

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ  
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ  
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

### ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ

Навчання техніці та тактиці гри в баскетбол для  
студентів

*Рекомендовано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського як навчальний  
посібник для студентів*

Київ  
КПІ ім. Ігоря Сікорського  
2021

Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.

*Гриф надано Методичною радою КПІ ім. Ігоря Сікорського (протокол № 7 від 13.05.21 р. за поданням Вченої ради ФБМІ (протокол № 11 від 22.02.21 р.)*

Навчальний посібник

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

### ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА ГРИ В БАСКЕТБОЛ

#### Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів

Укладачі:

1. Анікеєнко Лариса Василівна, старший викладач
2. Єфременко Вікторія Миколаївна, старший викладач
3. Кузенков Олег Вікторович, викладач
4. Устименко Григорій Олександрович, старший викладач
5. Яременко Олег Миколайович, викладач

Відповідальний редактор      Дакал Наталія Адамівна, доцент кафедри фізичного виховання ФБМІ, НТУУ"КПІ ім. Ігоря Сікорського", канд.наук з фіз.вих.

Рецензенти:

1. Кожанова О.С., доцент кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету ім. Бориса Грінченка, к.н.ф.в.с.
2. Вихляєв Ю.М., професор кафедри біобезпеки і здоров'я людини НТУУ "КПІ імені Ігоря Сікорського", доктор педагогічних наук, професор

Посібник розрахований на студентів 1, 2 курсів навчання, які відвідують практичні заняття з баскетболу. Зміст посібника охоплює основні сторони навчальної роботи з курсу баскетболу та методики навчання техніці та тактичним прийомам гри. Практична та методична частини посібника враховують доступність матеріалу і розміщені за ступенем зростання складності. Основний практичний матеріал викладено з урахуванням послідовності навчання техніці виконання технічних та тактичних прийомів гри в баскетбол та методики навчання.

## ЗМІСТ

<b>1</b>	<b>ВСТУП</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ БАСКЕТБОЛУ</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>БАСКЕТБОЛ В НТУУ «КПІ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»</b> .....	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ БАСКЕТБОЛУ</b> .....	<b>15</b>
4.1	Загальні положення.....	15
4.2	Завданням фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського є.....	15
4.3	Засоби навчання .....	16
4.4	Методи навчання.....	17
<b>5</b>	<b>ВИДИ ПІДГОТОВКИ</b> .....	<b>18</b>
5.1	Фізична підготовка.....	18
5.1.1	Загальна фізична підготовка .....	18
5.1.2	Спеціальна фізична підготовка.....	19
5.2	Технічна підготовка .....	19
5.2.1	Техніка нападу.....	20
5.2.1.1	Стійки та переміщення нападаючого .....	20
5.2.1.2	Техніка володіння м'ячем.....	26
5.2.2	Техніка захисту .....	47
5.3	Тактична підготовка.....	84
5.3.1	Тактика нападу .....	85
5.3.2	Тактика захисту.....	101
5.4	Теоретична підготовка.....	110
<b>6</b>	<b>ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ</b> .....	<b>111</b>
6.1	Види змагань .....	111
6.2	Положення про змагання.....	112
<b>7</b>	<b>СТРІТБОЛ ЯК РІЗНОВИД КЛАСИЧНОГО БАСКЕТБОЛУ</b> .....	<b>115</b>
7.1	Історія виникнення стрітболу.....	115
7.2	Основні відмінності стрітболу та класичного баскетболу .....	116
7.3	Основні правила стрітболу. ....	117
<b>8</b>	<b>ЕВОЛЮЦІЯ ПРАВИЛ ГРИ В БАСКЕТБОЛ</b> .....	<b>122</b>
<b>9</b>	<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	<b>125</b>

## 1 ВСТУП

Фізичне виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського є обов'язковою кредитною дисципліною та проводиться у формі навчальних занять та спортивно-масової роботи. Навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» проводяться у традиційній формі, за інноваційною педагогічною технологією вільного вибору студентами форми рухової активності (виду спорту).

На початку 90-х років у нашому університеті було впроваджено новітню, прогресивну методику занять фізичним вихованням. Студентам було запропоновано на вибір майже двадцять видів спорту, з яких вони обирають той, що найбільше відповідає їхнім інтересам та уподобанням. Завдяки такій системі студенти відвідують заняття з більшою зацікавленістю та інтересом. Вони мають можливість розвиватися та вдосконалюватися фізично та оволодівати основами техніки та тактики вибраного виду рухової активності та спорту.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання широко використовується у вищих навчальних закладах. Це одна з найпопулярніших спортивних ігор. Популярність баскетболу та широке його застосування як засобу фізичного виховання обумовлюється доступністю гри, високою емоційністю та великим видовищним ефектом. Особливості і переваги цієї гри вимальовуються як із зовнішньої сторони, та і в багатому внутрішньому змісті – виконання складних рухів, які потребують від студентів розвитку спритності та координації, сили та стрибучості, витривалості, сміливості та рішучості.

Баскетбол – одна з найпоширеніших та найулюбленіших ігор у нашій країні та світі. Він сприяє всебічному розвитку тих, хто ним займається, розвитку та вдосконаленню вмінь та навичок, необхідних кожній людині для її професійної діяльності. Колективний характер гри розвиває такі якості, як товарицькість, дружбу, прагнення до взаємодопомоги та взаємовиручки. Крім того, при заняттях баскетболом розвиваються такі риси характеру, як

наполегливість та рішучість, ініціативність та дисциплінованість, ініціативність та сміливість, самовідданість. Завдяки своїй емоційності, баскетбол став засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку.

Цей посібник складений з урахуванням змін у техніці, тактиці та правил гри. Він ставить перед собою задачу ознайомити студентів з основними елементами техніки та основами тактики гри у баскетбол. Він також допоможе студентам у самостійному оволодінні технічними прийомами та ознайомить з основами побудови занять з баскетболу. В ньому висвітлені загальні питання навчання основним елементам техніки та зазначені помилки, які найчастіше виникають під час засвоєння цих елементів та технічних прийомів.

Всі розділи укладені у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання та робочої навчальної програми з баскетболу.

