи швидко, без втрати часу на підготовку.

Активізація гри і пов'язані з нею умови виконання ігрових прийомів зумовлюють і певні зміни в підготовці баскетболістів. Найважливішим при цьому є процес індивідуалізації спортивної підготовки.

Індивідуальна підготовка повинна займати чільне місце в системі тренування. На сучасному етапі розвитку баскетболу спортсмени недостатньо

уваги приділяють самостійним заняттям, не прагнуть до зростання своєї майстерності.

4. Тактична підготовка

До засобів ведення гри належать технічні прийоми, без яких у баскетбол, грати неможливо. Технічна підготовка спрямована на вивчення структури рухів того чи іншого прийому, а тактична озброює баскетболістів умінням доцільно використовувати вивчені прийоми в умовах суперництва двох команд. Технічна підготовка кваліфікованих баскетболістів органічно пов'язана з тактичною поняттям «техніко-тактична підготовка». Тому ряд методичних положень індивідуальної підготовки баскетболістів однаково стосується цих двох підсистем.

Баскетбол – гра колективна, але часто команда складається з гравців різних за рівнем підготовленості. Кожний баскетболіст, підпорядковуючи свої дії головному завданню, в той же час реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішуючи, як і коли застосувати певний прийом, уважно стежить за діями своїх партнерів та суперників, тощо. Отже, індивідуальні тактичні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань у взаємозв'язку з іншими гравцями команди.

Доцільність індивідуальних тактичних дій визначається успіхом у грі. Чим вища індивідуальна майстерність баскетболістів, тим гнучкіша техніко-тактична стратегія команди, тим успішніші дії колективу. В цьому випадку у захисті успішно вирішуються два завдання – якнайменше пропустити м'ячів у свою корзину і якнайбільше м'ячів забрати у суперника при мінімальній кількості персональних зауважень.

Сучасна тактика баскетболу являє собою складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравців, а також засвоєння ними індивідуальних групових, командних, тактичних дій у нападі і захисті. Тому

в індивідуальному тренуванні баскетболістів техніко-тактичному підрозділу вдосконалення майстерності відводиться чільне місце.

Головними напрямками індивідуальної техніко-тактичної підготовки є вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу; оволодіння технічними прийомами та тактичними діями; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості, тощо. Кожен з цих напрямків техніко-тактичної підготовки ґрунтується на використанні певних засобів та методів.

В основу індивідуальної техніко-тактичної підготовки баскетболістів в останні роки успішно впроваджується метод моделювання, що має багато варіантів. Узагальнення досвіду практики свідчить, що реалізація індивідуальних модельних тренувань базується переважно на якісних характеристиках змагальної діяльності, що не завжди сприяє ефективному розвитку адаптаційних процесів, адекватних умовам напружених змагань. Власне тому розробка і застосування індивідуальних тренувань, комплексів вправ, виходячи з просторових (траєкторія, відстань, тощо), часових (тривалість, темп), просторово-часових (швидкість, прискорення), динамічних (параметри реакції опори, зусилля взаємодії з м'ячем тощо) енергетичних, психоемоційних (психічне напруження) характеристик змагальної діяльності провідними фахівцями розглядається як один з найоптимальніших шляхів підвищення ефективності індивідуального тренування гравців.

Аналіз спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду практики свідчать, що найважливішими особливостями техніко-тактичної підготовки на сучасному етапі розвитку баскетболу є:

- універсалізація гравців поряд з тенденцією до спеціалізації (поняття універсалізації переважно стосується високорослих гравців, зокрема центрових, котрі, як правило, відходять від звичних позицій біля щита, беручи активну участь не тільки в завершенні атаки, але й в її підготовці;

спеціалізація більше притаманна захисникам, серед яких виділяють захисників розігруючи та захисників, що тяжіють до атакуючих дій;

- всебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах змагального ліміту часу, простору, інформації;

- застосування тактичних дій, які базуються на двох або трьох ходових комбінаціях;

- збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;

- створення в ході учбово-тренувальних занять умов, наближених до змагальних, шляхом використання кількісного підходу (обмеження простору та часу), підвищення активності протидії тощо;

- всебічне використання методу моделювання манери гри суперника, особливо в груповому та індивідуальному аспектах.

Провідні фахівці баскетболу О. Я. Гомельський, (1988), Д. Р. Вуден (1987), С. Стонкус (1987) підкреслюють, що слабким місцем гравців високого класу є недостатній рівень індивідуальної тактичної підготовленості. Це зумовлено, обмеженим використанням у системі підготовки науково-практичних даних про механізми сприймання та переробки інформації.

У сучасній практиці підготовки баскетболістів ефективним засобом є використання відео магнітофонної техніки, яку застосовують при реалізації практично всіх напрямків техніко-тактичної підготовки. За її допомогою можливо:

- розробляти модельні характеристики змагальної діяльності суперників, конкретних гравців, команди в цілому;

- здійснювати об'єктивний аналіз ефективності техніко-тактичних гравців в умовах змагань і тренування;

- використовувати відеотехніку як тренажерні комплекси тощо.

Для індивідуального підходу у виборі засобів під час навчання та вдосконалення прийомів техніки і тактики гри, розвитку фізичних якостей

баскетболістів при самостійних заняттях рекомендовано специфічні методи використання тренувальних вправ: без суперника; з умовним партнером (стінка, щит, батут тощо); з умовним суперником (макети гравців, стояки та ін.); з партнером та умовним суперником; з партнером, з умовним партнером та суперником, з партнером та суперником (чисельна перевага гравців на боці нападаючих); з партнером та суперником (рівнозначні склади атакуючих та захисників). Специфічні методи тренування враховують особливості спеціалізованої діяльності баскетболістів різного ігрового амплуа.

5. Вправи для вдосконалення способів пересування гравця по майданчику

Пересування баскетболіста по майданчику становить частину суцільної системи дій, спрямованих на виконання конкретних ігрових завдань. Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, різні види бігу, стрибки, зупинки, повороти, за допомогою чого він має можливість своєчасно і правильно вибрати місце на майданчику, звільнитися від опіки суперника і вміти переміститися в потрібному напрямку для наступних техніко-тактичних дій. Чим більше вправ застосовує баскетболіст, в процесі самостійної підготовки, тим цікавішою і ефективнішою буде кожне заняття.

Тренувальні вправи без суперника застосовують для навчання і вдосконалення технічних прийомів та рухових дій гравця. Цей метод допомагає створити правильне уявлення про рухи та оволодіння основною структурою рухових навиків. Активне та свідоме ставлення до виконання завдань дає змогу баскетболісту аналізувати свої дії, контролювати їх з м'ячем та без м'яча. Систематичне застосування методу тренування без суперника сприяє поліпшенню техніки рухів гравця з м'ячем та без м'яча, вдосконаленню м'язового чуття та координації рухів, чутливості

аналізаторів, розвиває якості, потрібні баскетболісту при індивідуальних діях у процесі гри. Вправи без партнера:

1. Звичайний біг 5-6 м, потім ривок 45 м тощо. Після 7-8 спроб відпочинок 30-40 сек. і знову повторити комплекс (Рис.1).

2. 5-6 стрибків з діставанням щита, після чого ривок до середньої лінії.

3. Біг зі зміною напрямку в межах поля.

4. Рівномірний біг з зупинками і поворотами.

5. Біг на місці з максимальною частотою кроків та наступним ривком, зупинкою і поворотом.

6. Пересування в межах поля обличчям вперед, спиною, боком, приставними кроками.

7. З середини площадки біг у напрямку корзини, стрибок у русі з діставанням щита – кільця, приземлення {на обидві ноги і ривок 3-4 м до бокової лінії). При використанні тренувальних вправ з партнером вивчають і вдосконалюють усі технічні прийоми гри: баскетболіст вчиться усвідомлювати доцільність визначених дій, погоджує свої дії з діями партнера, а змагальний характер при виконанні вправ із застосуванням цього методу підвищує напруженість тренувального процесу.

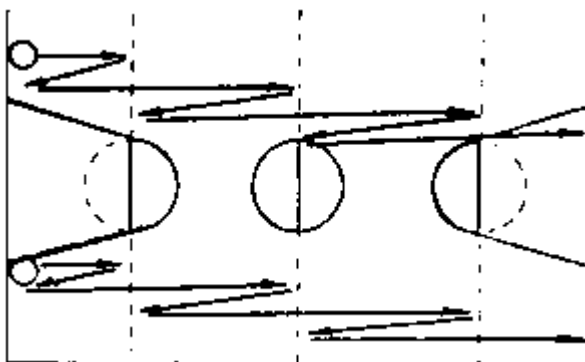


Рис.1. Пересування гравців по майданчику

Вправи з партнером:

1. На одній половині поля гравці ловлять один одного. При цьому доцільно частіше виконувати зупинки, обманні рухи, зміцнюючи напрям і ритм бігу і намагаючись менше бігти по прямій.

2. Гравці обличчями один до одного перебувають в центрі майданчика біля середньої лінії, на якій лежить м'яч. За сигналом баскетболісти розпочинають біг до лінії штрафних кидків протилежних сторін поля спиною, вперед, від штрафної лінії до лицьової правим боком, у зворотному напрямку від лицьової до штрафної лівим боком, від лінії штрафного кидка до центра майданчика ривок. Завдання – якнайшвидше оволодіти м'ячем.

3. Один гравець пересувається по майданчику в різних напрямках, якомога частіше змінює ритм і напрям, а другий пересувається приставними кроками спиною вперед, втримуючи постійний інтервал між собою.

Гравці змагаються в швидкості пересування від лицьової до лицьової лінії. Біг вперед – звичайний біг, у зворотному напрямку в першому та другому випадках – боком, в третьому випадку – спиною вперед.

Тренування з умовним суперником (макет, стояк, підвісні м'ячі) використовують для розвитку уміння точно визначати відстань до суперника. При цьому збільшується вимогливість до точності руху та дії зорового аналізатора.

Вправи з умовним суперником сприяють закріпленню та вдосконаленню координації рухів, кмітливості.

1. Оббігання 4-5 стояків, після чого стрибок вверх з розбігу з діставанням щита і кільця.

2. Біг на швидкість з наступанням в коло обручів, розміщених в різному порядку (Рис.2).

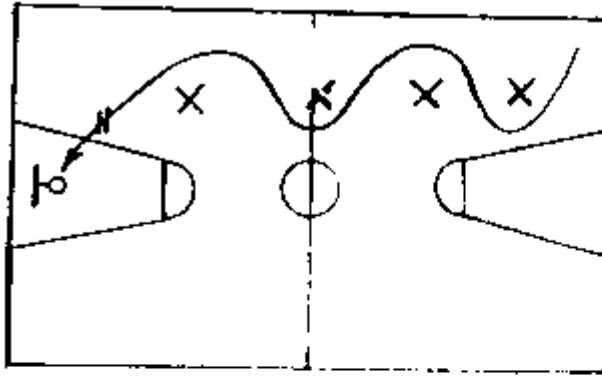


Рис. 9



Рис. 10



Рис.2. Біг з нас тупанням в коло обручів

3. Біг між підвісними м'ячами (м'ячі нерухомі; м'ячі в русі). При цьому треба намагатися не торкнутися шнурка.

4. Стрибки через гімнастичну лавку: поштовхом однієї або обох ніг пересуватися вперед, після чого оббігання 3-4 стояків.

Вправи з суперником сприяють вдосконаленню індивідуальних дій баскетболістів в умовах, максимально наближених до ігрових, загартовують моральні і вольові якості спортсмена. Виконуючи вправи з суперником, треба не порушувати правила гри в умовах активної протидії.

Вправи для вдосконалення способів пересування особливо, корисні баскетболістам високого зросту, які виконують функції центрових.

Вправи з суперником:

1. Пересування по майданчику вільним способом, намагаючись звільнитися від опіки суперника.

2. У парях, обличчями один одному, на відстані 1,5-2 м, кожний вертикально тримає гімнастичну палку, якою спирається на майданчик. За

сигналом необхідно залишити свою палку, зробити ривок, впіймати палку суперника скоріше, ніж вона впаде на майданчик.

3. В парах, обличчями один до одного на певній відстані пересування по майданчику на оптимальній швидкості. Захисник намагається торкнутися рукою спину нападаючого, за що одержує очко. Набравши 5 очок, гравці міняються ролями.

4. Пересування в парах на обмеженому просторі майданчика. Нападаючий робить обманні рухи, використовує різні способи пересування, зупинки, повороти, після цього ривок на 3-4 м з метою звільнення від «опіки» суперника (рис.3).

5. Гравці стоять обличчями один до одного в низькій стійці на відстані витягнутої руки. Пересуваючись по майданчику, стараються доторкнутися спину суперника, не даючи доторкнутися до своєї.

6. Один гравець в ролі захисника, другий – нападаючого. Змінюючи напрям і ритм бігу, нападаючий біжить від лицьової до протилежної лицьової лінії. Його завдання – обійти суперника та доторкнутися лінії першим. Захисник намагається не пропустити нападаючого, для цього йому необхідно бути на відстані не менше 2 м від нападаючого і бути між гравцем і корзиною. Захиснику необхідно пересуватися по майданчику оптимальним для даної ситуації способом у відповідності до швидкості пересування нападаючого. Після кожної спроби гравці міняються ролями.

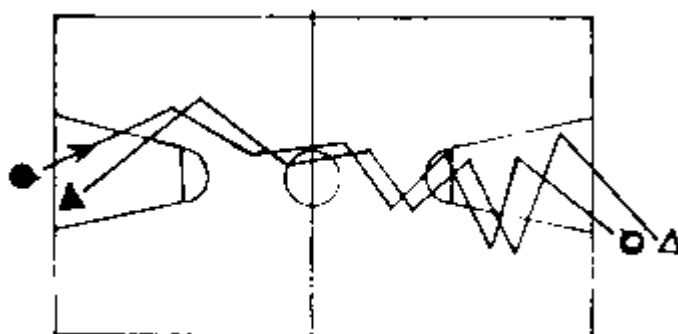


Рис.3. Пересування в парах на обмеженому просторі

У вправах з партнером та умовним суперником до гравців ставлять додаткові вимоги, пов'язані з оцінкою часових та просторових характеристик дій, вміння погодити свої дії з діями партнера при подоланні опору умовного противника.

Орієнтовні вправи

1. Гравці розташовуються на лицьовій лінії, один напроти стояків, поставлених в лінію через 3 м (4-5 стояків). За сигналом гравці розпочинають біг з оптимальною швидкістю. Один оббігає стояки, другий біжить по прямій. Завдання – одночасно досягти лінії штрафного кидка протилежної сторони майданчика, після чого гравці міняються ролями. (Рис.4).

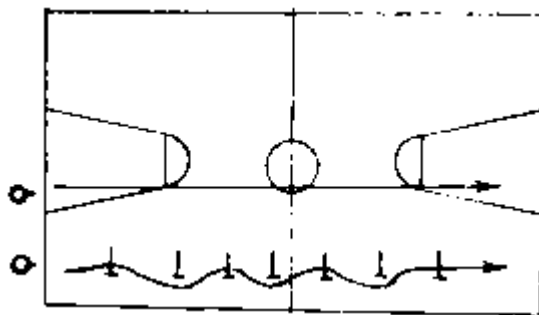


Рис.4. Біг з оптимальною швидкістю

2. Гравці стоять на лицьовій лінії обличчям до майданчика та починають біг в середньому темпі.

Гравець А1 біжить дещо скоріше гравця Л2 і як тільки гравець випередить гравця Д2, обидва починають виконувати прискорення зі зміною напрямку бігу і т. д. Завдання – гравці намагаються за мінімальний час досягти лицьової лінії протилежної сторони майданчика і по можливості досягти мети одночасно,

На майданчику стоять гімнастичні лавочки по дві в довжину і по одній впоперек. Гравці стоять в межах поля спиною один до одного, за сигналом розпочинають пересування боком приставним кроком біля гімнастичних лавочок, перестрибують через лавку, розташовану посеред поля, біля наступної пересуваються спиною вперед, після чого виконують стрибок з розбігу і намагаються торкнутися щита якомога вище, після чого

рухаються у зворотному напрямку. Гравці біжать по лавочках, розташованих вздовж майданчика, перестрибують через лавку, розташовану впоперек майданчика; в кінці – стрибок з діставанням щита на оптимальній висоті для кожного гравця. Гравці намагаються одночасно виконувати стрибки з діставанням щита (Рис.5).