## 2 ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ БАСКЕТБОЛУ

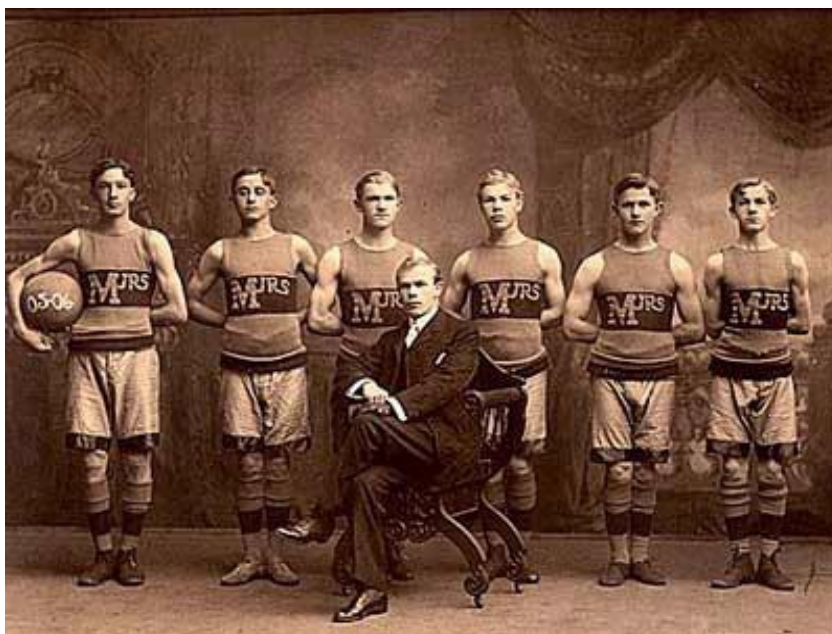
Як відомо, баскетбол у тому вигляді, який дійшов до нас, запропонував у 1891 році викладач Спрінгфілдського християнського коледжу у штаті Массачусетс (США) Джеймс Нейсміт (1861-1939).



Джеймс Нейсміт

Нейсміт помітив, що студентам зимові заняття гімнастикою в залі здаються дуже одноманітними та нецікавими і, виконуючи доручення Педагогічної ради та завідуючого кафедри фізвиховання Гулика, які були теж були стурбовані одноманітністю занять з фізичного виховання, він вирішив зайняти їх якою-небудь новою рухливою грою на спритність та координацію, яку можна було б проводити у закритому приміщенні, причому, у відносно невеликому за своїми розмірами. У різних кінцях спортивного залу до балкону, що опоясував його по периметру, прикріпили два кошики без дна (по-англійськи «basket», звідти і назва нової гри) з-під персиків (висота від підлоги до краю балкона виявилася рівною 3 метрам 5сантиметрам). Так з того часу і залишився стандарт висоти до верхньої точки кошика, який витримується і до цього дня на всіх баскетбольних майданчиках світу. Студентам треба було

влучити м'ячем у кошик. Так, в командах Нейсмита було по 9 чоловік (доктор просто розділив групу своїх студентів навпіл), а грали вони футбольним м'ячем. Нова гра дуже сподобалася студентам, а новина про нову спортивну гру облетіла всю Америку. Так і народився баскетбол [11].



Команда з баскетболу Спрингфільдського коледжу

Перший офіційно зареєстрований баскетбольний матч відбувся у грудні в присутності 100 глядачів 12 лютого 1892 року між студентами Спрингфільдського коледжу і закінчився з рахунком 2:2. Матч пройшов успішно, а новини про нього поширилися так швидко, що дві спрінгфільдські команди стали проводити показові зустрічі, збираючи на своїх виступах сотні глядачів. Гра настільки сподобалась і захопила молодь, що грати почали скрізь, де тільки могли прикріпити до балконів або стовпів на відкритих майданчиках кошики і, вже незабаром, весь американський схід був охоплений баскетбольною лихоманкою. І, незабаром, в коледж, де викладав Нейсміт, почали приходити безліч листів, автори яких просили надіслати їм правила цієї гри, а новина про нову спортивну гру облетіла всю Америку.

Гра ставала більш рухливою і динамічною і у 1892 році була опублікована перша «Книга правил» гри в баскетбол, що містила 13 пунктів,

багато з яких діють і до цього дня, хоча «правила Нейсмита» і відрізняються від сучасних. Наприклад, матч складався з двох таймів по 15 хвилин кожен. Ведення м'яча правилами раннього баскетболу не допускалося. По майданчику можна було переміщатися тільки без м'яча, а отримавши його, гравець повинен був зупинитися і, або передати м'яч партнеру, або виконати кидок у кошик. Кількість гравців в команді була довільною – «від двох до сорока» (але обов'язково рівним кількості гравців у команді суперника). Гравця з м'ячем не можна було атакувати, а можна було тільки перешкодити йому розпорядитися м'ячем (підстрибуючи, розмахуючи руками та іншими подібними прийомами). У разі порушення цього правила фіксувався фол. Повторний фол приводив до дискваліфікації порушника. Три фоли підряд, здійснені якою-небудь командою фіксувалися як «гол» в її кошик, але за умови, що суперники за цей час самі не заробили жодного фолу. У свій час у складі команди був і воротар, що охороняв кошик, а за самим кошиком не було звичного нам баскетбольного щита. А вже у 1894 році в США були видані перші офіційні правила баскетболу.

Гра стрімко набирала популярність. Вже в кінці 19 століття почали регулярно проводитися змагання між командами різних міст і студентських кампусів. Почали створюватися любительські ліги.





З США баскетбол розповсюдився спочатку у країни Сходу, а потім і в країни Європи, Південної Америки. Почали створюватися Національні федерації баскетболу. 18 червня 1932 року була створена Міжнародна федерація баскетболу. У 1935 році у Женеві відбувся перший чемпіонат Європи для чоловічих команд. У 1938 році в Росії відбувся перший чемпіонат Європи для жіночих команд. До програми олімпійських ігор баскетбол вперше було включено у 1936 році. У турнірі Олімпійських ігор брали участь чоловічі команди з 21 країни. Під час ігор Олімпіади проходив перший конгрес ФІБА, де були прийняті спільні правила гри та покладено початок широкому проведенню міжнародних зустрічей. Під керівництвом ФІБА проводяться найзначніші міжнародні змагання, такі, як чемпіонати Європи та світу, Олімпійські ігри, розіграші Європейських Кубків. В 1972 році МОК вперше прийняв рішення про включення до програми ХХІ Олімпійських ігор у Монреалі також і жіночого баскетболу. У наш час баскетбол культивується у багатьох країнах світу та є одним з найулюбленіших видів спорту [11].