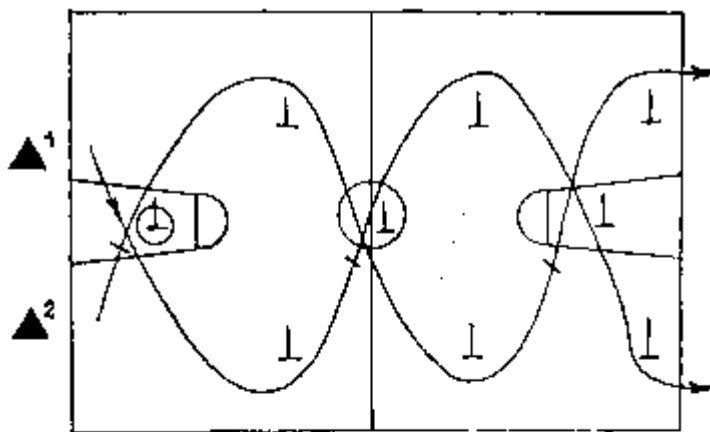


Рис. 14

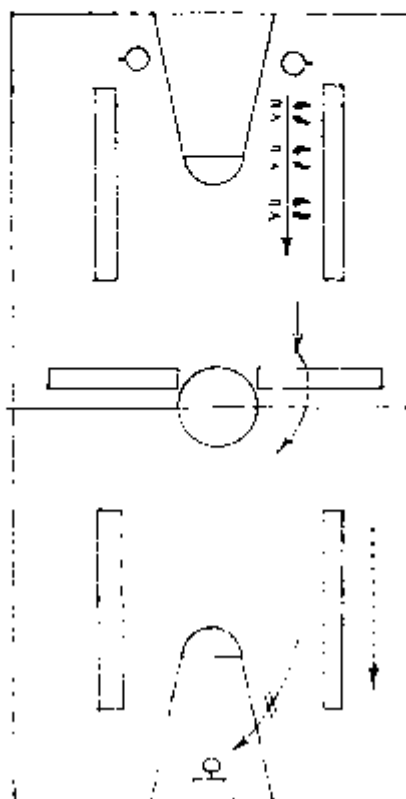


Рис.5.Схема пересування гравців з діставанням щита

У випадку тренування з партнером і суперником баскетболісти вивчають та вдосконалюють способи пересування з вирішенням конкретних

завдань. У таких вправах криється можливість моделювання окремих техніко-тактичних дій гравців при одночасному вдосконаленні способів пересування по майданчику, в умовах, максимально наближених до ігрових.

Орієнтовані вправи

1. Гравець в умовах активної протидії намагається отримати м'яч від партнера. Для цього доцільно зробити крок в напрямку до м'яча, змінити напрямок дії, виконуючи біг ніби то по колу і цим створити умови для одержання м'яча (рис.6.).

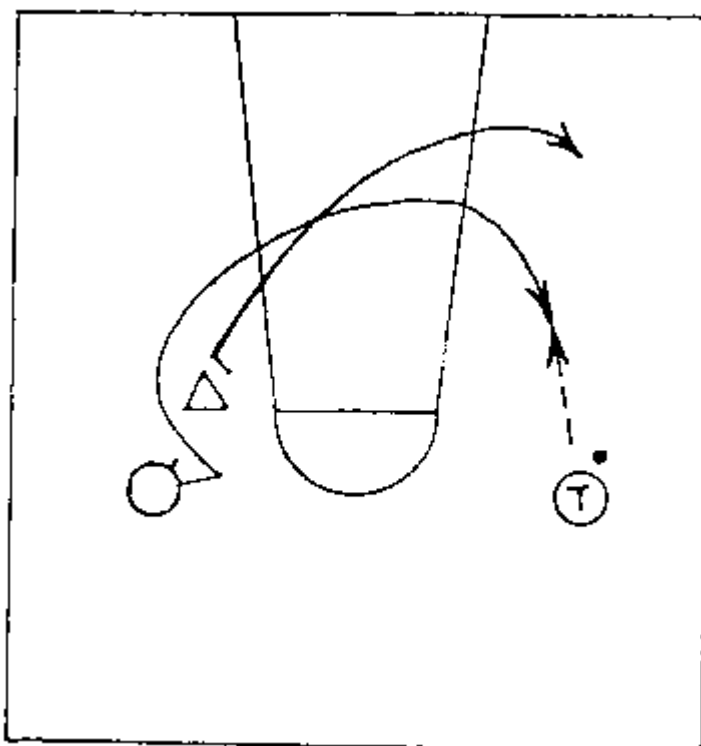


Рис.6.Схема протидії гравця

2. Завдяки несподіваному для захисника ривку нападаючий намагається вийти на вільне місце для одержання м'яча, захисник протидіє цьому, тоді нападаючий виходить за спину захисника для одержання м'яча в три секундній зоні і негайно атакує корзину. Цей вихід дістав назву У подібного (Рис.7).

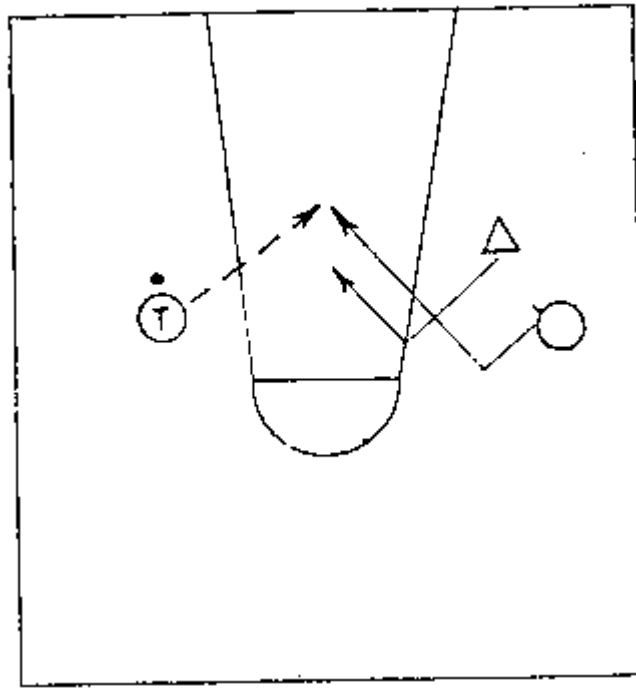


Рис. 17

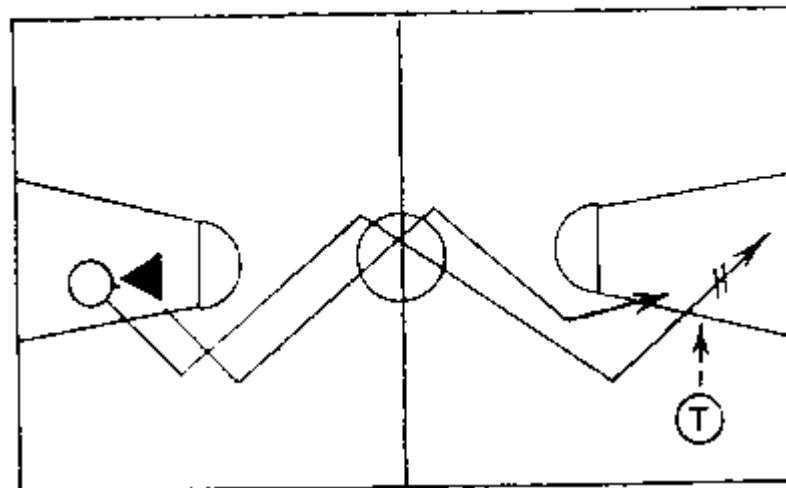


Рис.7. У подібний вихід гравців

3. Гравці розташовуються на лінії штрафного на відстані 1-1,5 м один від одного, нападаючий лицем до напрямку атаки. Партнер з м'ячем на протилежній половині майданчика на 3-4 м від лицьової лінії. За сигналом нападаючий починає дії, спрямовані на одержання м'яча в трисекундній зоні, захисник протидіє цьому. Гравці застосовують найбільш доцільні способи пересування, діючи на оптимальній швидкості. Після невдалої атаки гравці міняються ролями.

6. Вправи для вдосконалення передач м'яча із застосуванням специфічних методів

Тренування

У сучасному баскетболі передачі м'яча відіграють дуже важливу роль, від їх своєчасності та точності залежить успіх атаки.

Передачі є основою всіх комбінацій, що закінчуються атакою кошика. За значенням вони поступаються тільки кидкам. Разом з тим гравці для вдосконалення кидків витрачають значно більше часу, ніж для вдосконалення передач.

Кожний баскетболіст повинен володіти всіма способами передач і вміти ними користуватися в конкретній ігровій ситуації, бо кожна передача раціональна тоді, коли відповідає критеріям своєчасності, точності, розрахунку, швидкості.

При вдосконаленні передач гравцям допомагають тренери, що рекомендують учням різноманітні вправи, які моделюють ігрові моменти і дають можливість уникнути монотонності, запобігти нудоті і втомі, допомагають у зростанні спортивної майстерності.

Орієнтовні вправи з умовним партнером:

1. Баскетболіст з м'ячем у руках стоїть на відстані 1,5-2 м від тренувальної стінки. Передача м'яча на точність двома руками від грудей.
2. Біля тренувальної стінки з відстані 1,5-2 м гравець виконує передачі на точність у такій послідовності: двома, правою, лівою рукою.

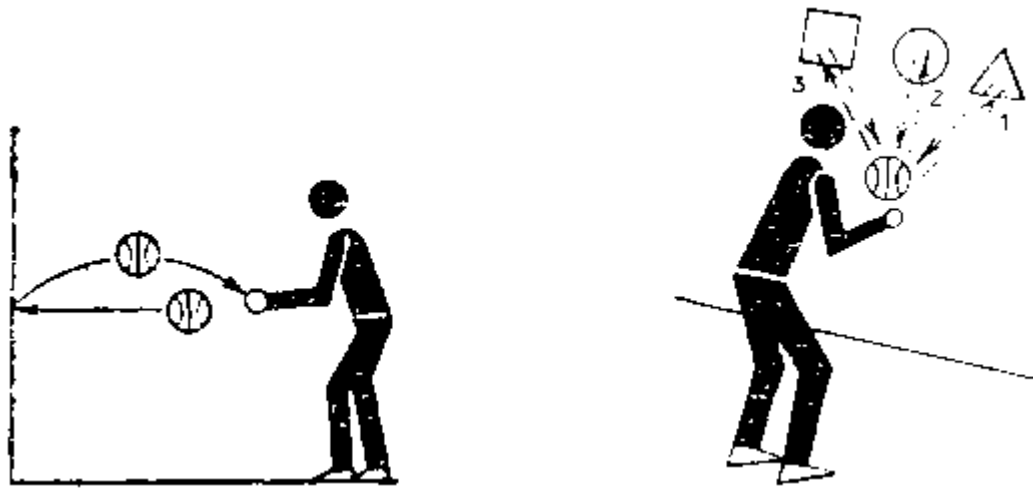


Рис.8. Орієнтовні вправи з умовним партнером

3. Гравець у вихідному положенні на відстані 2,5-3 м від тренувальної стінки з м'ячем у руках. Другий м'яч перед ним на майданчику. Виконуючи передачу в стінку, слід старатися, щоб м'яч торкнувся майданчика перед баскетболістом, та зловити його. Випустивши з рук першого м'яча, гравець бере другий м'яч з майданчика і виконує передачу об стінку. Після того, як кожний м'яч торкнеться майданчика, гравець ловить м'яч і виконує передачу без паузи.

4. Вихідне положення, як у вправі 3, зміст той самий, тільки при ловлі м'яча після торкання майданчика перед наступною передачею спортсмен переводить м'яч навколо тулуба.

5. Вихідне положення і зміст, як у попередній вправі, тільки після виносу м'яча за спину повернути його вперед ударом об майданчик між ногами (Рис.9).

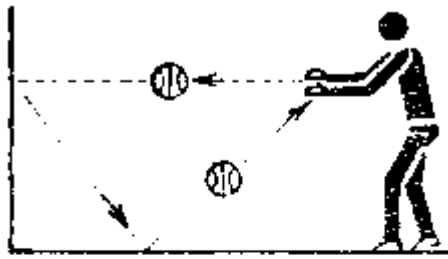


Рис. 21

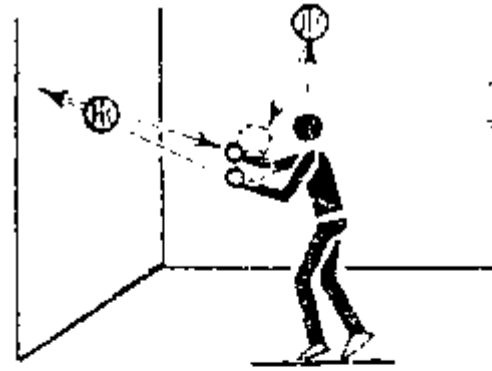


Рис. 25

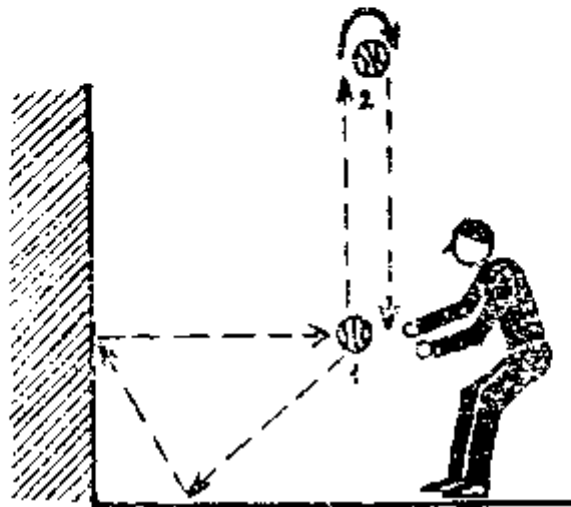


Рис. 9. Орієнтовні вправи з умовним партнером

6. Вихідне положення, як у вправі 3, після передачі м'яча в стінку баскетболіст бере другий м'яч, підкидає його вгору перед собою. Після торкання першим м'ячем майданчика гравець ловить його і знову скеровує в стінку, після чого ловить другий м'яч, підкидає його вгору і т. д.

7. Вихідне положення, як у попередній вправі, тільки у гравця один м'яч. Після передачі в стінку спортсмен виконує поворот на 360° і ловить м'яч без попереднього удару об майданчик. Після передачі він виконує один поворот праворуч, а один ліворуч і т. д.

8. Два м'ячі, дві стінки. Стоячи в куті, в 2-3 м від кожної стінки, баскетболіст по черзі посилає м'яч в одну, другий в другу стінку.

9. Гравець стоїть обличчям до тренувальної стінки на відстані 1 м. Одночасно передає два м'яча в стінку правою і лівою рукою в стрибку.

10. Ведення м'яча на оптимальній швидкості вздовж тренувальної стінки, після 2-3-х торкань м'яча виконується передача та ловля м'яча в русі і т. д.

Орієнтовні вправи з партнером:

1. Передача м'яча в парах різними способами з постійною зміною відстані між партнером.

2. Передача м'яча в стрибку зумовлену, кількість разів.

3. Передача в парах з пересуванням від корзини до корзини з кидком в русі.

4. Гравці на лініях штрафних кидків протилежних сторін майданчика, у кожного м'яч. Передача м'яча один одному, намагаючись скерувати його точно в 3-секундну зону.

5. Два баскетболісти з м'ячем в руках стоять один навпроти другого на відстані 4 м. За сигналом один передає м'яч з ударом об майданчик, другий – без торкання майданчика, у повітрі.

6. Вихідне положення, як у вправі 5. Спортсмени пересуваються від лицьової лінії до протилежної корзини, застосовуючи передачу м'яча довільним способом з завершальними кидками в кільце у русі.

7. Гравець з м'ячем на лицьовій лінії, партнер – на лінії штрафного кидка. За сигналом спортсмен без м'яча стрімко біжить у протилежному напрямку, гравець з м'ячем починає ведення, на лінії штрафного кидка виконує передачу в русі партнеру, який, оволодівши м'ячем, виконує кидок у стрибку.

Орієнтовні вправи з партнером і умовним суперником

1. Гравці на лицьовій лінії. На середині майданчика від лінії до лінії штрафних кидків через 3-4 м стоять 5-6 стояків. На максимальній, швидкості баскетболісти передають м'яч один одному так, щоби м'яч не торкнувся стояка.

2. На майданчику в три ряди через 3-4 м розташовано стояки. Гравці на лицьовій лінії за сигналом біжать, оминаючи стояк, до середини майданчика. Другий спортсмен, після обведення стояка передає м'яч партнеру, а сам стрімко біжить, оминаючи стояки, до середини майданчика, де одержує м'яч від партнера і т. д. Передачі закінчуються кидком у корзину в русі (Рис.10).

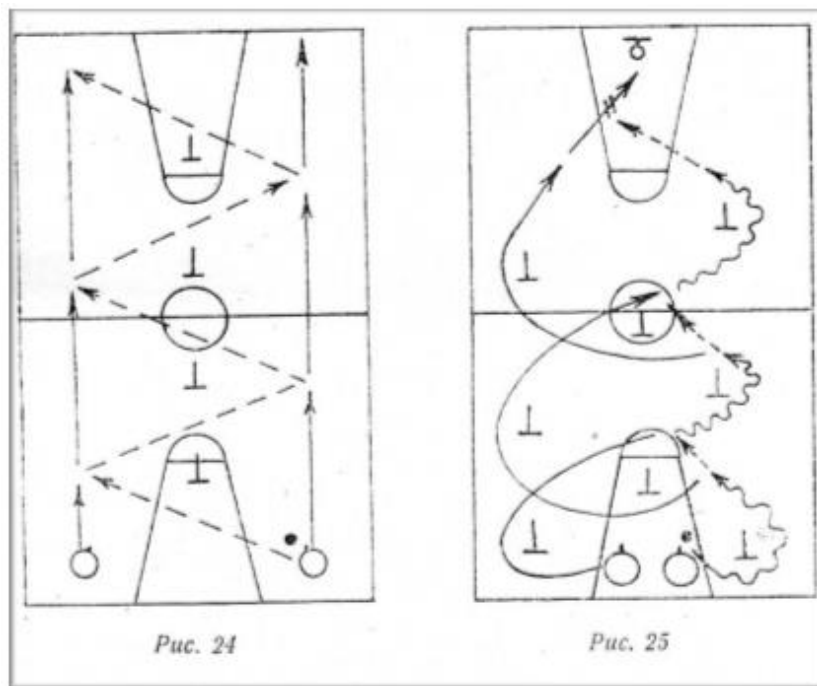


Рис.10. Орієнтовні вправи з партнером і умовним суперником

3. Гравці стоять обличчям один до одного на відстані 3 м, між гравцями макет. Після обманних дій передають один одному м'яч, намагаючись не торкнутися м'ячем макету (Рис.11).