### **3 БАСКЕТБОЛ В НТУУ «КПІ ІМ. ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»**

В нашому університеті баскетбол має давні та славні традиції. Спортивний клуб Київського політехнічного інституту був заснований у 1945 році. У ті часи баскетбол був чи не найпопулярнішим видом спорту в КПІ. Студентами КПІ були видатні спортсмени та тренери Валерій Лобановський, Анатолій Молотай, Лариса Латиніна, Юрій Титов та інші відомі спортсмени. Жіноча та чоловіча студентські команди були учасниками майже усіх чемпіонатів та першостей міста Києва, України, ставали призерами чемпіонатів України, виступали під прапорами товариств «Буревісник», «Іскра» та «Наука». Також, наші команди успішно виступали і на всесоюзних змаганнях. У 1968 році жіноча команда «Наука» стала чемпіоном України. В Україні серед ВНЗ чоловіча збірній команді КПІ конкуренцію складала лише команда студентів Київського інституту фізкультури, на базі якої була створена єдина баскетбольна команда України «Будівельник», в складі якої виступали студенти КПІ Володимир Стремоухов – Майстер спорту СРСР міжнародного класу, дворазовий переможець Всесвітніх Універсіад 1959р. та 1961 р. у складі студентської збірної команди СРСР, Сергій Копичко - Майстер спорту СРСР, бронзовий призер Чемпіонату СРСР у складі команди "Будівельник" (м. Київ), доцент кафедри на факультеті прикладної математики, Ігор Чертов - один із перших Майстрів спорту СРСР з баскетболу в Україні, професор та декан зварювального факультету та інші. В різні часи за студентські команди грали: Костянтин Анапрейчик, Олег Бучинський, Михайло Достойнов, Ігор Козюренко, Володимир Крамський – Чемпіон Європи серед юніорів у складі збірної СРСР, В. Носач, Володимир Скаржепа, І. Степанюк, Є. Ранський, Валентин Третяк, Віктор Фомченко, Віктор Чертов, Леонід. Настюков, Юрій Лазуто, Микола Сташевський, Віктор Гришко, Валерій Алексєєв, Юлія Єгорова, В. Таганьян, Галина Кушнарєва, Л. Досічева та інші. Усі вони були

справжніми майстрами гри. За ці роки було підготовлено 55 Майстрів спорту СРСР з баскетболу.

З 1947 року по 1980 рік зі збірною командою КПІ по баскетболу працював Заслужений тренер України, суддя міжнародної категорії з баскетболу Михайло Матвійович Рейнгольд.

В ті часи першість інституту з баскетболу починалася зі змагань на першість курсів та факультетів. Участь в цих змаганнях вважалася першочерговим обов'язком чи не кожного студента. Старий ігровий зал під час міжфакультетських баталій «тріщав по швах». За кількістю уболівальників першість КПІ поступалася хіба що першості міста Києва. Механіко-машинобудівний, теплоенергетичний, електроакустичний та зварювальний факультети по праву вважалися баскетбольними грандами та розігрували між собою звання чемпіонів КПІ. Жодної хвилини не був порожній у літню пору року привітний та затишний баскетбольний майданчик, що знаходився у парку КПІ біля самісінького Брест-Литовського проспекту.

З 1980 року збірну команду тренує старший викладач кафедри спортивного вдосконалення Устименко Григорій Олександрович. А з 1999 року йому допомагає викладач кафедри спортивного вдосконалення Кузенков Олег Вікторович. Цей тандем передає нашій збірній команді свій великий ігровий досвід, всі свої знання та тонкощі гри.

У 2000 році у м. Рига (Латвія) команда ветеранів під керівництвом Устименко Г.О. та Кузенкова О.В. здобула срібні нагороди Чемпіонату Європи з максі-баскетболу у віковій категорії 35+. Це був перший виступ від України на міжнародних офіційних змаганнях серед ветеранів.

У 1997 році команда стала призером студентських змагань у м. Парижі (Франція). З 1999 року і по теперішній час студентська команда "Політехнік" є постійним учасником Чемпіонатів України серед студентських команд. Наша команда – багаторазовий переможець змагань м. Києва серед студентських команд.

Студент ФФВС Яременко Олег у 2003 році у складі збірної команди України приймав участь у Чемпіонаті Європи серед юнаків у м. Колашин (Чорногорія), а зараз працює викладачем кафедри спортивного вдосконалення на навчальному відділенні баскетболу.

Випускник цього ж факультету Кирсанов Микола з 2016 і по теперішній час працює тренером у структурі команди НБА «Чикаго Булз», а у сезоні 2018-2019 років працював тренером національної збірної команди України.

З 2000 року Студентська профспілкова асоціація (голова Яцунь°О.°М.) проводить традиційні змагання за Кубок СПА. Треба сказати, що до появи ВБСА, це був чи не єдиний турнір у місті Києві, в якому грали збірні команди ЗВО. Він завжди проходив на високому організаційному рівні і користувався популярністю серед студентської молоді. Наша команда була постійним учасником Кубку СПА та його неодноразовим переможцем. У грудні 2017 року студенти КПІ вдесяте перемогли у цьому турнірі, сьомий рік поспіль.



Збірна команда КПІ – володар Кубка СПА м. Києва 2007 року

У 2007 році команда КПШ брала участь в першому чемпіонаті України серед студентів, який був організований ФБУ і здобула перемогу. В команді грали Іван Балін, Олег Ковальов, Олег Яременко, Тарас Пономаренко, Микола Кирсанов, Антон Коровченко, Олександр Храновський та інші. Готували команду Кузенков<sup>О.В.</sup> та Устименко<sup>Г.О.</sup>

Час засвідчив, що це був дуже вдалий проект. Молоді гравці набували необхідний рівень майстерності, який давав можливість для подальших виступах у професійних клубах України.