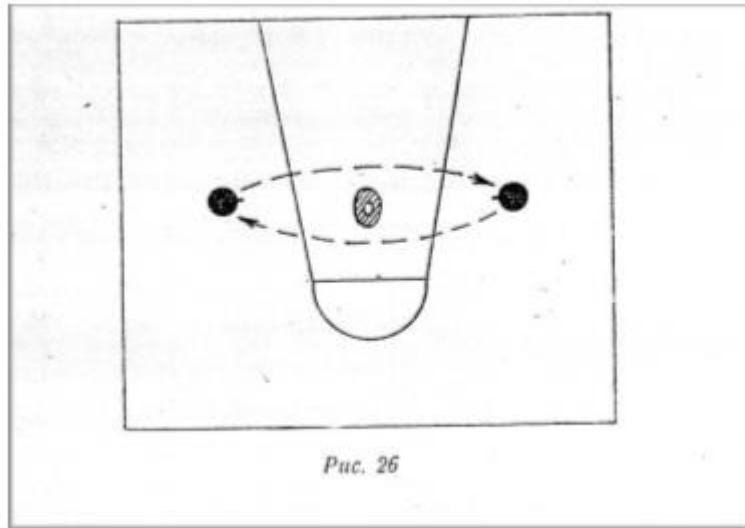


Рис. 26

Рис.11. Передача м'яча партнеру

Вправи для вдосконалення передач з партнером та суперником

1. Гравці передають м'яч у русі, не даючи можливості суперникові перехопити його. Після переходу середньої лінії при необхідності можна один раз ударити м'яч об майданчик. Передачу завершують прицільним кидком у корзину (Рис.12).

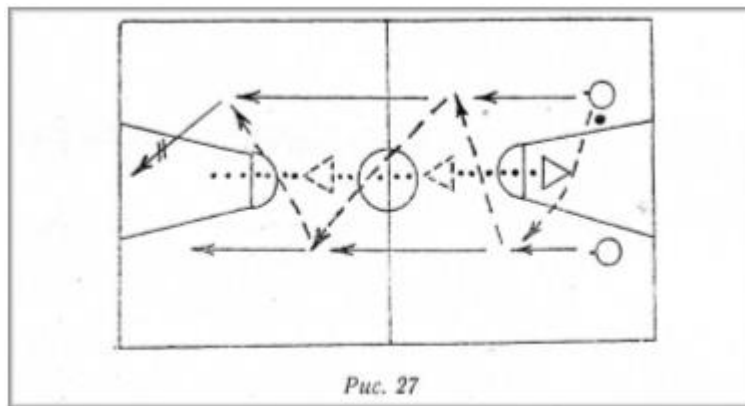


Рис. 27

Рис.12. Гра в нападі

2. Передача м'яча 2Х1 на обмеженій площі, наприклад, в 3-секундній зоні. Якщо захисник торкнеться м'яча, він міняється ролями з тим спортсменом, який неточно передав м'яч.

3. Гравець в умовах активної протидії вводить м'яч з-за бокової лінії і після одержання м'яча партнером входить у межі поля, намагаючись одержати м'яч і почати атаку протилежної корзини. Ведення м'яча до

переходу середньої лінії забороняється. Завершальний кидок після передачі, коли протидіє захисник, дозволяється виконувати зблизька.

4. Гра 2Х1, де один з нападаючих допомагає партнеру передачею м'яча, не беручи участі в атаці корзини. Нападаючому дозволено виконувати кидки тільки з-за 6-метрової лінії. Якщо захисник дотикається до м'яча, гравці міняються ролями: захисник стає нападаючим, а нападаючий передає м'яч.

Примірні вправи з партнером та суперниками

1. Гра в нападі з середини поля 3Х2, 3Х3 з використанням передач, заслонів та інших техніко-тактичних дій, причому нападаючі прагнуть подолати опір суперника та зробити влучний кидок.

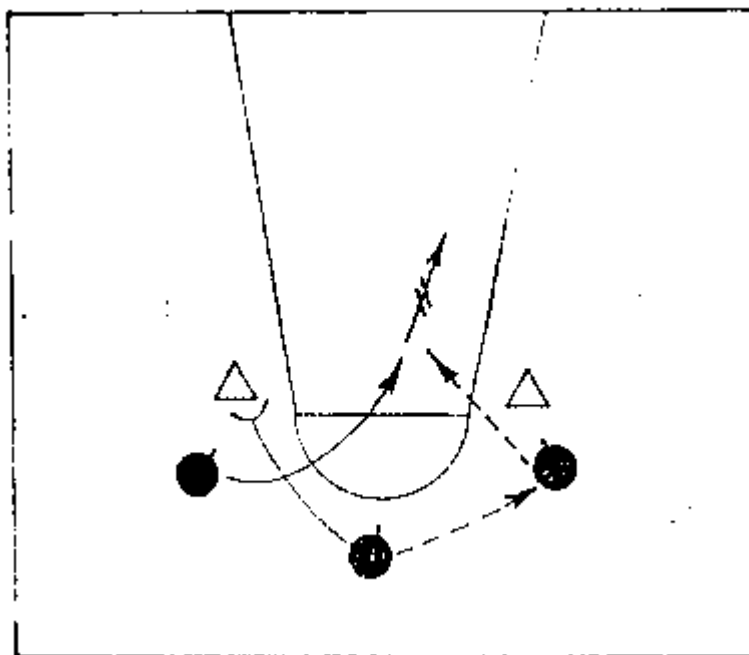


Рис.13. Гра в нападі

2. Передача м'яча до центра поля в трійках зі зміною місць без протидії. З середньої лінії суперники активно протидіють нападаючим, які намагаються подолати опір і виконати влучний кидок. Завдання – підготувати умови для влучного кидка за мінімальну кількість передач при найменшій витраті часу. У випадку невдалого кидка гравці міняються ролями.

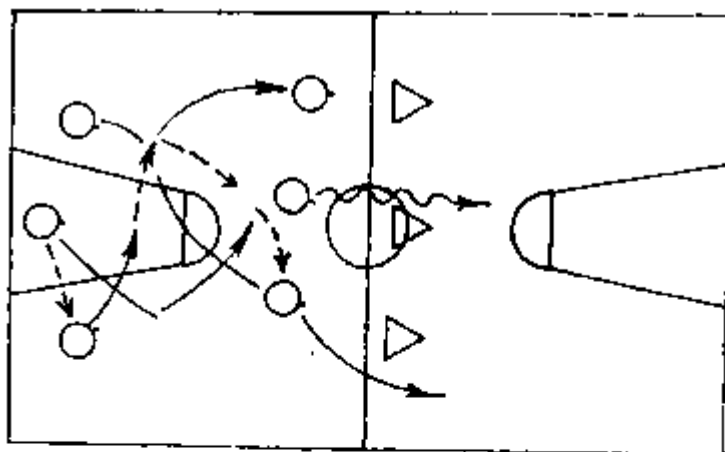


Рис. 29

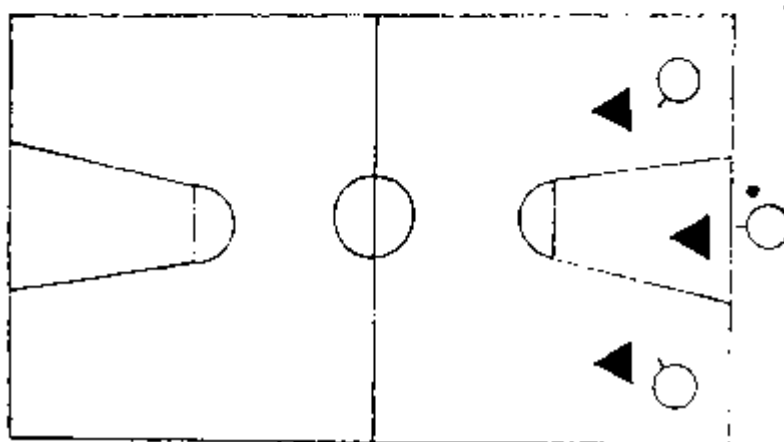


Рис.14. Передача м'яча до центра поля в трійках

3. Вкидання м'яча з-за лицьової лінії в умовах активної протидії. Після одержання м'яча нападаючі в зоні захисту повинні виконати 4 передачі, а потім, застосовуючи заслони та інші техніко-тактичні дії, намагатися подолати опір суперника, завершивши атаку влучним кидком.

4. Гра 3Х3 на обмеженій площі без кидка в корзину. Спортсмени передають м'яч один одному довільно, причому ведення не дозволяється. Гравці, які зможуть виконати 10 передач, одержують 1 очко. Після втрати м'яча баскетболісти міняються ролями. Гру проводять до 5 очок.

7. Орієнтовні вправи для вдосконалення ведення м'яча із застосуванням специфічних методів тренування

Ведення м'яча – ефективний технічний прийом сучасного баскетболіста, що дає можливість гравцям пересуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей у напрямках, які відповідають ігровій ситуації. Якщо не так давно ведення м'яча вважалося прийомом, доступним для невисоких руки на руку, обходити при потребі суперника, швидко стартувати або зупинятися при веденні. Ведення допомагає знайти оптимальне місце для кидка, а також ефективно протидіяти пресингу.

Протягом тривалого часу в баскетболі існувала хибна думка, нібито ведення м'яча порушує командні дії, сприяє розвитку індивідуалізму. Тому вдосконалення ведення м'яча та застосування його у грі особливо не заохочувалося.

На сучасному етапі розвитку баскетболу спеціалісти і спортсмени розуміють, що не використовуючи під час гри усіх різновидів ведення, гравець втрачає маневреність, збіднює ефективність дій команди в нападі.

Одним з найефективніших засобів при веденні є переведення м'яча перед собою, коли тою ногою, яка відповідає стороні ведення м'яча, гравець ступає на майданчик, а м'яч сильно посилає в сторону іншої ноги.

Обертання при веденні м'яча включає зворотній крок тою ногою, яка відповідає стороні ведення, і оберт на іншій нозі та переведення м'яча, що дозволяє швидко змінити напрям ведення. При вдосконаленні обертів при веденні треба звертати увагу, щоби не проносити м'яч. Цей різновид ведення порівняно складніший від переведення м'яча перед собою, але раптовість і несподіваність застосування цього прийому внаслідок того, що тулуб гравця знаходиться між м'ячем і суперником, зводить до мінімуму ризик втратити м'яч.

Під час обертів при веденні захисник на деякий час втрачає м'яч з поля зору, чим ускладнює свої дії у виборі позиції захисту.

Ефективним маневром при веденні є також переведення м'яча за спиною, вперше застосоване в умовах гри славнозвісним американським баскетболістом Бобом Коузі. При цьому маневрі гравець скеровує м'яч у підлогу правою рукою на рівні лівої ноги в той момент, коли робить правою ногою крок вперед. Коли права нога вже поставлена на підлогу, а ліва рухається вперед, гравець переводить м'яч за спину, намагаючись щоби м'яч торкнувся підлоги під лівою рукою, якою тепер він продовжує ведення.



Успішно застосовують і переведення м'яча між ногами. Вперше цей прийом використав американський баскетболіст Юліус Ірвін. Ногою, однойменно з рукою, що веде м'яч, гравець ставить так, щоби подолати інерцію поступального руху, і в такому положенні посиляє м'яч між ногами.

Вдосконалюючи ведення м'яча, спортсмен повинен пам'ятати, що вправи треба виконувати з піднесеною головою, дивитися вперед, а при чередуванні ведення і зупинок, зміні напрямку та інших прийомів, намагатися зберігати рівновагу та контроль за м'ячем.

Якщо суперник або умовний суперник поруч, доцільно посилити контроль за м'ячем, застосовуючи ведення із заниженням відскоку, прикриваючи м'яч тулубом, контролюючи м'яч дальшою від суперника рукою.

Орієнтовні вправи без суперника

1. Ведення м'яча на місці, чергуючи високий відскок з низьким. Вправу виконують поперемінно правою і лівою рукою.

2. Ведення на місці двома м'ячами правою і лівою рукою. При можливості міняти висоту відскоку, не перериваючи ведення.

3. Вести м'яч у прийнятій стійці, посилаючи першим поштовхом вперед, а другим назад. Вправу виконують поперемінно правою і лівою рукою.

4. 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. Поставити ноги на ширину плечей, спочатку вести в одну, потім в другу сторону; в) ведення вісімкою.

Ця вправа допомагає вдосконаленню прийомів техніки захисту.

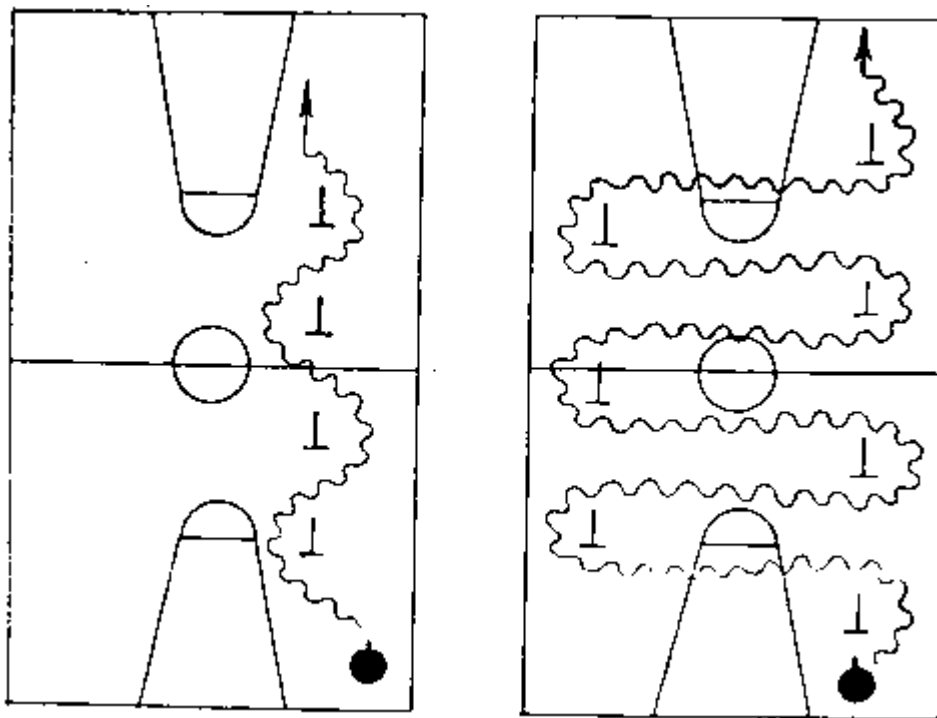


Рис.15. Ведення м'яча: навколо ноги, ведення вісімкою

3. Гра 1X1 ДО 15 результативних кидків. Спортсменів з м'ячем дозволено починати дії з довільного місця майданчика, але при цьому обов'язково бути на відстані 1 м від середньої або бокових ліній. При невдалому кидку гравці міняються ролями.

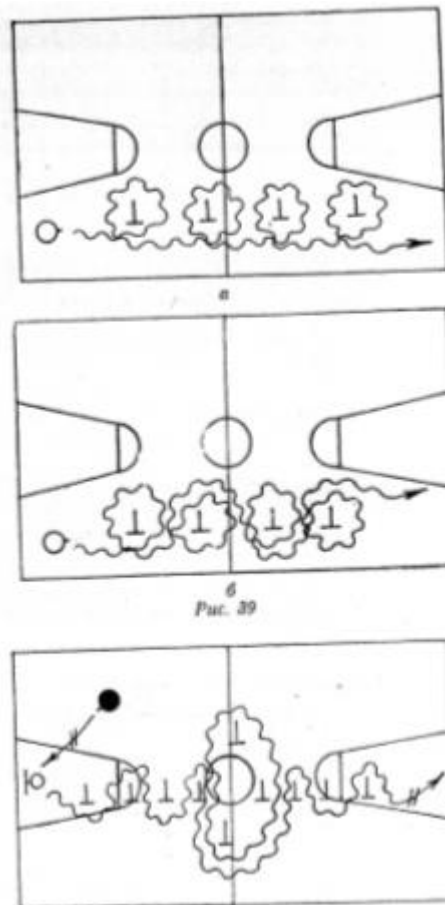


Рис.16. Гра 1Х1 ДО 15 результативних кидків

Вправи з партнером

1. Майданчик поділяють на чотири частини, гравці з м'ячами – біля лицьової лінії. Виграє той, хто проведе м'яч за вказаними напрямками і першим досягне протилежної лицьової лінії.