У 2009 році за ініціативи студентської баскетбольної спільноти та підтримці ректорів багатьох Університетів країни була створена Всеукраїнська баскетбольна студентська Асоціація (ВБСА), президентом якої було обрано ректора НТУУ «КПШ ім. Ігоря Сікорського» Згуровського<sup>М.З.</sup>, а виконавчим директором – Киричка<sup>П.О.</sup>[11]

Навесні 2010 року за сприяння ФБУ в м. Києві було проведено перший фінальний турнір чемпіонату ВБСА, де перемогу здобула команда Харківського політехнічного Університету. Команда НТУУ «КПШ ім. Ігоря Сікорського» посіла 3 місце. Ці змагання проводилися щорічно до 2015 року, а у 2016 були переформатовані у Студентську баскетбольну лігу України (СБЛУ).

У 2012 році студенти КПШ стали чемпіонами з баскетболу на фестивалі спортивних ігор, що входив до програми Універсіади України, яку проводило міністерство освіти України. У складі команди грали Хоменко Олександр, Полежаєв Іван, Марченко Дмитро, Лутак Артем, Павленко Олексій, Борисов Олександр, Вертеба Микола, Кореняк Ярослав, Сироватка Максим, Кузенков Євгеній, Якимук Яроаслав, Киричок Андрій, Давідний Вадим. Команду готували Кузенков<sup>О.В.</sup> та Устименко<sup>Г.О.</sup>

У 2013 році до складу студентської збірної команди України, що брала участь у XXVII Всесвітній літній Універсіаді в місті Казань увійшли студенти КПШ Іван Полежаєв, Дмитро Марченко, Андрій Киричок та Олексій Павленко.

Збірна команда НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» є одним із засновників та постійним учасником аматорського чемпіонату м. Києва - «Ліги Монстрів». У 2013 році наші студенти стали переможцями цього престижного турніру.



Збірна КПІ – переможець «Ліги Монстрів» - 2013 рік

В 2016 та 2017 роках збірна команда КПІ ставала призером та переможцем київського регіонального етапу СБЛУ.

## **4 ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ БАСКЕТБОЛУ**

### **4.1 Загальні положення**

1.1.1. Заняття з фізичного виховання на навчальному відділенні баскетболу є педагогічним процесом, метою якого є всебічний розвиток, зміцнення здоров'я студентів, набуття техніко-тактичної майстерності, вдосконалення індивідуальних, групових та командних дій, розвиток та виховання високих морально-вольових якостей.

### **4.2 Завданням фізичного виховання в КПШ ім. Ігоря Сікорського є:**

- 1) зміцнення здоров'я та формування у студентів мотивації до здорового способу життя;
- 2) виховання у студентів прихильності до цінностей фізичного культури впродовж життя в особистій і професійній діяльності;
- 3) формування у студентів розвитку належного рівня функціональних і морфологічних показників, основних фізичних якостей, рухових навичок, фізичної працездатності;
- 4) опанування спеціальними знаннями, вміннями та навичками;
- 5) оволодіння технікою та тактикою гри;
- 6) виховання необхідних рухових, інтелектуальних рухливих та морально-вольових якостей;
- 7) підготовка студентів до участі у різноманітних спортивних заходах.

Кожний студент має здобути вміння і навички. Багаторазове повторення вправ благотворно впливає на діяльність усіх органів та систем організму людини. Комплексний характер дій баскетболістів-студентів потребує необхідності різнобічної спеціальної підготовки. Вона складається з

самостійних, але тісно пов'язаних між собою видів підготовки: теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, ігрової, інтегральної, морально-вольової, організаційно-методичної.

Працюючи зі студентами особливу увагу треба приділити вимогам до питань дисципліни. Дисциплінованість виховується високою вимогою викладача. Основними вимогами є беззаперечне виконання всіх норм і правил життя колективу, не можна запізнюватись на заняття, не можна пропускати заняття без поважних причин, необхідно чітко виконувати всі вказівки та команди викладача, уважно прислуховуватися до зауважень та вміти їх аналізувати. Без уваги не можна залишати жодного прояву недисциплінованості. Недостатня вимогливість до студентів призводить до послаблення дисципліни, порушень техніки безпеки, що в свою чергу призводить до травматизму, негативно впливає на фізичну підготовленість та досягнення високих результатів [11**Error! Reference source not found.**].

### 4.3 Засоби навчання

Основним засобом підготовки студентів є фізичні вправи, які розподіляються на головні (основні) і допоміжні.

*Головними* вважаються вправи, що взяті безпосередньо зі змісту самої гри в баскетбол: переміщення, кидки м'яча у кошик, передачі, ведення м'яча, взаємодії гравців у нападі та захисті тощо.

*Допоміжні* вправи не мають такого тісного зв'язку зі змістом гри і розподіляються на вправи для загального розвитку та спеціально-підготовчі.

За допомогою вправ для загального розвитку складаються необхідні передумови для оволодіння основами ігрової діяльності, досягається всебічна фізична підготовленість та оздоровлення студентів, забезпечується розвиток найважливіших фізичних якостей людини.



Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на набуття спеціальних якостей, необхідних для набуття та опанування техніки виконання основних технічних прийомів, таких як переміщення, ведення, передачі та кидки м'яча, а також опанування тактикою гри у нападі та захисті. Вправи, які при цьому використовуються, розподіляються на загально-підготовчі та підвідні. Вони тісно пов'язані між собою. Загально-підготовчі вправи сприяють розвитку спеціальних фізичних якостей. Це можуть бути вправи з предметами або без них, різноманітні рухливі ігри та естафети. Підвідні вправи використовуються для легшого засвоєння рухових дій, вони прості в застосуванні, прискорюють процес навчання та підводять студентів до скорішого оволодіння технікою та тактикою гри у баскетбол. Ці вправи виконуються на місці, або у русі, але у повільному темпі [9].

#### **4.4 Методи навчання**

Методи навчання – це способи за допомогою яких передаються знання, засвоюються вміння та навички. У навчальному процесі використовують три групи методів: словесні, наочні та практичні.

До словесних методів відносять: пояснення, розповідь, бесіду, вказівки, зауваження, розпорядження та команди.

Наочні методи завжди використовуються разом зі словесними і сприяють створенню уяви про навчальні дії за допомогою показу, демонстрації наочних посібників, технічних засобів навчання.