2. У кожного спортсмена м'яч, ведення на одній половині майданчика. Один з гравців ведучий, другий повинен ретельно копіювати його дії з м'ячем, включаючи і своєчасний обмін м'ячами. Через 1-2 хвилини гравці міняються ролями.

3. Баскетболіст, ведучи м'яч, намагається наздогнати партнера, що пересувається довільним способом. Через 1 хвилину гравці міняються ролями.

4. Ведення м'яча на обмеженій площі (3-секундна зона, центральне коло), у кожного м'яч. Завдання – вибити м'яч у партнера, утримуючи свій (у цій вправі може брати участь довільна кількість гравців).

Спортсмени розташовані так, як на рисунку. Гравець з м'ячем раптово починає ведення, намагаючись обігнати партнера. Тоді гравець без м'яча стрімко біжить, наздоганяючи партнера, що виконує ведення., а опинившись попереду, одержує від того м'яч. Тепер вже він виконує ведення, а той, що йому перед тим передав м'яч, тепер намагається перегнати його і знову одержати передачу і т. д. (Рис.17).

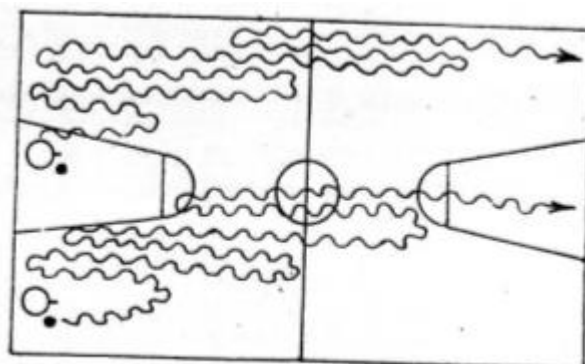


Рис. 41

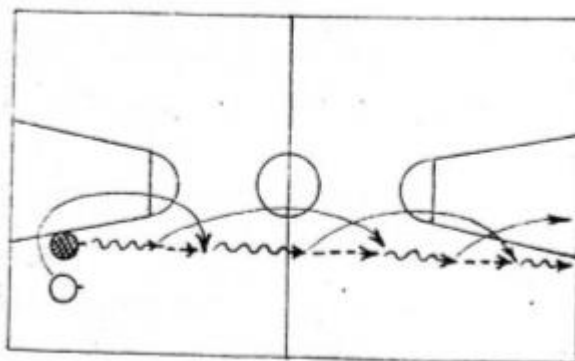


Рис.17. Ведення м'яча на обмеженій площі

Орієнтовні вправи з партнером і суперником

1. Гравці розташовані, як показано на рисунку. Починаючи ведення в умовах активної протидії, суперники намагаються наблизитися до протилежної корзини і виконати прицільний кидок. Після подолання 5-6 м гравець взаємодіє з партнером у центрі майданчика і отримує зворотну передачу, продовжуючи з веденням просуватися вперед. Після передачі гравець стрімко пересувається до лінії штрафного кидка, де з ним за необхідністю взаємодіє партнер, готуючись до кидка в кільце. У разі неточного кидка партнери міняються ролями.

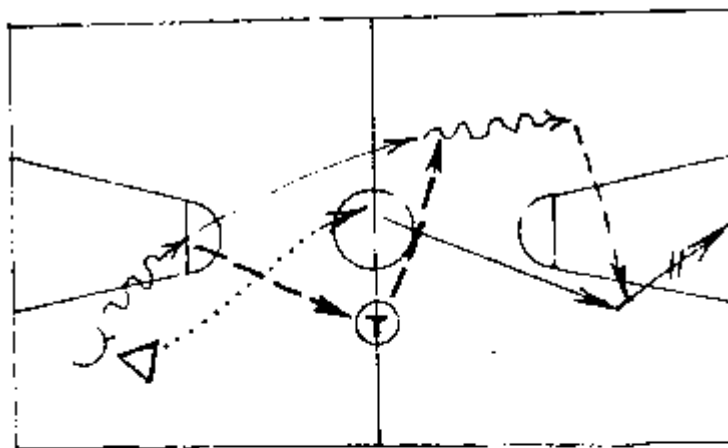


Рис. 43

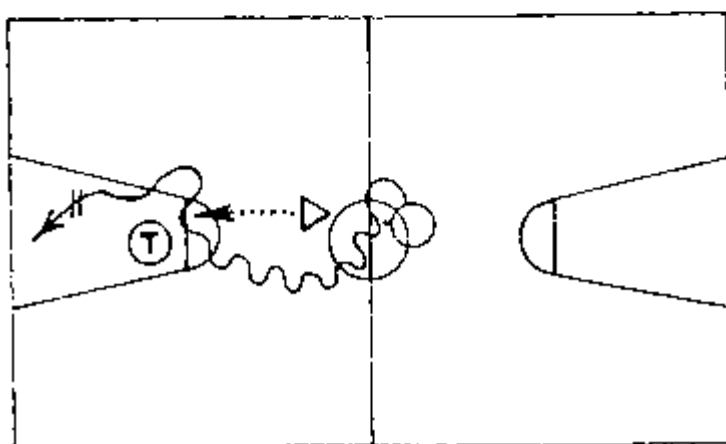


Рис.17. Пересувається до лінії штрафного кидка

2. Спортсмени розташовані на протилежних «вусаках» штрафного майданчика, готові боротися за відскік м'яча при штрафному кидку. Той, що оволодіє м'ячем, стає нападаючим, передає м'яч тому, хто виконував штрафний, одержує зворотну передачу і з веденням в умовах протидії атакує протилежну корзину.

3. Нападаючий і захисник розташовуються біля середньої лінії, партнер – на лінії штрафного кидка. Ведучи м'яч, гравець намагається навести захисника на партнера, щоб звільнитися від суперника та виконати прицільний кидок. Після кожної атаки гравці міняються ролями. Вправу виконують до 5 результативних кидків одним із спортсменів.

8. Орієнтовні вправи для вдосконалення кидків у кошик із застосуванням специфічних методів тренування

Мета гри в баскетбол – закинути якнайбільше м'ячів у кошик суперника. Не зменшуючи значення всіх технічних прийомів, треба відзначити, що домінуючим є кидок, який вінчає зусилля команди. Вміння точно виконувати кидки в кільце і штрафні характеризують майстерність баскетболістів. Про вдосконалення цього прийому повинен дбати сам гравець, тому, що, обмежуючись загальнокомандним тренуванням, він не зможе досягти високої майстерності.

Результативність кидка у кошик зумовлюється багатофакторною структурою фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсмена.

Складний комплекс фізичних здібностей, які сприяють прицільному кидкові в корзину, складається з раціональної техніки, зосередження та рішучості.

У практиці баскетболу застосовуються різноманітні кидки – в русі, в стрибку, з місця та ін. У сучасному баскетболі самі способи виконання кидків зазнали корінної зміни. На першому місці за кількістю та ефективністю – кидок у стрибку, але це не виключає вивчення та вдосконалення інших видів кидків. Володіючи всім арсеналом способів кидків, гравці ефективніше діють у грі, ускладнюючи завдання захисників.

Необхідно також враховувати передумови для успішного оволодіння кидками, особливо кидком у стрибку, що вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготовки. Для підвищення точності та ефективності кидків треба застосовувати раціональні методи тренування від рівня майстерності та етапу підготовки до змагань. Умови тренувань повинні бути максимально наближені до змагальних, а тренувальні вправи змодельовані відповідно до характеру техніко-тактичних дій у грі, тобто особливостей! взаємодії з партнером, ступеня активності суперників тощо.

На певних етапах становлення спортивної майстерності при вдосконаленні техніки кидка або «пристрілюванні» на точність доцільно виконувати кидки різними серіями з окремих точок майданчика. Які б вправи не виконувалися спортсменом, які б завдання не ставилися перед ним, – кожний кидок у корзину треба робити максимально зосередженим, точно, уважно, докладаючи до цього всі зусилля.

Вправи для вдосконалення кидків без суперника

1. Кидки у корзину на відстані 2-3 м. Гравець веде м'яч навколо 3-ох секундної зони у праву сторону, завершуючи ведення кидком у корзину, і т. д., при цьому після ведення м'яча виконує кидок, знову забирає м'яч, веде в ліву сторону, завершуючи ведення кидком у корзину (Рис.18).

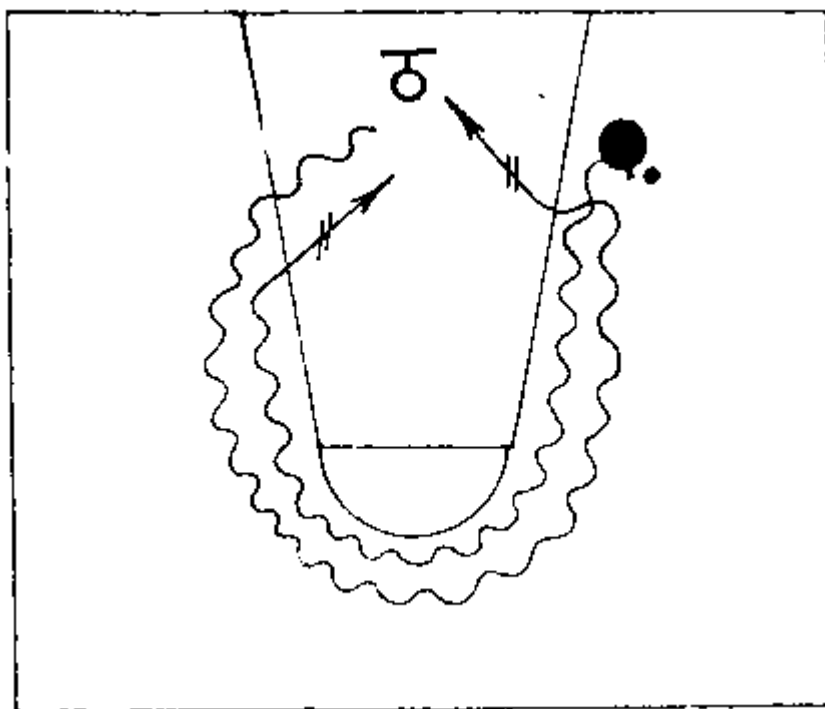


Рис.18. Кидки у корзину на відстані 2-3 м.

2. Спортсмен виконує обманні дії, після чого 5-6 м веде м'яч і виконує кидок у корзину на, максимальній швидкості.

3. Вдосконалення кидків з однієї точки. Баскетболіст кидок виконує з одного і того ж місця.

4. Вдосконалення кидків у стрибку після ведення. Гравець веде м'яч, зупиняється і виконує кидок у стрибку. Після цього біжить до м'яча, ловить його і виконує ведення до місця на 5-6 м від корзини, обертається, при веденні зупиняється та виконує кидок у стрибку і т. д. Напрямок ведення після оволодіння м'ячем обирається довільний.

5. Вдосконалення кидків з різної відстані. Спортсмен виконує кидок з-за 6-метрової лінії, біжить до корзини, ловить м'яч, виконує кидок з близької відстані, після чого ловить м'яч, веде його від корзини, повертається, веде м'яч до корзини, зупиняється та кидає по кільцю з середньої відстані в стрибку.

6. Вдосконалення дальніх кидків. Гравець виконує кидок з-за 6-метрової лінії з довільної точки, біжить до корзини, ловить м'яч, веде його знову на вихідне положення (або на інше місце) і знову виконує кидок з дальньої відстані.

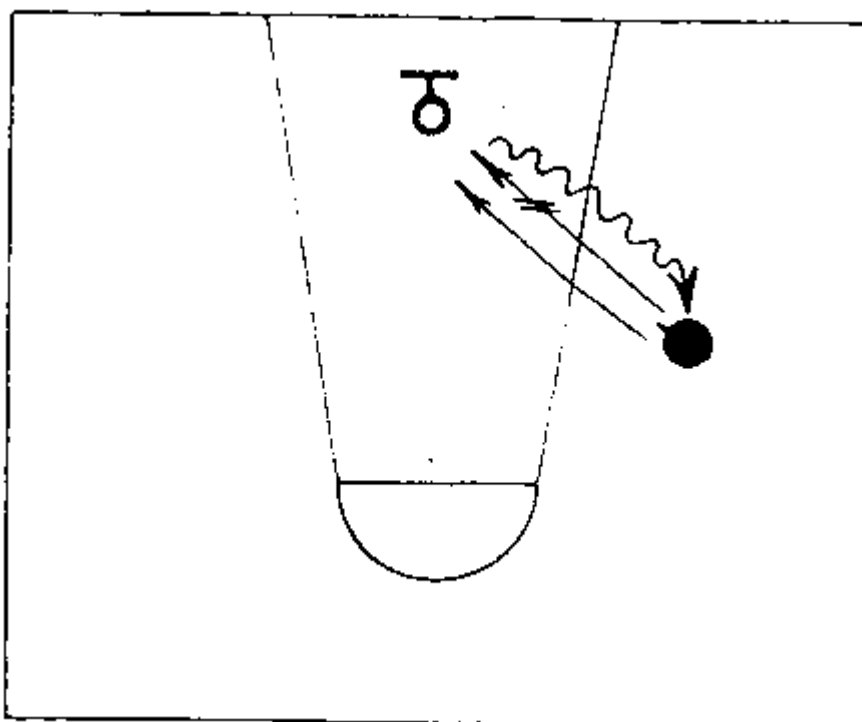


Рис.19. Вдосконалення дальніх кидків

Вправи з умовним партнером

1. Передача м'яча біля тренувальної стінки – 5 с, після чого гравець виконує дальній кидок.

2. Передача м'яча протягом зумовленого часу в стрибку біля тренувальної стінки, після чого дальній кидок – і гравець біжить до корзини, намагаючись впіймати м'яч до торкання ним майданчика.

3. Передачі м'яча в русі біля тренувальної стінки певну кількість разів, влучення м'ячем у намальовану на стінці мішень, після цього кидок у корзину в стрибку. Вправу виконують до 5-влучних кидків.

4. Ведення м'яча чергують з передачею м'яча в русі біля тренувальної стінки. Після 2-3 передач гравець продовжує ведення з оптимальною швидкістю, звершує його кидком у корзину в русі з близької відстані.

Орієнтовні вправи при тренуванні з партнером

1. Хто швидше? Гравець виконує кидок у стрибку з місця на відстані 4-5 м, після чого забирає м'яч та передає партнеру, який готовий для кидка в стрибку, а сам займає позицію для наступного кидка після передачі партнера і т. д. Перемагає той, хто першим влучно виконує 30 кидків.

2. Спортсмени – на протилежних лініях штрафних кидків, у кожного м'яч. За сигналом виконують передачі один одному на велику відстань, після ловлі м'яча – кидок з-за 6-метрової лінії, оволодіння м'ячем, передача партнеру і т. д. Вправу виконують до 15 влучних кидків одним з гравців.

3. З лицьової лінії за сигналом гравці починають ведення до протилежної сторони майданчика. При цьому переводять м'яч справа наліво, за спиною тощо. Після переходу середньої лінії гравці міняються м'ячами і виконують кидки у стрибку, забирають м'ячі, розпочинаючи ведення у протилежний бік. Вправу виконують до 10 влучних кидків одного з гравців.

4. Передача м'яча в стрибку зумовлену кількість разів, другий м'яч на майданчику біля гравця, після цього кидок з-за 6-метрової лінії і знову передачі. Вправу виконують до 5 влучних кидків одного з баскетболістів.

5. Гравець виконує кидки із зумовленої точки майданчика до промаху. Партнер подає йому м'яч – і так до 40 влучень, після промаху партнери міняються місцями.

Орієнтовні вправи з умовним суперником

1. Ведення м'яча, об ведення 3-4 стояків, після чого кидок у корзину з-за макета в стрибку.

2. Гравець амплу центрового займає місце спиною до корзини на «вусиках» (справа або зліва) з протилежних сторін.

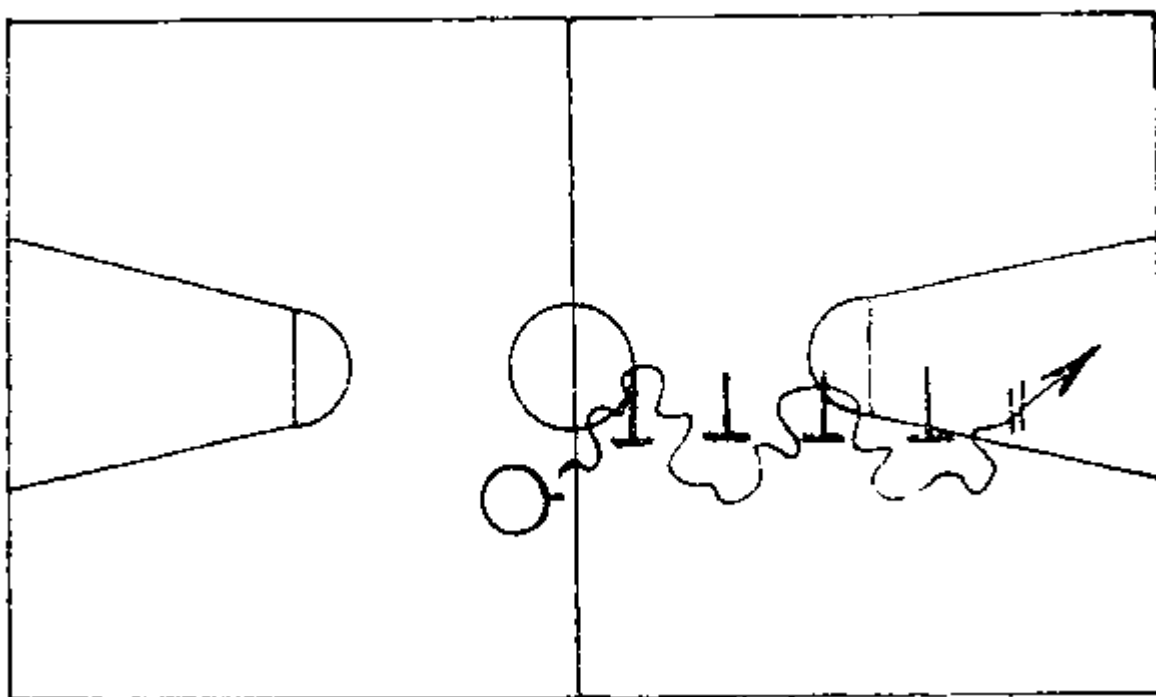


Рис.20. Орієнтовні вправи з умовним суперником

3-секундної зони. На «вусиках» і в центрі 3-секундної зони на відстані 2-м від корзини розташовані макети. Після обманних дій і ведення гравець виконує кидки способами, характерними для центрового.

2. Три макети розташовані біля 6-метрової лінії в різних точках майданчика. Ведення м'яча 5 с, після чого – кидок з-за макета. За 2 хвилини необхідно влучити 10 разів.

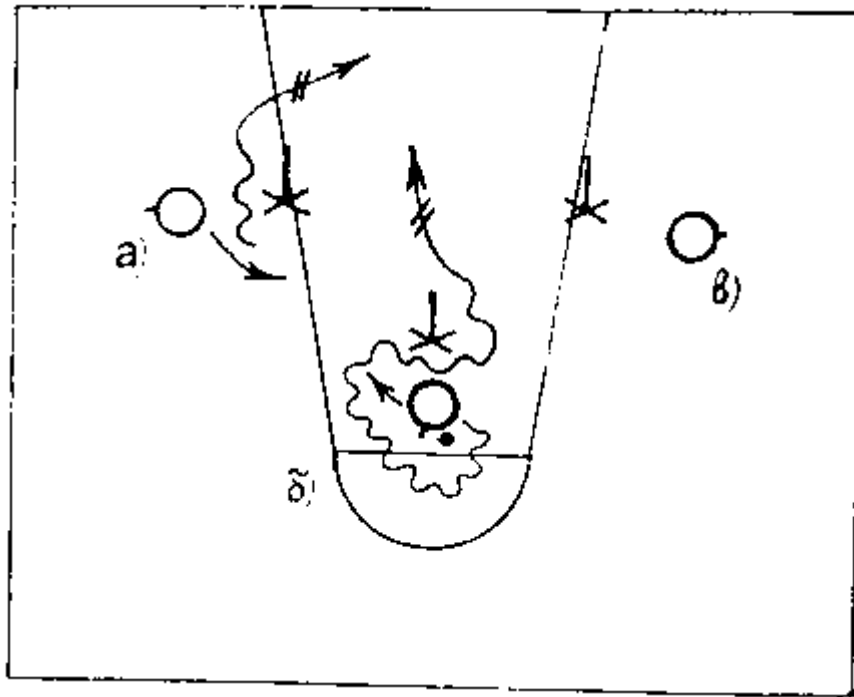


Рис.21. Ведення м'яча 5 с

Орієнтовні вправи при тренуванні з суперником

1. При веденні м'яча в умовах активної протидії нападаючий створює собі умови для кидка в корзину з-за 3-секундної зони. У разі неточного кидка гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше кине в корзину 7 м'ячів.

2. Гра 1Х1, У разі результативного кидка з-за 6-метрової лінії гравцеві зараховують 3 очки, з-за 3-секундної лінії – 2 очки, з близько відстані – 1 очко. При невлучному кидку спортсмени міняються ролями. Гру продовжують до 25 очок.

3. Ведення м'яча на максимальній швидкості, при переході середньої лінії гравець передає м'яч партнеру, який без затримки повертає м'яч назад і стає захисником, активно протидіючи при веденні та кидку у корзину.

При невлучному кидку гравці міняються ролями, виконують вправу до 7 влучних кидків (Рис.

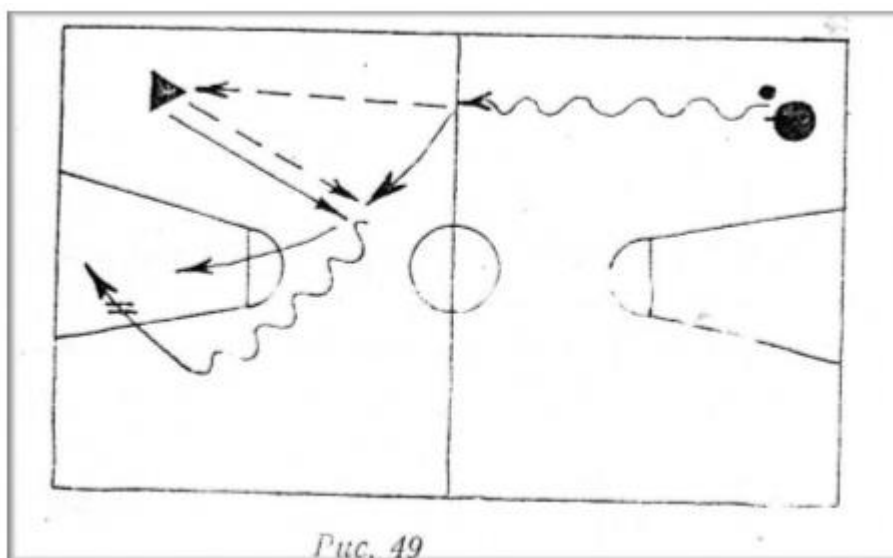


Рис.22. Ведення м'яча на максимальній швидкості

Орієнтовні вправи при тренуванні з партнерами та суперниками

1. Напад з середини поля 3Х2, 3Х3 з використанням передач, ведення м'яча, пересувань, заслонів та інших техніко-тактичних дій, причому нападаючі намагаються подолати опір суперника і виконати влучний кидок у кошик. Вправу виконують до 8 влучних кидків однією з груп. При неточному кидку спортсмени міняються ролями.

2. Після ведення м'яча з-за лицьової лінії – передачі м'яча 3Х3 в русі з активною протидією до протилежної корзини, причому нападаючі намагаються подолати опір суперників та закинути м'яч у корзину. Після кожної атаки гравці міняються ролями. Вправу виконують до 5 влучних кидків.

3. Гра 3Х3 на одне кільце, кидки в корзину дозволено виконувати тільки у стрибку. Гру проводять до 25 влучних кидків.

9. Методика навчання гри в нападі

Спортивна підготовка юних баскетболістів — це цілеспрямований педагогічний процес, головними завданнями якого є всебічний фізичний розвиток, формування спеціальних рухових якостей, освоєння і реалізація раціональних ігрових прийомів, виховання морально-вольових якостей. Вимоги, що

пред'являються до баскетболістів, полягають в опануванні арсеналу техніко-тактичних засобів і специфічних способів ведення ігри, які базуються на придбаних універсальних навичках, необхідних в ігровій діяльності, як в захисті, так і в нападі.

У сучасній методичній літературі є немало рекомендацій, деколи суперечливих, відносно методики тренування юних баскетболістів. Серед них ми знаходимо багато чисельні пропозиції і рекомендації, які сприяють підвищенню рівня підготовленості баскетболістів, направлені на:

- підвищення ефективності кидків;
- підвищення ефективності гри 1x1 як в нападі, так і в захисті;
- вдосконалення ігрової діяльності баскетболістів різних ігрових амплуа в специфічних для них позиціях;
- вдосконалення основ гри в нападі і в захисті, систем і форм командних дій;
- розвиток різних фізичних якостей в різних періодах підготовки в рамках річного макроциклу і так далі

Баскетболісти повинні добре знатися на ігровій обстановці з тим, аби своєчасно застосовувати вивчені прийоми в ігровій діяльності. Спеціалізація гравців по ігровим амплуа дає можливість успішно орієнтуватися в адекватних ситуаціях.

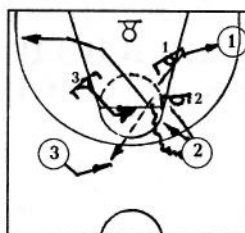
Як приклад ми представляємо деякі аспекти в навчанні гри в нападі, які сприяють вдосконаленню тактичних навиків у вправах, наближених до умов спортивної боротьби в процесі змагання діяльності юних баскетболістів:

1) Проходи гравця з м'ячем і виходи на вільне місце.

Вправи 3x3 для зовнішніх (польових) гравців.



Мал. 1



Мал. 2



Мал. 3

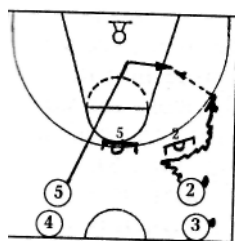
Вправа (мал. 1) базується на безперервних переміщеннях, коли нападаючі повинні розташуватися на майданчику так, щоб зосередити захисників, тобто збільшити дистанцію між нападаючими для ускладнення, які захищаються можливості підстрахувати своїх партнерів. На мал. 1 нападаючий 1, своїм атакуючим розташуванням і діями, вимушує зволікатися для страховки свого партнера по захисту захисника 2. Нападаючий 2, який піднявся з кута майданчика, має можливість: кинути м'яч в корзину або ж продовжити нову атаку корзини.

Після передачі партнерові 2 гравець нападу 1 повинен активно переміститися до щита, продовжуючи біг в кут майданчика, збільшивши відстань від свого захисника (який уповільнює пересування за своїм підлеглим, намагаючись допомогти партнерові, що опікає нападаючого 2). Нападаючий 2 має дві можливості: кинути м'яч в корзину або ж передати м'яч партнерові, який зумів відкритися, перемістившись на вільну позицію для кидка (мал. 2).

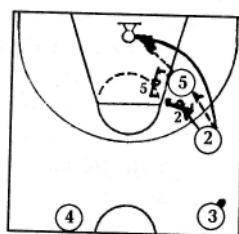
Після передачі м'яча партнерові 3 гравець 2 робить ривок * щиту для здобуття переваги у виборі позиції відносно захисника, який його опікає, збільшивши відстань між ним і м'ячем. Якість атаки базується на здібності гравців бути активними в своїх діях. Майстерність в своєчасному виборі необхідного простору гарантує узгодженість дій, а такі безперервні переміщення нападаючих ускладнюють завдання захисникам (мал.3).

2). Взаємодії 2-х нападаючих «передай м'яч і вийди за спину захисника»

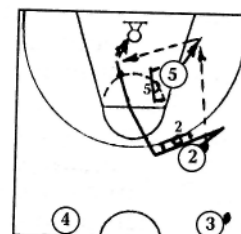
У таких вправах можна відпрацьовувати взаємодії в нападі в парах: «гравець з м'ячем в глибині поля - партнер в області штрафної зони».



Мал. 4



Мал. 5



Мал. 6

Гравець, що володіє м'ячем, виконує дриблінг (обхід суперника), намагаючись найти можливість передати м'яч всередину області штрафної зони.

Його партнер вривається у штрафну зону, займаючи зручну позицію для прийому м'яча.

Зміна ролей: пара гравців, яка нападала, захищається проти нападаючих 3 і 4, а пара гравців, яка захищалася, готується до атаки корзини (мал. 4).

Гравець 5 повинен уміти зайняти місце в штрафній зоні (у середній позиції центрального). Гравець 2 може передати м'яч гравцеві 5, який звільнився і зробити ривок до лицьової лінії (мал. 5). Іншим прикладом взаємодій може бути вихід гравця 5 в нижню позицію центрального з метою зосередити захисників. Після хитрощів на вихід до м'яча гравець 2 вривається всередину штрафної зони (мал. 6).

10. Термінологічний опис штрафного кидка

Штрафний кидок - це можливість, яка надається Гравцеві, набрати одне (1) очко кидком у кошик без перешкод з позиції за лінією штрафного кидка і усередині півкола.

Серія штрафних кидків - це всі штрафні кидки в результаті покарання за один фол .

Штрафний кидок і всі дії, пов'язані з ним, закінчуються, коли м'яч:

Входить безпосередньо в кошик зверху, залишається в ній або проходить крізь неї.

Не має більше можливості потрапити в кошик безпосередньо або після торкання кільця.

Правильно було зіграно Гравцем після того, як торкнувся кільця.

Стосується статі.

Стає мертвим.

Гравець, що виконує штрафний кидок:

Повинен зайняти позицію за лінією штрафного кидка і усередині півкола.

Може використовувати будь-який спосіб виконання штрафного кидка в кошик, але він повинен кидати таким чином, щоб м'яч без торкання підлоги увійшов у кошик зверху або торкнувся кільця.

Повинен випустити м'яч протягом п'яти (5) секунд із того моменту, коли він переданий Суддею в його розпорядження.

Не повинен стосуватися лінії штрафного кидка або ігрового майданчика за лінією штрафного кидка, поки м'яч не увійде в кошик або не торкнеться кільця.

Не повинен імітувати штрафний кидок.

Гравці на позиціях уздовж області штрафного кидка

Максимум п'ять гравців (3 що захищаються і 2 нападаючих) можуть займати смугу уздовж області штрафного кидка, глибиною в один метр. Перша позиція по обидві сторони обмеженої зони може бути зайнята суперниками Гравця, що виконує штрафний кидок (кидки). Гравці повинні займати тільки ті позиції, які їм визначені.

Всі гравці на позиціях уздовж області штрафного кидка не повинні:

Займати позиції, які їм не призначені.

Входити в обмежену зону, нейтральну зону або залишати позицію тих пір, поки м'яч не зійшов з руки Гравця, що виконує штрафний кидок.

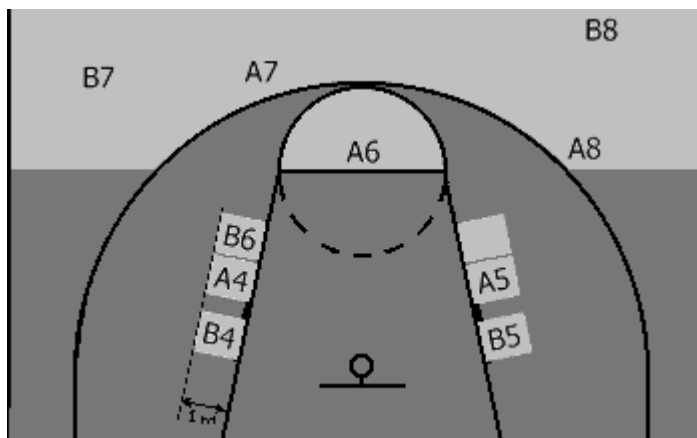
Торкатися м'яча, коли він летить у кошик, до тих пір, поки він не торкнеться кільця або стане очевидним, що він не торкнеться його.

Торкатися кошика або щита, поки м'яч знаходиться в контакті з кільцем.

Просовувати руку через кошик знизу і стосуватися м'яча.

Торкатися м'яча, кошики або щита до тих пір, поки зберігається можливість влучення м'яча в кошик під час будь-якого штрафного кидка, на яких має йти наступний штрафний кидок (кидки).

Залишати свої місця, як тільки м'яч став живим при пробитті штрафного кидка, до тих пір, поки м'яч не залишив руку (-і) Гравця, що виконує штрафний кидок [6].



Мал.1. Розміщення гравців під час штрафного кидка

Існує кілька способів виконання штрафних кидків: двома руками знизу, двома від грудей, однією від плеча (найпоширеніший спосіб).

Найпростіший всім відомий спосіб - штрафний кидок двома руками знизу. Приціл - в точку над переднім краєм кільця. Поєднання згинання ніг і маха руками дозволяє легко регулювати кидок, щоб м'яч при штрафному завжди пролітав одне і теж відстань.

Перед кидком гравець повинен розслабитися: опустити руки і глибоко зітхнути, готуючись до наступного кидка. Уважно подивитися на ціль. Кидок потрібно зробити спокійно, не поспішаючи, витрачаючи на нього близько 3 секунд. Кращою стійкою вважається така, при якій ноги злегка зігнуті в колінах, а ступні приблизно на ширині плечей. Тулуб і руки при кидку як би тягнуться до кошика. Кидок закінчується рухом кистей і пальців. М'яч випускається з рук у момент, коли він досягає рівня очей гравця. Інші способи штрафних кидків: від грудей, від голови і кидки однією рукою - за технікою виконання мало чим відрізняються від звичайних кидків.

11. Використання 3-х очкових кидків в грі

Після введення правила 3-х очкових кидків (1984 р.) помітно підвищився як рівень ефективності кидків, так і рівень спеціальних фізичних якостей баскетболістів.