Практичні методи базуються на активній руховій діяльності студентів. Їх застосування має рішуче значення для оволодіння технічними і тактичними навичками гри у баскетбол. Цей метод має два способи: метод цілісного навчання і метод розчленованої вправи.

## 5 ВИДИ ПІДГОТОВКИ

### 5.1 Фізична підготовка

Фізична підготовка – це педагогічний процес спрямований на всебічний і спеціальний фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я студентів - баскетболістів.

Від рівня фізичної підготовленості студентів залежить швидкість та якість оволодіння технікою і тактикою гри.

На початковому етапі навчального процесу підготовки баскетболістів вправи з техніки, тактики і сама гра в баскетбол недостатньо впливають на загальний фізичний розвиток студентів. Отже, щоб навантаження на заняттях було оптимальним, необхідно застосовувати певну кількість загально-розвиваючих і підготовчих вправ.

Фізична підготовка в баскетболі складається з підготовки загальної та спеціальної, вони органічно пов'язані між собою і становлять єдиний процес.

#### 5.1.1 Загальна фізична підготовка

Метою загальної фізичної підготовки є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності баскетболістів. Засобами загальної фізичної підготовки є переважно вправи з інших видів спорту, які не схожі за структурою з основним видом вправ.

Широко використовуються вправи для загального розвитку, з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гімнастичні лави тощо), стрибки вгору і у довжину, багатоскоки, короткі переміщення, рухливі ігри.

У процесі загальної фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри.

### ***5.1.2 Спеціальна фізична підготовка***

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних можливостей баскетболістів. Спеціальна фізична підготовка підвищує ефективність техніко-тактичних дій. Головна її мета – підвищення рівня функціональної підготовленості та максимальний розвиток спеціальних якостей: силової витривалості, стрибучості, швидкісно-силових та координаційних здібностей.

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості баскетболістів.

## **5.2 Технічна підготовка**

Техніка гри – це комплекс спеціальних рухів та прийомів, що дозволяють розв’язувати різні завдання у конкретних ігрових ситуаціях.

На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню у студентів правильних технічних навичок, які дуже важко виправляти у процесі навчання, якщо вони були неправильно засвоєні. Також, неправильно засвоєні навички впливають на збільшення технічного браку під час гри і заважають у досягненні позитивного результату. Новачків-студентів потрібно навчити елементарній, спрощеній та доступній техніці виконання основних прийомів гри у баскетбол, щоб при їх виконанні не порушувалися їх рухові основи.

Процес навчання можна поділити на два періоди – початкової підготовки і її подальшого вдосконалення. Під час початкової технічної підготовки закладається фундамент майстерності гравця, формуються рухові навички,

виявляють індивідуальні особливості кожного студента-баскетболіста. Пізніше вдосконалюється структура рухів, підвищується точність результатів при виконанні технічних прийомів гри, розширюється арсенал їх виконання в різних варіантах.

### ***5.2.1 Техніка нападу***

У процесі гри у нападі гравці використовують основну стійку, різноманітні види пересувань з зупинками, викрокуваннями та поворотами, ловлю, передачі, ведення м'яча, кидки м'яча у кошик, відволікаючі дії, боротьбу за м'яч, що відскочив від щита. Техніка виконання прийомів гри є основою майстерності баскетболістів. Чим більшу кількість прийомів опанує гравець і навчиться правильно їх застосовувати, тим скоріше і краще він зможе розв'язувати будь-які ігрові завдання.

#### ***5.2.1.1 Стійки та переміщення нападаючого***

Основна стійка баскетболіста або вихідні положення – це положення, які він приймає у момент підготовки до виконання тієї або іншої дії. Коли гравець займає правильне положення, то він безперервно спостерігає за діями суперників та партнерами по команді та готовий в будь-який момент взяти участь у грі. Особливо важливе значення має оволодіння основною стійкою та правильними вихідними положеннями баскетболіста для студентів-новачків, які ще не володіють достатньою рухливістю і їм дуже потрібно розвивати фізичну підготовленість та вдосконалювати координацію рухів.

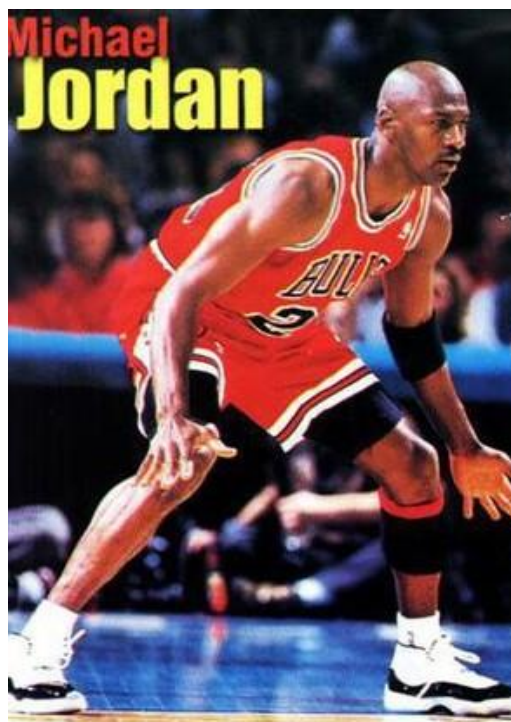


Рис. 1. Основна стійка баскетболіста

Під час гри баскетболіст приймає основну стійку баскетболіста (рис.1) – ступні ніг розташовані паралельно на ширині плечей або незначно виставлена вперед права чи ліва нога, ноги зігнуті в колінних суглобах, маса тіла рівномірно розподіляється на обидві ступні. Тулуб трохи нахилений вперед, руки зігнуті у ліктьових суглобах, кисті рук знаходяться на рівні поясу чи стегон, голова піднята, погляд спрямований вперед - гравець займає стійке положення, міцно утримуючи рівновагу.



Рис. 2. Стійка гравця з м'ячем

Стійка гравця з м'ячем (рис.2). Стійка гравця, який володіє м'ячем, характеризується тим же розташуванням ланок тіла, але кисті утримують м'яч коло тулуба, для чого пальці розведені, утворюючи півсферу та облягаючи м'яч.

Утримується м'яч подушечками фаланг пальців: трьома – вказівного, двома – середнього і однією (нігтьовою) великого, безіменного і мізинця, долоні м'яча не торкаються. Положення м'яча відносно плечового поясу нападаючого може бути різним та залежить від місцезнаходження кошика, а також положення, яке займає захисник. М'яч може знаходитись на рівні підборіддя, грудей, голови, біля плечей та поясу [28].



Рис.3. Баскетболіст у положенні «потрійної загрози»

Баскетболіст з м'ячем зберігає стійке положення так званої «потрійної загрози» (рис.3) і готовий миттєво розпочати ведення м'яча, виконати передачу або кидок у кошик. Її специфіка полягає у тому, що м'яч перекладається на кисть сильної руки («робочу» кисть) і підтримується збоку вільною рукою. Лікті опущені, а кут між передпліччям і плечем становить  $45^\circ$ . «Робоча» кисть, знаходиться під м'ячем і максимально відводиться назад. Вказівний палець, лікоть вільної руки і однойменна нога виставлені вперед та знаходяться в одній вертикальній площині; м'яч утримується на рівні плеча, але не притискається до тулуба та трохи виноситься вперед на 20-25 см, кут згинання в ліктьовому суглобі становить приблизно  $90^\circ$ . Ноги зігнуті в колінних суглобах. При такому положенні ланок тіла і м'яча нападаючий одночасно представляє потрійну загрозу для суперників: гравець знаходиться у стані готовності миттєво, без додаткової підготовки, розпочати дриблінг, здійснити передачу м'яча партнеру або виконати кидок м'яча у кошик.

Основні помилки студентів під час виконання основної стійки:

- 1) прямі ноги в колінних та тазостегнових суглобах;

2) положення ніг разом або схрещене, що призводить до нестійкого положення тулуба;

3) голова нахилена вниз до підлоги, спина зігнута, тулуб нахилений назад або в сторону – нестійке положення;

4) погляд спрямований вниз або в бік – втрата контролю за грою;

5) скутість в кінцівках, що заважає оволодінню м'ячем та своєчасному і швидкому переміщенню по майданчику;

б) у стійці з «потрійною загрозою»:

– неправильне розташування м'яча – відведений далеко від тулуба або притиснутий до грудей чи плеча;

– скуте положення плечового поясу та верхніх кінцівок;

– неправильне положення ніг при виконанні кидка у кошик – попереду різнойменна відносно сильної («кидкової») руки нога;

7) неефективне укриття м'яча від захисника – тримання м'яча перед собою, відсутність захисту його корпусом, що створює загрозу втрати м'яча.

Ходьбу баскетболіст використовує в коротких паузах під час гри або під час зниження інтенсивності ігрових дій.

Біг – це основний засіб пересування гравця по майданчику. Гравець має вміти бігти обличчям чи спиною вперед та боком, в залежності від ігрової ситуації. У баскетболі достатньо відірватися від суперника на 50-70 см, щоб отримати м'яч від партнера або закинути його у кошик. Для цього необхідна спритність та стартова швидкість.

Повороти та викрокування застосовуються для уникнення активної опіки суперника під час зупинки, з метою укрити м'яч або для відволікаючих дій з подальшою атакою кошика.

Для поворотів з м'ячем гравець має визначитись, яка нога, згідно з правилами є опорною. Опорна нога – це нога, навколо носка якої гравець здійснює обертання.



Під час зупинки двома кроками опорною вважають ту ногу, якою гравець зробив перший крок. Під час зупинки стрибком опорною може бути будь-яка нога. Опорна нога під час поворотів повинна обов'язково мати контакт із поверхнею майданчика, а «вільною» ногою баскетболіст переступає вперед, назад або в сторони [25].

#### Основні помилки під час виконання поворотів.

- 1) прямі ноги, виконання обертання на всій ступні, а не на носку опорної ноги;
- 2) відривання опорної ноги від майданчика – «пробіжка»;
- 3) недостатня амплітуда обертання та викрокувань;
- 4) відсутність нахилу тулуба вперед – можливе падіння гравця.

Зупинки виконуються для раптового припинення пересування або зміни напрямку бігу. Існує два способи зупинок: двома кроками і стрибком [4, 18]. Щоб виконати зупинку двома кроками, гравець під час бігу перед зупинкою робить один крок, а потім другий, піднімаючи верхню частину тулуба майже вертикально та набуває стійкого положення. При цьому вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.

Для зупинки стрибком під час бігу необхідно відштовхнутися однією або двома ногами, зробити невисокий стрибок вперед-вгору та приземлитися у стійке положення на обидві ноги одразу.

Стрибки – це елемент техніки. Вони застосовуються під час кидків у кошик, боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита, при перехватах, накриванні м'яча та зупинках. Найчастіше виконуються стрибки з місця з положення основної стійки. Стрибки можна виконувати поштовхом однієї або двох ніг, з допомогою та без допомоги рук. Невеликі розміри майданчика, велика скупченість гравців на окремих його ділянках часто вимагають від баскетболіста, який застосовує стрибки з розбігу, зльоту тільки вгору без просування вперед. Невміння стрибнути тільки вгору може викликати

зіткнення. Запекла боротьба за м'яч іноді вимагає від спортсменів виконання поспіль декількох стрибків вгору з місця.



Рис.4. Баскетболіст у безопорному положенні у стрибку

Під час гри баскетболісту доводиться багато стрибати, при цьому він має добре бачити увесь майданчик. Знаходячись у безопорному положенні у повітрі (рис.4), він повинен координувати свої дії з діями партнерів, відповідно до розвитку ігрових ситуацій. Стрибучість у баскетболістів розвивають за допомогою різноманітних вправ з обтяженнями та без, вправ на координаційній драбинці, рухливих ігор та естафет.

#### ***5.2.1.2 Техніка володіння м'ячем***

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



Рис.5. Оволодіння м'ячем

*Ловля м'яча* (рис.6) – це прийом, який забезпечує впевнене оволодіння м'ячем і є дуже важливим в баскетболі. Під час гри м'яч доводиться ловити на місці, під час пересування, в опорному та безопорному положенні, на різних рівнях його польоту, однією або двома руками. Ловля двома руками є основним способом ловлі м'яча, що летить на середній висоті. Баскетболіст знаходиться у вихідному положенні, руки розгинає назустріч м'ячу, розкриває кисті у формі півсфери, великі пальці кистей рук спрямовані один до одного, а всі інші широко розставленні. У момент торкання пальцями м'яча, гравець щільно охоплює його кистями рук, згинаючи руки у ліктьових суглобах і, стримуючи швидкість польоту м'яча, наближає його до тулуба у вихідне положення для виконання кидка, передачі, ведення тощо [4].