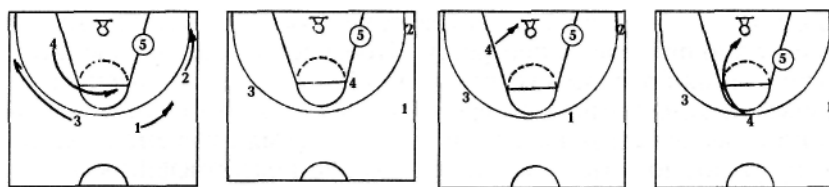
Сьогодні 3-х очковими кидками володіють більшість баскетболістів високої кваліфікації. По вкладу в загальнокомандний результат в матчі рентабельність 3-х очкових кидків чутливо наблизилася до 2-х очкових кидків. Наприклад, після 22 турів чемпіонату України серед команд вищої ліги, команди виробили, в середньому за матч, 55 кидків, закидаючи в корзину м'яч 27 разів, тобто їх ефективність складає 49,1 %. З цієї кількості кидків команди виробили 17/7 3-х очкових кидків (ефективність 41,1%) і виробили 38 кидків з ближніх і середніх дистанцій, закинувши 21 м'яч, ефективність яких складає 55,2%. Іншими словами, ефективність однієї атаки з використанням 2-х очкових кидків складає: 42 очки / 38 атак = 1,1 очка на одне володіння м'ячем.

Ефективність одного володіння м'ячем з використанням 3-х очкових кидків складає: 21 очко/17 атак = 1,23 очка на одне володіння м'ячем. Отже, ефективність 3-х очкових кидків на рівні 41,1% рентабельніша, ніж ефективність 2-х очкових кидків в 55,2%.

Мабуть, тренерам потрібно все більше уваги приділяти вдосконаленню організації нападу з використанням кидків з далекої дистанції.

1. Еволюція гри з використанням 3-х очкових кидків.

У організації нападу, в 80-і роки, доставка м'яча в область штрафної зони була звичайним явищем в ігровій діяльності баскетболістів і найчастіше, в нападі, ми спостерігали виходи гравця у високу позицію центрального до лінії штрафного кидка (мал. 1).



Мал. 1

Мал. 2

Мал. 3

Мал. 4

З такої організації гри (вихід гравця у високу позицію центрального) витікала організація нападу з використанням 4-х гравців на зовнішніх позиціях (мал.2).

В даний час збільшення фізичної потужності гравців і дія правила 3-х сек. сприяє розвитку, на більш високому рівні, ігрових дій на скорочених дистанціях. І дійсно, коли м'яч знаходиться усередині штрафної зони, другий гравець у позиції

центрового розташовується в області лінії штрафних кидків, примушуючи захист згрупуватися в цій області, що дає можливість останнім 3-м партнерам зайняти широкі позиції для 3-х очкових кидків (мал. 3 і 4). тут дуже важлива дистанція, займана кожним гравцем, що виганяє 3-х очкові кидки, що значно ускладнює супернику взаємодопомогу в захисті, змушує його постійно фіксувати розташування і переміщення «внутрішніх» гравців 5 штрафній зоні, одночасно прикриваючи нападаючих, що грають далеко за лінією в 6,25 м.

Іншими важливими перевагами використання 3-х очкових кидків є:

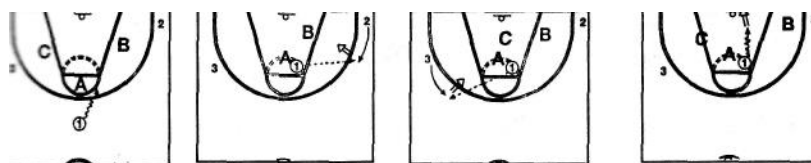
- складнощі для захисту, що виникають в грі, переважно, 1x1;
- знижується ефективність підстрахування в ситуаціях, коли нападаючі проводять атаку двома внутрішніми гравцями (наприклад, вихід на підстрахування партнера по захисту і повернення до свого підопічного).

2. 3-х очкові кидки і гра 1x1.

Головним в розташуванні зовнішніх гравців є пошук позиції для можливих 3-х очкових кидків. Розглянемо два приклади. Перш за все, можна узяти ситуацію 3x3 з використанням персональної опіки нападаючих. Нападаючі можуть:

- кинути м'яч в корзину в русі під щит після проходу;
- виконати 3-х очковий кидок.

1-й приклад (мал. 5—8):



Мал. 5

Мал. 6

Мал. 7

Мал. 8

- Гравець 2 розташовується в кутку майданчика з боку (коридора) атаки в грі 1x1 його партнера по нападу 1. У цьому випадку, гравець 2 віддаляється від м'яча далі, ніж хто-небудь з його партнерів (мал. 5).

- Якщо суперник В, що опікає нападаючого 2, відійде у бік дороги проходу гравця 1, то в просторі на лінії розташування гравців 1-в-2 можуть виникнути умови для 3-х очкового кидка (мал. 6).

- Якщо ж захисник 3, що опікає нападаючого 3, зволікатиме на страховку до коридору атаки гравця 1, то створюється така ж ситуація для далекого кидка гравцем 3 (мал. 7).

— Якщо ж допомога з боку захисників не буде надана, то гравець 1 зобов'язаний грати 1x1 найагресивнішим чином, виконавши прохід до корзини (мал.8).

Примітка: позиція гравця 2 в кутку майданчика (мал. 5), є найбільш важливою, оскільки вона зобов'язала захисника «В» розміщуватися в дуже низькому захисному просторі.

Коли гравець 1 намагається обіграти суперника в ситуації 1x1, а захисник «В», вирішивши надати допомогу, прикриває коридор атаки, то нападаючий 2 може назад під кутом в 45° для прийому передачі і 3-х очкового кидка. Якщо ж захисник Вийде на страховку партнера «А» що раніше, то нападаючий 2 може зробити ривок за спиною суперника В.

2-й приклад, пов'язаний з проходом уздовж лінії і з перемиканням захисників:

Спочатку проходу з м'ячем гравця 3, роль його партнерів 1 і 2 полягає в провокації виникнення помилки у захисників, які їх опікають (мал. 9);

Якщо ж у момент проходу гравця 3, захисник В зволікатиме на підстрахування, то гравці 1 і 2 повинні віддалитися настільки, аби ускладнити захисне перемикання: захисник А перемикається на 2, а захисник 3 — на опіку нападаючого 1 (мал. 10).

В разі передачі м'яча нападаючому 1, агресивні дії останнього, із загрозою проходу під щит, спровокують допомогу в захисті (страховка), залишаючи вільним одного з партнерів по нападу для 3-х очкового кидка (рис 11).

3. Взаємозв'язок 3-х очкових кидків з грою в області штрафної зони.

Коли м'яч переданий одному з гравців в нижню позицію центрального (№ 5), необхідно зробити неможливою захисну допомогу (страховку) між захисниками, граючими анутри штрафної зони.

Захисник, що опікає нападаючого 4 вимушений переміщатися разом зі своїм підопічним для протидії йому під корзиною. В цьому випадку мобілізація нападаючого 2 і його вихід з кута майданчика в полі повинен поставити проблему захисникові В, який його опікає: слідувати за підопічним або надати допомогу партнерові, що опікає нападаючого 5 (мал. 12).

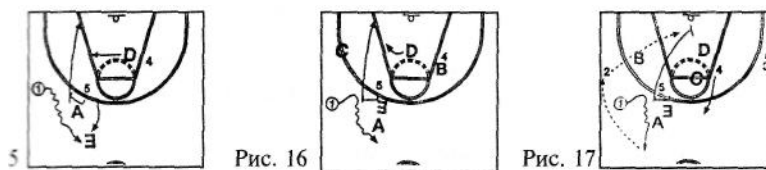
-Якщо ж захисник D, що опікає нападаючого 4, намагається надати допомогу партнерові, який опікає гравця 5, то 5 передає м'яч партнерові 4 (мал. 13).

-Якщо захисник В, що опікає гравця 2, спробує надати допомогу за допомогою подвійної опіки або «пастки», то нападаючий 5 грає передачею з партнером 2, що вийшов на 3-х очкову позицію (мал. 14).

Примітка: Гравці 1 і 3 розташовуються з боку місцезнаходження м'яча, збільшивши дистанцію для можливого перемикання захисників.

4. 3-х очковий кидок при захисній протидії із страховкою і перемиканнями «pick and roll».

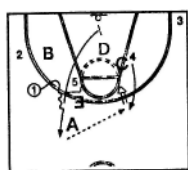
«Pick and roll», — агресивний захист з підстраховкою яке будується, як правило, на чисельній перевазі захисників проти гравця, що володіє м'ячем (гра проти дриблера, організація пасток двома-трьома захисниками проти одного або двох нападаючих (мал. 15).



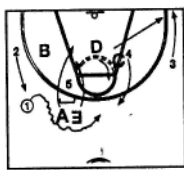
На мал. 16 створена ситуація, коли все 5 гравців захисту вимушено прикривати вісь «гравець з м'ячем — корзина». У ці дії залучені навіть захисники, що опікають польових гравців

На мал. 17 гра нападаючого 5 буде ефективна, якщо під час його переміщення у бік корзини, він зможе включити в захисну страховку захисника Б, тим самим, ослабивши захист на протилежному фланзі. Нападаючий 4, піднявшись у високу позицію, ставить проблему для

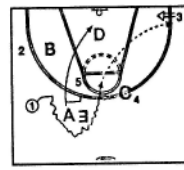
захисника В, який вимушений захищатися в просторі між нападаючими 4 і 3. Гравець 1, передавши м'яч партнерові 2, використовуючи заслін партнера 5, може отримати м'яч для атаки корзини з-під щита (мал. 17).



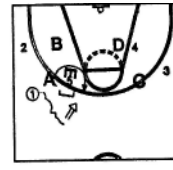
Мал. 18



Мал. 19



Мал. 20



Мал. 21

Якщо ж гравець 1 передасть м'яч партнерові 4 у разі, коли захисник В прикриє вихід нападаючого 5 в нижню позицію, а захисник С гадатиме, як і де краще зіграти між нападаючими 4 і 3, то гравець 4 має можливість для 3-х очкового кидка (мал. 18).

У разі, коли захисник В прикрив вхід нападаючого 5 під корзину, а захисник 3 вирішив контролювати вихід у високу позицію нападаючого 4, то гравець 1 має можливість передати м'яч нападаючому 3, який може виконати 3-х очковий кидок або увірватися з м'ячем під корзину (мал. 19).

На мал. 20 продемонстрований випадок, коли кожен захисник, що грає проти нападаючого без м'яча, виходить для страховки партнера по захисту і знову повертається до свого підопічного. В цьому випадку нападаючий 1 повинен швидко орієнтуватися, аби передати м'яч вільному партнерові.

За винятком гравця 5, який повинен негайно виповнити кидок з-під корзини, останні гравці нападу, отримавши передачу, відшукують можливість за допомогою дій «дриблінг-пас», передати м'яч або одному зі звільнених партнерів, або виконати 3-х очковий кидок самому (мал. 20).

Примітка: у разі, коли захисник, опікаючий нападаючого 1, перемикається на гравця, що поставив заслін (№5) в районі лінії 6,25 м, то нападаючий 1 повинен використовувати таку ситуацію для вибору позиції для 3-х очкового кидка (мал. 21).

12. Методи і прийоми навчання техніки штрафного кидка

Для стабілізації рухових навичок з метою підвищення результативності при виконанні штрафних кидків багато фахівців (А. Я. Гомельський, А. Д. Леонов, Ю. І. Львова, С. Максименко) рекомендують такі методичні прийоми.

- 1) Виконання по 100 штрафних кидків на кожному тренувальному занятті;
- 2) Виконання штрафних кидків тимчасовими відрізами (за 5, 10, 15 хвилин).
- 3) Особисто-командні змагання по штрафних кидків;
- 4) Виконання штрафних кидків після різних ігрових прийомів: кидків з гри, ведення м'яча і т.д.

Більшість вправ, які використовуються при формуванні техніки досить складні, а для більшості і не знайомі. Необхідний правильний показ. Практика показує, що одноразова демонстрація досліджуваного елемента недостатня. Непогано залучати для показу складних елементів гравців збірної з баскетболу. При початковому вивченні не можна допустити елемент змагання серед учнів, так як це може призвести до помилок у техніці. Багато руху необхідно починати вивчати без м'яча. Наприклад, такі елементи як кидок, передача м'яча, повороти. Не можна проводити навчання в кінці заняття або після вправ вимагають значного напруження м'язових зусиль і уваги. Застосування ігор та естафет з використанням раніше вивчених елементів дозволить глибше закріпити пройдений матеріал. Викладач може успішно вирішувати поставлені завдання, застосовуючи різні методичні прийоми і раціональні способи організації. При цьому необхідно вирішити два завдання: підвищити якість навчання і досягти оптимальної фізичного навантаження на занятті.

Досягнення запланованих результатів багато в чому залежить від підбору підвідних і спеціальних вправ, широкого використання наочних

посібників і технічних засобів навчання. Також у процесі закріплення пройденого матеріалу необхідно використання великого обсягу вправ змагального характеру.

При вдосконаленні, природно, необхідно поєднання різноманітних завдань і велику увагу приділяти інтегральній підготовці.

Нижче наведена приблизна послідовність вивчення елементів баскетболу. У залежності від умов роботи викладач на основі цієї послідовності може сам підібрати різноманітні вправи та естафети для оволодіння технічними прийомами і застосування їх на великій швидкості.

У навчально-тренувальному процесі груп застосовуються такі вправи для відпрацювання техніки та результативності штрафного кидка .

- 1) кидки між виконанням різних ігрових вправ;
- 2) кидки із завданням потрапити два або три рази поспіль;
- 3) кидки з завданням якомога більше попадань поспіль;
- 4) кидки із застосуванням м'ячів різної ваги і діаметра: баскетбольні, волейбольні, гандбольні, футбольні;
- 5) кидки із закритими очима;
- 6) кидки з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, стоячи на колінах і т.д.,
- 7) кидки, наближені до ігрової обстановці, після промаху - прискорення до протилежної лицьової лінії і назад, згинання, і розгинання рук в упорі лежачи і т.д.

5. Вправи - гри при навчанні штрафним кидкам

1. Змагання між групами. Тут потрібно приблизно по 3-5 м'ячів на кожную групу. Завдання - потрапити найбільшу кількість разів за певний час. Кожен гравець підраховує, яка група перемогла, а також визначаються особисті місця гравців по більшості влучень.

2. Змагання між двома командами у двох щитів. Гравці розташовуються в основних щитів у потилицю один одному. Одночасно починають виконувати штрафні кидки. Кожен кидає один раз, вголос

підраховують набрані очки. Після того, як одна з команд набере певну кількість очок (5-10), гравці кладуть м'яч на лінію штрафного кидка і всією командою біжать до протилежної щита. Там все повторюється спочатку, але вже рахунок 1:0 триває. Суперники швидко перебігають до протилежного щиту і прагнуть першими виконати завдання, щоб взяти реванш, зрівняти рахунок.

3. Змагання в кидках до промаху. Гравці розбиваються на групи по кількості щитів у залі. Перший гравець у кожній групі робить кидок. Якщо вражає кошик, то знову отримує м'яч для наступного кидка, / а якщо промахується, то м'яч передається партнерові. Переможцем у групі вважається той, хто більше всіх вразив кошик. А якщо скласти результати всіх учнів, то можна визначити і більше влучну групу.

4. Гра з вибуванням. Кожен виконує по одному штрафному кидку. Той, хто схибив, вибуває з гри. Змагання проводяться до тих пір, поки на майданчику не залишиться найвлучніший - чемпіон по штрафних кидків. І так на кожному занятті.

Безумовно, кожен тренер може придумати чимало й інших вправ у штрафних кидках. Елемент змагання поліпшує навчання, викликає у хлопців бажання швидше навчитися влучно виконувати штрафні кидки [5].

6. Завдання для розвитку рухових якостей при навчанні техніці штрафного кидка

Поряд з фізичним вдосконаленням, при підготовці баскетболістів і баскетболісток 16-18 річного віку треба прагнути до постійного вдосконалення техніки, тактики і ігрової майстерності. Цього можна досягти за допомогою розширення арсеналу досліджуваних технічних прийомів і підвищенням вимог до поліпшення якості їх виконання та до посилення протиборства.

У цей період вирішуються такі конкретні завдання:

1. Розширення рухової підготовки спортсменів за рахунок використання коштів атлетичної підготовки і вдосконалення спеціальних фізичних якостей, необхідних баскетболістові.

2. Совершенствование техніки за рахунок оволодіння новою технікою, вільного поєднання різних прийомів, пристосування техніки до індивідуальним здібностям спортсмена

3. Закреплення ігрових функцій і вдосконалення ігрових навичок.

4. Приобретение ігрового досвіду шляхом систематичного участі у змаганнях різного масштабу.

5. Підвищення ефективності техніки і поліпшення тактичних взаємодій.

Висновок

Штрафний кидок - не тільки спосіб добування очок, а й засіб психологічного впливу на супротивника. Але успіх у штрафних кидках може принести тільки систематична тренування в них.

Заняття щодо вдосконалення штрафних кидків будується так. Займаються розбивають на групи-за кількістю щитів у залі. У кожній групі, наприклад, по два м'ячі. За сигналом перші гравці груп кидають по кільцю. Після виконання двох кидків гравець встає в кінець своєї колони. Через певний час за сигналом тренера групи переміщуються за годинниковою стрілкою до сусіднього щиту і продовжують виконувати вправу, вважаючи кількість кидків і влучень. Пройшовши всі щити в залі, учні доповідають тренеру, скільки разів вони кидали і скільки потрапляли у кошик. Цифри тренер записує.