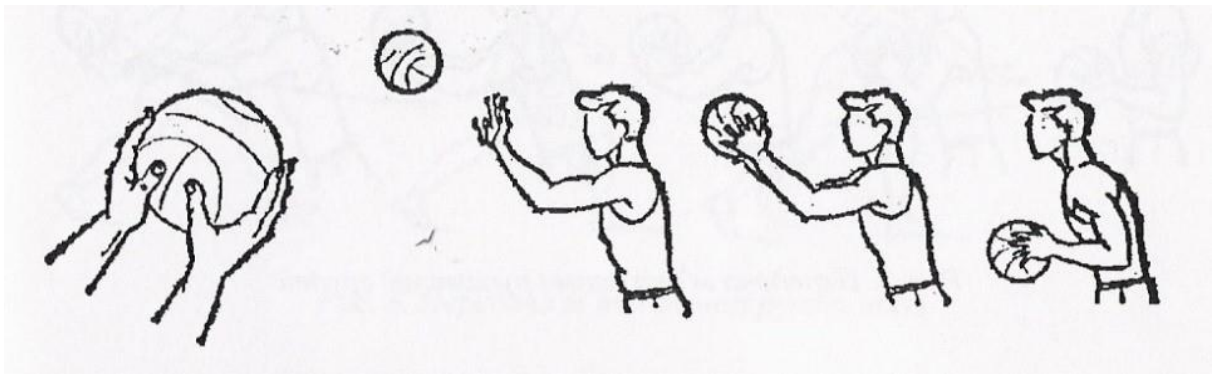


Рис. 6. Ловля м'яча

Основні помилки під час виконання ловлі м'яча двома руками на місці.

- 1) відсутність зустрічного руху руками та кроку назустріч м'ячу (рис.7);
- 2) кисті рук широко розведені в сторони - м'яч проходить поміж них (рис.7);
- 3) невірне положення долоней та пальців – є загроза травми;
- 4) гравець не супроводжує політ м'яча поглядом до моменту оволодіння ним;
- 5) не охоплювати м'яч одразу долонями в момент торкання його подушками пальців.

Ловля м'яча, що летить високо, виконується піднятими вгору руками. Техніка ловлі м'яча в цих випадках залежить від висоти і траєкторії польоту м'яча.

Якщо він летить по крутій траєкторії або падає згори вниз (після відскоку від щита), то руки витягають вгору, кисті розкривають у напрямку м'яча. Якщо м'яч летить по більш прямій траєкторії, то руки піднімають вгору-вперед або вперед в сторону з розкритими кистями, долонями вперед. У будь-якому випадку, як тільки м'яч торкнеться пальців, руки для амортизації відводять назад, захоплюючи м'яч або опускаючи його вниз.



Рис. 7. Одна з помилок при ловлі м'яча

Найбільш складна ловля м'яча у стрибку. Її доводиться застосовувати у боротьбі після невдалого кидка у кошик. У таких випадках потрібно випередити суперника високо вистрибнувши вгору, міцно вхопити м'яч двома руками та, трохи зігнувшись, захистити його тулубом від суперника.

Ловля м'яча, що летить низько, зустрічається рідше. Для того щоб зловити м'яч, що низько летить, гравцеві потрібно нахилитися, зігнути ноги, а руки з розкритими кистями опустити вниз. Як тільки м'яч торкнеться пальців, гравець захоплює його кистями і піднімає вгору у вихідне положення перед грудьми. Різновидом ловлі м'яча, що низько летить, є ловля після відскоку від майданчика. Для ловлі такого м'яча гравець, розрахувавши місце приземлення, швидко нахиляється та двома руками захоплює його, випрямляється і підтягує м'яч до грудей.

Ловля м'яча однією рукою є найбільш складним різновидом даного технічного прийому. Її застосовують, коли м'яч летить дуже високо, в стороні від гравця або котиться по майданчику. У загальних положеннях техніка ловлі однією рукою залишається такою ж самою, що і техніка ловлі двома руками. Розрізняють ловлю м'яча однією рукою без допомоги і з допомогою іншої руки (після торкання м'яча однієї руки інша підхоплює його знизу). При ловлі м'яча

однією рукою особливого значення набуває плавний, амортизуючий рух рукою, яка ловить м'яч. Ловля м'яча опановується за допомогою виконання різноманітних індивідуальних та колективних вправ (підкидань, передач на різну висоту та різні напрямки тощо).

Передача м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для подальших дій. Навчання техніці виконання передач м'яча та її вдосконалення відбувається паралельно із ловлею, оскільки цей процес є одночасним. Існує багато способів передач (рис. 8):

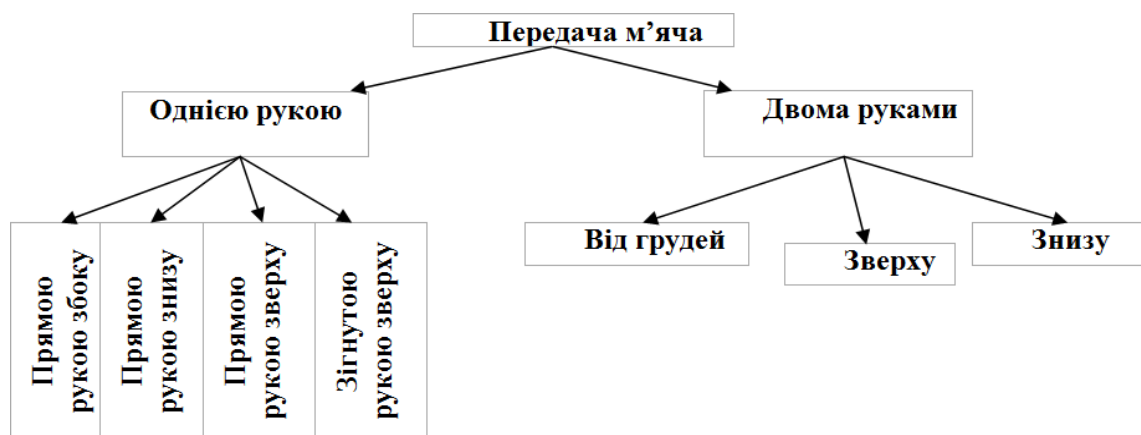


Рис.8. Способи передачі м'яча

Передача м'яча може виконуватися в опорному і безопорному положеннях, на різні відстані, з різною траєкторією польоту м'яча і у різних напрямках.