Завдання в заочному змаганні за штрафними кидками може бути різне. Наприклад, хто з 500 або 1000 кидків потрапить найбільшу кількість разів. Коли закінчиться одна серія з 500 кидків і визначиться переможець, можна почати другу серію і т. д. Таким чином, до кінця навчального року тренер ясно уявить собі, наскільки успішно йде освоєння штрафного кидка, а у хлопців заочне змагання викличе більший інтерес до штрафного кидка, ніж тренування без урахування результатів.

13. Методика вдосконалення штрафних кидків

У сучасному баскетболі важко переоцінити значення штрафних кидків. Можна навести чимало прикладів із спортивної практики, коли команда закидає більше м'ячів з гри, ніж суперник, але програє матч тому, що поступається противнику в точності виконання штрафних кидків. У зустрічі рівних по силі команд результат матчу можуть вирішити 2-3 штрафних кидки.

Проте важливі не тільки очки, які здобуває команда від реалізації штрафних кидків, але й психологічна перевага тих, хто влучно закидає м'яч у кільце. Якщо кожний кидок досягає мети, суперник втрачає впевненість у грі в захисті.

Привертає увагу факт, що процент попадання штрафних кидків, які виконують висококваліфіковані спортсмени, в гостро конфліктних ситуаціях на змаганнях нижчий, ніж при реалізації штрафних кидків у тренувальних умовах. Спеціалісти з баскетболу пояснюють це тим, що низька результативність штрафних кидків у відповідальних матчах часом є наслідком недостатньої відповідальності гравців при вдосконаленні штрафних кидків та нераціональної методики їх тренування.

Доцільно підкреслити, що додатки до правил гри в баскетбол за останні роки суттєво піднесли значення штрафних кидків, Особливо слід зауважити, що з правил вилучений пункт, коли гравці, вразі тактичної необхідності, могли відмовитися від штрафних кидків в останні хвилини гри; тепер промахи гравців на останніх секундах можуть призвести до небажаного результату.

Вивчення методичної літератури та узагальнення досвіду показали, що методика тренування штрафних кидків зводиться в основному до, виконання їх серіями по 2, 3, 5, 10 та більше; штрафних кидків до промаху; штрафних кидків у втомленому стані; проведення змагань з штрафних кидків.

Педагогічні спостереження дозволили встановити, що штрафні кидки під час гри спортсмени виконують після особливо активних дій. Ці дії бувають індивідуальними (1Х1) і при взаємодії з партнерами (2Х1, 2Х2, 3Х3) з різним ступенем активності суперників, що діють на максимальній швидкості. Разом з тим спостереження на учбово-тренувальних заняттях, ДОЗВОЛИЛИ виявити, що вдосконалення штрафних кидків не враховує особливостей виконання їх у грі.

Правила відводять баскетболістові 5 сек. на підготовку до виконання штрафного кидка. Від того, наскільки раціонально використає він цей час, залежить результат кидка.

Штрафні кидки, виконані поспіхом, відразу ж після дозволу судді, є найменш результативними – 48,2%. Найрезультативнішими як у жіночих, так і у чоловічих командах виявилися штрафні кидки з часом на підготовку 3-4 с, коли є резерв для підвищення результативності штрафних кидків за рахунок використання оптимального часу на підготовку.

Дослідження динаміки ЧСС у спортсменів вищої кваліфікації показали, що в ігрових ситуаціях, які передують виконанню штрафних кидків, ЧСС досягає 26-32 і більше ударів за 10 с. і становить найбільший показник пульсу у даній грі (табл. 1).

Табл. 1.

| Ігрові ситуації | ЧСС за 10 с | | |
|--|--------------|-------------------------|----------------------|
| | на змаганнях | в товариських зустрічах | в тренувальних іграх |
| Швидкий прорив, стрімкі проходи до корзини та кидки з близької віддалі | 27—32 | 26—30 | 25—28 |
| Добивання м'яча | 26—30 | 25—28 | 24—27 |
| Кидки з середньої відстані | 25—28 | 24—27 | 24—26 |
| Умисна грубість та інші порушення | 24—26 | 23—26 | — |

При тренувальних вправах для вдосконалювання штрафних кидків пульс коливається від 20-23 ударів за 10 с на початку вправи до 19-17 ударів в кінці. Ці дані свідчать про невідповідність умов виконання штрафних кидків у процесі тренувань умовам їх виконання у змаганнях. З метою інтенсифікації вдосконалення штрафних кидків, наближення напруги їх виконання до змагальних умов нами розроблені тренувальні вправи. Вони дозволяють моделювати ігрові ситуації, які передують виконанню штрафних кидків у грі, виробляють у гравців вміння переключатися від активних динамічних дій до виконання технічного прийому, пов'язаного з високою точністю, в статичних умовах. Рекомендовані тренувальні вправи відрізняються від описаних у літературі та найчастіше застосовуваних на практиці тим, що враховують специфічність змагальних умов їх виконання на тренуваннях.

Вправи виконують після бігу, стрибків, ведення, передач та інших техніко-тактичних дій. Завершальною дією в кожній вправі є штрафний кидок, що сприяє розвитку вміння сконцентрувати увагу на кожному кидку, проаналізувати результат кидка.

Залежно від завдань учбово-тренувального процесу, етапів підготовки до змагань, при тренуванні штрафних кидків доцільно виконувати їх після різних техніко-тактичних дій. При цьому спортсменам необхідно реалізувати певну кількість штрафних кидків із зумовленої кількості спроб.

Корисними є змагання з штрафних кидків на тренувальних заняттях, за кращим виконанням їх до першого промаху. Не виключено, і виконання штрафних кидків серіями з 5-10 кидків; при цьому доцільно визначити, які кидки спортсмен повинен обов'язково реалізувати. Такі умови змушують спортсмена бути уважним, при виконанні кожного кидка, сприяють вихованню впевненості при штрафних кидках.

З метою максимального наближення тренування штрафних кидків до змагальних умов вправи доцільно виконувати зі застосуванням специфічних методів тренування.

Орієнтовні вправи із застосуванням специфічних методів тренування для вдосконалення штрафних кидків

а) Тренування без противника

1. Ведення м'яча 5 с, після чого – виконання штрафного кидка. Вправу виконують до 10 влучень; при цьому роблять не більше 12 спроб.

2. Ведення м'яча на обмеженому майданчику протягом зумовленого часу з використанням різних маневрів з м'ячем (переведення м'яча перед собою, за спиною, між ногами тощо), після чого спортсмен виконує штрафний кидок. Вправу виконують до певної кількості влучних кидків із зумовленою кількістю спроб, наприклад 12 влучень з 15 спроб.

3. Ведення м'яча з максимальною швидкістю від лінії штрафного кидка до центра поля і назад, після чого виконують штрафний кидок. Вправу виконують до певної кількості влучних кидків із зумовленою кількістю спроб, наприклад, 10 влучень з 13 спроб.

б) Тренування з умовним партнером (тренувальна стінка, щит)

1. Передача м'яча біля тренувальної стінки – 10 с, після чого – 2 штрафних кидки. Вправу виконують до 15 влучень з 18 спроб.

2. Передача м'яча протягом зумовленого часу в стрибку біля тренувальної стінки, після чого – два штрафних кидки. Вправу виконують до певної кількості влучень із зумовленою кількістю спроб, наприклад 10 влучень із 14 спроб.

3. Влучення м'яча у намальовані на тренувальній стінці мішені певну кількість разів, після чого спортсмен виконує два штрафних кидки. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень з певної кількості спроб, наприклад, 10 влучень з 12 спроб.

4. Передачі м'яча в русі біля тренувальної стінки зумовлену кількість разів, після чого виконують два штрафних кидки. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень певної кількості спроб.

в) Тренування з партнером

1. Передача м'яча в парах з пересуванням різними способами протягом зумовленого часу на одній половині майданчика, після чого гравці виконують по два штрафних кидки. Черговість виконання штрафних кидків після передач у кожній спробі міняється. Вправу закінчують, коли один з гравців скоріше набирає зумовлену кількість очок, наприклад, 15.

2. Передача в парах двома м'ячами в русі з кидком у корзину; після чого по два штрафних кидки. Якщо перший кидок невлучний, друга спроба виключається. Вправу закінчують, коли один з гравців набирає зумовлену кількість очок, наприклад 10.

3. Передачі м'яча в стрибку зумовлену кількість разів, після чого гравці виконують штрафні кидки до першої невдалої спроби. Вправа закінчується при обумовленій кількості влучних кидків штрафних, наприклад, 30 влученнях.

4. Передачі м'яча на великій відстані зумовлену кількість разів, після чого гравці виконують по два штрафних кидки; при цьому за перше влучення надається два очка, за друге – одне. Перемагає той, хто скоріше набере зумовлену кількість очок, наприклад, 25.

г) Тренування з умовним суперником (макет, стояк)

1. Ведення м'яча 5 с, обведення 2-3 стояків (макетів), після чого – штрафний кидок. За дві хвилини необхідно влучити 10 разів. 2. Кидок у кошик з-за макету, після чого – штрафний кидок. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень, При певній кількості спроб, наприклад 11 влучень з 14 спроб.

3. Ведення м'яча від лінії штрафного кидка до протилежної штрафної з обведенням 4-5 стояків протягом зумовленого часу, після чого – штрафний кидок. Вправу виконують до зумовленої кількості влучень, наприклад 10.

д) Тренування з суперником

1. Ведення м'яча з активною протидією на обмеженому майданчику протягом 10 с – центральна зона, зона 3-х с, після чого гравець виконує два штрафних кидки. Якщо нападаючий губить м'яч при веденні, він втрачає

можливість виконувати штрафні кидки; після кожного штрафного кидка гравці міняються ролями. Коли один з баскетболістів набирає 12 очок, вправу закінчують.

2. Гра 1X1; при результативному кидку з гри або при порушенні правил захисником даються два штрафні кидки. Якщо обидва штрафні були влучними, м'яч, залишається у нападаючого. Попадання з гри і штрафного оцінюють одним очком. Перемагає той, хто скоріше набере зумовлену кількість очок, наприклад 20.

3. Ведення м'яча з активною протидією протягом зумовленого часу, після чого гравець виконує два штрафних кидки. При невдалій спробі вираховуються очки із загального рахунку гри. Перемагає той, хто скоріше набирає зумовлену кількість очок, наприклад 12. Після кожного виконання штрафних кидків гравці міняються ролями.

є) Тренування з партнером та суперником.

1. Передачі м'яча на обмеженому майданчику з активною протидією (2X1) протягом зумовленого часу, після чого нападаючий, на якого вказує захисник, виконує два штрафні кидки. Якщо обидва кидки влучні, нападаючі залишаються в тому ж амплуа, при невдачі нападаючий стає захисником. Перемагає той, хто скоріше набере 10 очок.

2. Передача м'яча в русі з активною протидією (2X1) з центральної лінії в корзину, після чого обидва нападаючих виконують по 2 штрафних кидки. Вправу виконують доти, поки один з гравців не набере зумовлену кількість очок; після кожної спроби гравці міняються ролями.

14. Методика вдосконалення захисних дій

Вміло організований захист не тільки закріплює успіх, у нападі, але й впливає на характер дальших дій команди. Команда, що вміє надійно захиститись, сміливо йде на загострення гри, частіше використовуючи кидки з різної відстані, наполегливо бореться за відскок м'яча. Той, хто хоче

перемогти, повинен посилити захист – так диктує сучасна стратегія баскетболу. Ефективність захисних дій команди зумовлена індивідуальними здібностями кожного гравця. Спеціалісти баскетболу відмічають, що сила командного захисту дорівнює силі індивідуальної гри в захисті найслабкішого гравця команди. Стійкість будь-якої схеми визначається ефективністю та майстерністю виконання відповідних індивідуальних дій.

Вміння протидіяти суперникові з м'ячем або без м'яча у будь-якій позиції на майданчику, незалежно від амплуа, – обов'язкова умова надійної гри в захисті.

Дії в захисті гравець починає з вибору, місця на майданчику і захисної стійки, де вага тіла повинна розподілятися рівномірно на обидві ноги; при цьому одну ногу виставляють вперед. Стійка, коли стопи двох ніг розміщені на одній лінії, застосовується, при супроводі нападаючого що пересувається впоперек майданчика. Захисник повинен пересуватися по майданчику спиною до корзини, яку охороняє. Це дозволяє йому добре контролювати дії свого підопічного та бачити весь майданчик.

При пересуванні по майданчику ноги гравця не повинні перехрещуватися, плечі, голова і коліна – знаходитися в одній вертикальній площині.

Аналізуючи дію захисника і нападаючого приблизно однакового рівня майстерності в конкретних ігрових ситуаціях, бачимо, що частіше програє захисник. Важко передбачити, який хід запропонує нападаючий, тому захисник застосовує прийоми в більшості випадків, з невеликим запізненням. Час між задумом і початком дії одного і контрзаходом другого і визначає перевагу нападаючого. Тому для посилення захисту слід скоротити цю паузу; реакція захисника на дії нападаючого повинна бути негайною. Для цього необхідно наполегливо працювати над вихованням сміливості, рішучості, вдосконаленням фізичної та техніко-тактичної підготовки. Це дозволить захисникові максимально активізувати дії, скеровані на випередження дій нападаючого.

Захисник повинен знати, що легше не дати м'яча нападаючому, ніж потім відібрати його. Свої зусилля захисник повинен спрямувати на те, щоб протидіяти спробам нападаючого отримати м'яч у зоні, вигідній для нападу на корзину.

При виконанні вправ для вдосконалення індивідуальних захисних дій особливої уваги вимагають:

а) вибір позиції та збереження рівноваги, опіка гравця без м'яча в небезпечній зоні;

б) постійний тиск на нападаючого, для чого треба діяти агресивно, не розслаблятися доти, поки не оволодіють м'ячем;

в) увага до того, щоб тримати в полі зору підопічного і гравця з м'ячем.

Напрямок і характер пересування захисника, як правило, залежать від дій нападаючого. Для збереження рівноваги він повинен бути готовий до пересування в різних напрямках різними засобами, часто спиною вперед, при цьому, нерідко змінюючи швидкість на обмеженому майданчику, робити зупинки, уникати зіткнення з іншими гравцями, не перешкоджати їм у захисних діях.

Прагнучи відібрати м'яч у нападаючого, гравець повинен вивчити манеру поведінки підопічного з м'ячем. Відомо, деякі гравці після одержання м'яча зразу ж вдаряють ним по майданчику, після чого передають м'яч партнеру; інші починають ведення правою рукою тощо. Розгадавши маневр нападаючого, захисник має більше шансів відібрати м'яч, але при цьому потрібна швидка реакція. Непродуманий азарт, коли захисник кидається вперед всією вагою тіла, призводить до втрати рівноваги, а також дорогоцінного часу для прийняття нової активної позиції, причому тут є реальна можливість порушити правила.

Способи бігу, ривки, зупинки, стрибки, які виконують захисники, аналогічні тим, які використовують нападаючі. Тільки, на відміну від нападаючих, захисники повинні пересуватися на зігнутих ногах, приставним

кроком, його особливості полягають у тому, що перший крок виконують ногою, ближчою до напрямку руху. Другий – приставний крок повинен бути ковзким. Особливої уваги і високого рівня фізичної і техніко-тактичної підготовки вимагає протидія нападаючому, який володіє м'ячем.

При спробі відібрати м'яч у суперника захисник повинен мати впевненість у тому, що оволодіє м'ячем. Помилки захисника при спробі оволодіти м'ячем дають перевагу нападаючому, тому що, передбачаючи опір, партнери готуються до атаки, що до певної міри спричинює зниження їх активності, у захисті.

При протидії нападаючому, який веде м'яч, захисник намагається не дати суперникові просуватися прямолінійно вперед. Захисник повинен в міру можливості відібрати м'яч при веденні за допомогою швидких пересувань та обманних рухів або вибити його за межі майданчика. Якщо відібрати м'яч або зупинити гравця не вдається, захисник повинен притиснути суперника до бічної лінії або кута майданчика і примусити його позбутися м'яча, виконати непідготовлений кидок або невлучну передачу. Вибивати м'яч з рук суперника краще знизу, перебуваючи у стійкому положенні, коли м'яч тільки торкнувся підлоги і летить угору.

Найбільш складною в діях захисника є протидія кидку в корзину, де нападаючий часто застосовує обманні рухи. Тому захисник не повинен відривати ноги від майданчика, поки не переконається, що нападаючий зробив стрибок для кидка.

В момент протидії кидку захиснику доцільно використовувати обманні дії, що в певній мірі змусить нападаючого приділити більше уваги збереженню м'яча, ніж кидку в корзину, що негативно впливає на влучність.

При блокуванні кидка захисник повинен тримати руку зверху, не опускаючи її навіть тоді, коли м'яч відривається від руки нападаючого. При русі руки вниз судді можуть зробити персональне зауваження.

Особливої уваги вимагає підготовка захисника для протидії гравцеві, що виконує функції центрового. Тут необхідно враховувати і морфологічні

особливості гравця, розташування його, характер техніко-тактичних дій тощо.

Орієнтовні вправи для вдосконалення індивідуальних захисних дій.

Вправи без суперника для вдосконалення засобів пересування в захисті

1. Пересування від бічної до бічної лінії в паралельній стійці (стопи ніг на одній лінії).

2. Пересування в квадраті у захисній стійці, приставними кроками правим і лівим боком в сторону, вперед, спиною вперед.

3. Пересування з захисній стійці у довільному напрямку з імітацією вибивання м'яча, перехоплення його, протидія кидку у стрибку.

4. Імітація застосування пресингу, пересування сьома способами в захисній стійці 30 с, відпочинок 10 с, знову пересування 30 с. і т. д. Вправу повторити 3-4 рази.

5. Гравець дрібоче на місці з максимальною швидкістю, ноги його повинні відриватися від підлоги на найменшу висоту. Через 15 с. бігу спортсмен повинен пересуватися у захисній стійці 15-20 с, після чого знов дріботіти на місці 15 с. і т. д.

Вправи з суперником для вдосконалення засобів пересування на майданчику в захисті

1. Протидія пересуванню нападаючого біля лицьової лінії, що намагається досягти лінії штрафного кидка за мінімальний час. Захисник пересувається приставним кроком, біжить, зокрема, спиною вперед; не порушуючи правил, змушує нападаючого частіше зупинятися та змінювати напрямок руху. Після кожної спроби гравці міняються ролями. Перемагає захисник, який змусив нападаючого витратити більше часу на виконання вправи.

2. Захисник на одній половині майданчику не дає можливості нападаючому наблизитися до кільця. По черзі гравці міняються ролями.

3. На майданчику ближче до лицьової лінії кладеться м'яч. Захисник опікає нападаючого, що пересувається по майданчику протидіє входу в 3-секундну зону (Рис.23).

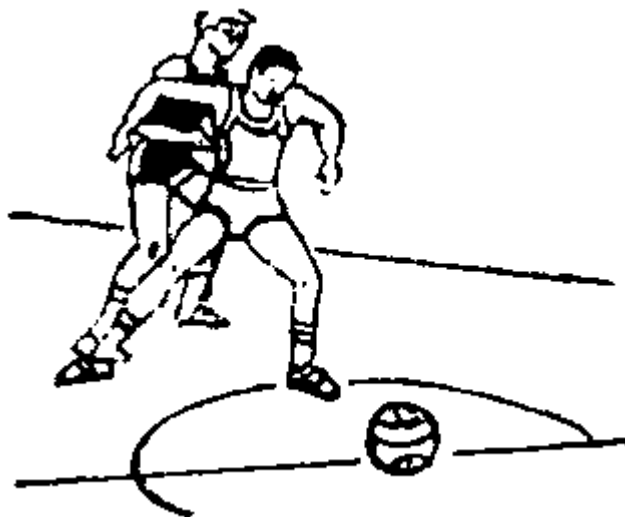


Рис.23. Захисник опікає нападаючого

3. М'яч лежить у центрі кола. За сигналом нападаючий намагається увійти в коло, щоб оволодіти м'ячем. Захисник, зробивши блокуючи оберт, не дає нападаючому увійти в круг, втримуючи його «на спині», рахуючи при цьому час протидії: «раз, два, три». Через 2-3 спроби гравці міняються ролями.

Вдосконалення вибивання і виривання м'яча

1. Гравець у захисній стійці з ногою, виставленою вперед – убік від опорної ноги нападаючого, що володіє м'ячем. Нападаючий робить рухи м'ячем праворуч, ліворуч, вгору, вниз, створює умови для виривання та вибивання м'яча. Через 1-2 хв. гравці міняються ролями.

2. Гравці знаходяться один навпроти одного на відстані 1 м. Один з гравців підкидає м'яч вгору, другий намагається оволодіти ним у стрибку. Гравець після підкидання стає захисником, намагаючись вибити його або вирвати з рук суперника. Після 3-4 спроб гравці міняються ролями.

3. Гравець в активній стійці на відстані 1 м від стінки. Партнер з м'ячем, розташований за його спиною, передає м'яч у стінку справа, зліва

або вверх. Гравець повинен оволодіти м'ячем, негайно виконати оберт, а суперник, який виконував передачу, намагається вирвати і вибити м'яч, не порушуючи правил гри.

Протидія суперникові при веденні м'яча

1. Нападаючий веде м'яч на місці з різною висотою відскоку та переведенням його з руки на руку. Захисник намагається оволодіти м'ячем та перейти на ведення, після чого гравці міняються ролями.

2. Нападаючий пересувається з веденням, захисник, відступаючи, обирає момент для оволодіння м'ячем або вибиває його, найкраще знизу, в момент, коли м'яч тільки торкнувся підлоги і летить вгору.

3. Захисник активними діями змушує нападаючого вести м'яч вздовж бічної лінії, в певний момент вибиває його ближчою до суперника рукою.

4. Гравці стоять один проти одного на відстані 1-1,5 м біля бічної лінії в куті майданчика. Завдання для нападаючого – ввійти в 3-секундну зону, застосовуючи різні види ведення м'яча.

Захисник активними діями намагається оволодіти м'ячем, не даючи змоги провести його біля лицьової лінії, і скеровуючи нападаючого до лінії штрафного кидка.

Орієнтовні вправи для вдосконалення протидії нападаючому на стороні м'яча та на дальній від нього стороні.

1. Протидія нападаючому на стороні м'яча. Захисник займає закриту стійку, перекриваючи можливий шлях м'яча і викликаючи можливість нападаючому одержати м'яч, стоячи на місці. Коли нападаючий починає пересуватися для одержання м'яча, захисник протидіє, тримає в полі зору гравця з м'ячем та підопічного. Якщо нападаючий робить спробу пройти за спиною захисника під корзину, треба негайно розвернутися, змінюючи напрям пересування, і по можливості запобігти передачі м'яча під корзину.



Рис.24. Протидія нападаючому на стороні м'яча

2. Протидія нападаючому на протилежній від м'яча стороні. У такій ситуації захисники відступає від нападаючого в напрямку корзини, намагаючись бути готовим перекрити шлях м'ячу, утримуючи в полі зору підопічного і м'яч. Захисник повинен блокувати вихід нападаючого в 3-секундну зону, не даючи йому можливості одержати м'яч.

3. Нападаючий і захисник – біля бічної лінії. Нападаючий починає ведення у напрямку лінії штрафного кидка, захисник супроводжує його, не виявляючи активності. При вході у 3-секундну зону, нападаючий завершує ведення і переходить на кидок однією рукою в русі з обертом перед кільцем. Захисник у стрибку протидіє кидку, намагаючись накрити м'яч.

Нападаючому не дозволяється застосовувати обманні рухи. Після кожної спроби гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше 5 разів влучить у корзину.

Захисник активно протидіє нападаючому, що зайняв позицію на відстані 3-4 м від корзини на довільній частині майданчика. Завдання захисника – активно протидіяти кидку в корзину в стрибку. Нападаючий повинен кидати тільки в стрибку як з місця після обманних рухів, так і після одного удару об майданчик, пересуваючись праворуч і ліворуч. Після п'яти

кидків гравці міняються ролями. Перемагає той, хто скоріше досягне 15 влучень (Рис.25)

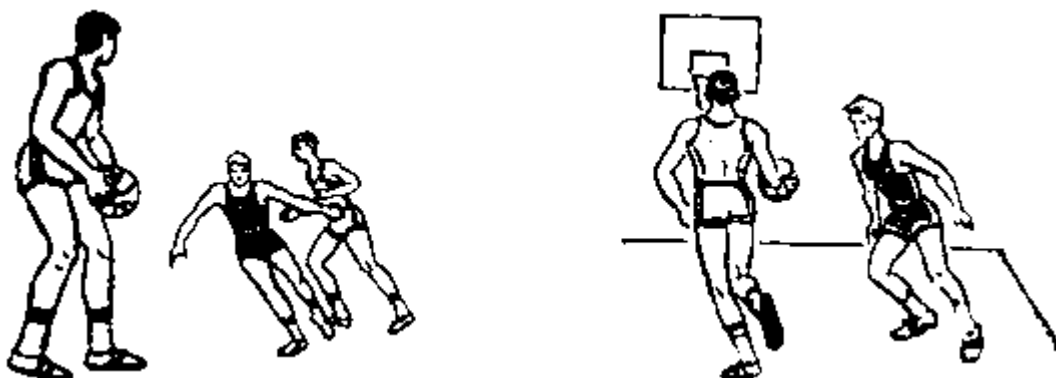


Рис.25. Нападаючому не дозволяється застосовувати обманні рухи

5. Гра 1X1 – Захисник активно протидіє нападаючому, займає позицію на 6-метровій лінії. Нападаючий використовує обманні дії, ведення м'яча і виконує кидок у русі довільним способом. Після п'яти спроб гравці міняються ролями. При порушенні захисником правил спроба, навіть коли кидок нападаючого був невлучний, повторюється. Вправу виконують до 12 влучень одного з гравців.

6. Гра 1X1 – Захисник активно протидіє нападаючому, який виконує кидки тільки у стрибку. Після невдалого кидка гравці міняються ролями. Вправу виконують до 15 влучень одного з спортсменів.

7. Гра 3X3 на одне кільце, кидки по корзині тільки у стрибку з-за лінії штрафного кидка. Гра проводиться до 30 очок, набраних однією з команд.

Важливо одержати м'яч від партнера. Для цього захисник виходить наперед центрального на 3/4 зі сторони м'яча, перебуваючи в постійній готовності відійти назад, якщо центровий одержить м'яч.

а) Вправа 2X1 – Гравець з м'ячем за 6-метровою лінією допомагає центральному тільки передачею, у грі-участі не бере. Захисник намагається перехопити або вибити м'яч за межі поля. У полі, коли центровий одержує м'яч, захисник активними діями змушує суперника передати м'яч партнеру.

б) Центровий, одержавши м'яч, повертається обличчям до корзини і довільно кидає по кільцю. Допускаються обманні дії, але виключається

ведення м'яча. Захисник намагається блокувати кидок суперника, не порушуючи правил гри.

в) Оволодівши м'ячем, центровий застосовує обманні дії, ведення, кидає у кільце найбільш раціонально для даної гри і ігрової ситуації. Захисник намагається блокувати або вибити м'яч, всі свої дії скеровуючи на перешкоду для прицільного кидка. Якщо з 10 спроб 8 влучних кидків, нападаючий дістає 5, а захисник незадовільно. У разі зменшення результативності центровий одержує менше балів, а захисник більше. Якщо з 10 спроб центровий реалізує тільки 4 кидки, захисник одержує оцінку відмінно.

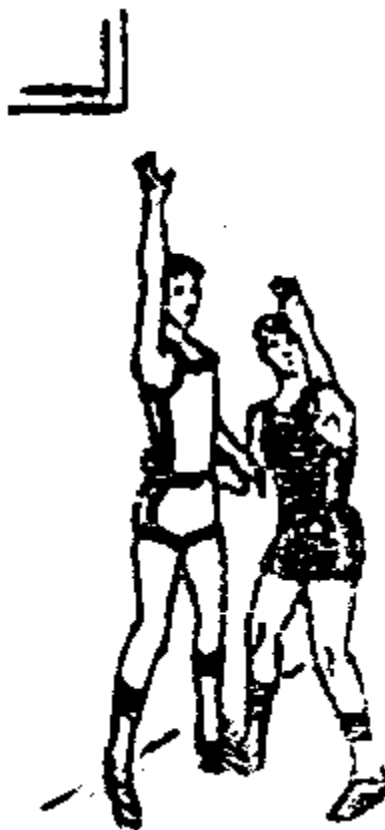


Рис.26. Оволодівши м'ячем

2. Протидія центровому у середній частині зони штрафного кидка.

Позиція центрового в районі третього «вусика» області штрафного кидка дає йому великий простір для маневрування, використання в повній мірі своєї технічної підготовки. Така позиція, крім того, полегшує партнерам передачу йому м'яча.

Захисник у такій позиції центрального повинен бути попереду зі сторони м'яча та заважати йому ловити м'яч. Коли центровий одержує м'яч, захисник мусить вмиль відступити дещо назад. При спробі блокувати кидок центрального захисник стоїть на підлозі до того моменту, поки суперник не відірветься від підлоги. Якщо захисник вистрибне скоріше центрального або втратить рівновагу, тоді суперник може легко звільнитися від його опіки, тому що в такому разі буде вже важко вибити або блокувати м'яч при кидку. В такій ситуації доцільно продумати і вдосконалити взаємодії захисників, які підстраховують один одного (Рис.27).

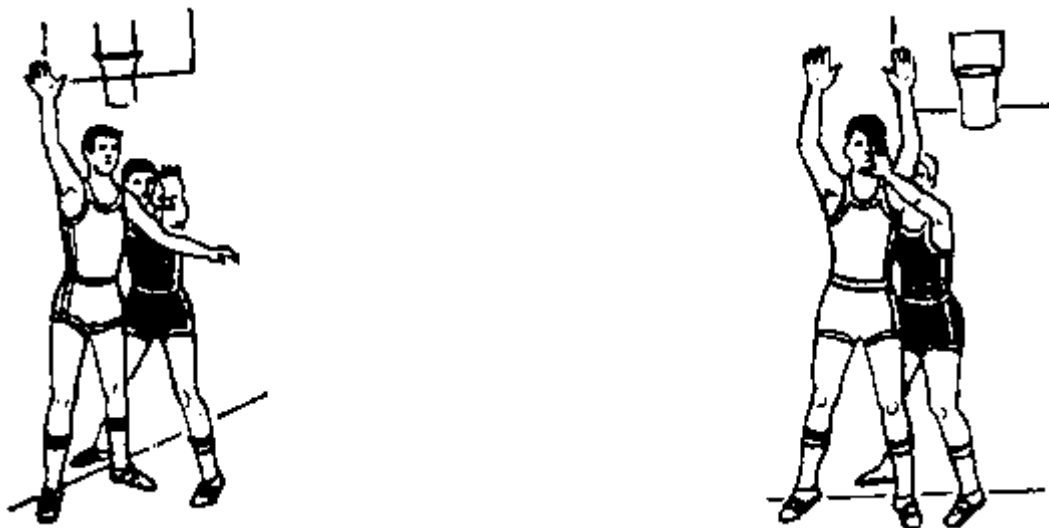


Рис. 27. Протидія центральному у середній частині зони штрафного кидка

а) Вправа 2X1 – Після ловлі м'яча на рівні третього «вусика» центровий після обманних рухів або одного удару в підлогу створює собі умови для кидка в корзину. Захисник протидіє супернику, враховуючи обмеженість дій центрального.

б) Вправа 2X2. При одержанні м'яча центровим захисник, що активно протидівав передаючому м'яч, стрімко наближається до центрального, щоб допомогти партнеру по захисту. Коли центровий змушений передати м'яч назад партнеру, до нього вмиль наближається захисник і т. д.

в) Вправа 3Х3. Один з гравців займає місце напроти корзини, другий – під кутом 30-45° на відстані 5-6 м від корзини, і передають один одному м'яч; в умовах протидії вибирають момент для передачі центровому. Захисник, що опікає центрального, постійно в русі, міняє позицію залежно від знаходження м'яча, а захисники протидіють гравцям, коли ті намагаються передати м'яч центровому. В момент, коли їх підопічні не володіють м'ячем, відступають назад у напрямку центрального, чим заважають йому оволодіти м'ячем. При ловлі м'яча центровим вони намагаються створити для нього максимальні труднощі, забрати м'яч, змусити віддати спішний пас.

3. Протидія центровому у верхній частині зони штрафного кидка.

У такій позиції захиснику необхідно зайняти місце за спиною центрального, дещо зміститися в сторону м'яча. Основне завдання – не дати центровому можливості вільно пересуватися в напрямку корзини. Коли центровий оволодіє м'ячем і повернеться обличчям до корзини, захисник повинен активно протидіяти кидку або проходу до корзини, намагаючись забрати м'яч у суперника.

а) Вправа 2Х1 – Гравець після пересування з веденням передає м'яч центровому, застосовуючи різні техніко-тактичні дії, намагається атакувати корзину з довільної відстані, але, якщо кидок виконати неможливо, повертає м'яч партнеру.

б) Вправа 3Х3. Гравці взаємодіють між собою, намагаючись передати м'яч центровому, що застосовує обманні дії, ведення з метою наближення до корзини для виконання прицільного кидка. Захисники намагаються оволодіти м'ячем.

Список використаної літератури

1. Бабушкін В. З. Техніко-тактична підготовка баскетболістів. Київ: Здоров'я, 1976. 79 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1977. 254 с.
3. Гомельский А. Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт, 1988. 206 с.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 1976. 160 с.
5. Корягин В. М., Мухин В. Н., Боженар В. Л., Мозола Р. С. Баскетбол: Учебное пособие для студентов ИФК. Київ: Вища школа. Головне видавництво, 1989. 232 с.
6. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. М.: Физкультура и спорт, 1975. 272 с.
7. Леонов О. Д. Тактика гри в баскетбол. – Київ: Здоров'я, 1970. 106 с.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971. 279 с.
9. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1975. 152 с.
10. Полиевский С. А., Латышкевич О. А., Романов В. А. Технические средства обучения в спортивных играх. – Київ: Здоров'я, 1986. 173 с.
11. Яхонтов Е. Р. Мяч летит в кольцо. М.: Физкультура и спорт. 1984. 25 с.