По траєкторії польоту передача м'яча може бути пряма, з відскоком від поверхні майданчика та навісна. По напрямку передачі можуть бути вперед, назад, вбік, зустрічна та поступова.

За допомогою передач гравці поєднують один з одним свої дії, розв'язують тактичні завдання, готують комфортні умови для кидків у кошик. Тому, всі гравці мають володіти способами виконання різноманітних швидких і точних передач м'яча. Точність передачі - основна вимога в баскетболі. За неточну передачу відповідає в основному гравець, який володіє м'ячем і тільки він визначає, коли і кому можна передати м'яч [1, 4, 8, 16].

Гравець, який віддає пас, відповідає за своєчасність, точність, швидкість передачі, її раптовість для суперників і за зручність обробки м'яча. При передачі м'яча впевненість є дуже важливим фактором. При цьому слід дотримуватися основного правила - "Не впевнений - не передавай" і "Винен той, хто передає." Гравець, який передає м'яч, несе відповідальність за те, щоб при передачі м'яч точно дійшов до партнера по команді. Згідно зі статистикою у 95% випадках перехоплень і втрат винен гравець, який виконує передачу.

Точність передач можлива тільки за умов, якщо гравець:

- 1) вірно оцінить обстановку на майданчику (розташування партнерів і суперника);
- 2) визначить відстань на яку потрібно передати м'яч;
- 3) відповідно до ситуації вибере такий спосіб передачі, який зможе забезпечити точність її виконання і зручність для обробки м'яча своєму партнеру.

Баскетболіст повинен так передати м'яч, щоб партнер, який його отримав, мав змогу одразу переходити до активних дій без додаткової трати зусиль і часу (рис.9). Кожна неточність у передачі змушує партнера витратити час на додаткову обробку м'яча перед наступною дією.

Наприклад, гравцю через неточну передачу все ж таки вдалося із зусиллям зловити м'яч, що летить дуже високо над головою або на 1-1,5 м в стороні. Щоб виконати наступні ігрові та технічні дії, гравцю необхідно спочатку обробити цей м'яч, підтягнути його до грудей, приземлитися ногами на майданчик та встигнути оцінити ігрову ситуацію. Точна, добре підготовлена і виконана передача набагато полегшує партнеру і всій команді ведення гри та виключає втрати м'яча.



Рис.9. Гравець готовий до активних дій

Баскетболіст, що володіє декількома технічними прийомами, але застосовує їх лише за шаблоном, не враховуючи ігрової ситуації, матиме багато втрат м'яча. Вивчення техніки передач м'яча та, взагалі, всіх прийомів техніки володіння м'ячем тільки в стандартних позах і з завченою схемою рухів, побудованих на статичних положеннях, не виховує у гравців вміння застосовувати їх у ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, особливо, при застосуванні технічних прийомів на великих швидкостях.

Передача м'яча двома руками від грудей (рис. 10, 11) вважається основним технічним прийомом в баскетболі, тому що відповідає всім вимогам швидкості, точності та маневреності і дозволяє швидко направити м'яч партнеру на близьку або середню відстань, коли відсутній захист.

Передача двома руками від грудей, так звана «кистьова» передача, виконується кистями або поєднанням роботи кистей з розгинанням рук. При виконанні передачі двома руками від грудей м'яч утримується руками на рівні грудей, кисті з широко розставленими пальцями вільно обхоплюють м'яч, лікті



опущені і вільно прилягають до тулуба. Ліва (або права) нога трохи попереду, а ноги зігнуті в колінних суглобах.

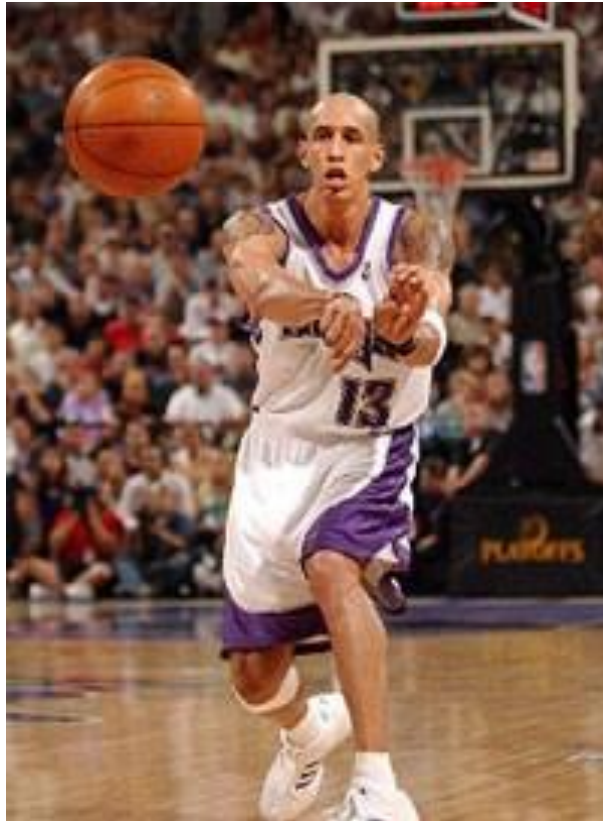


Рис. 10. Гравець після передачі м'яча двома руками від грудей

При виконання даної передачі руки з м'ячем відводяться назад-вниз, м'яч трохи опускається, потім руками робиться обертальний рух знизу-вгору-вперед і, випрямляючи руки, виконується хльосткий рух кистями і м'яч передається у необхідному напрямку. Для посилення передачі вага тіла переноситься на ліву (праву) ногу, що розташована попереду. При відповідному тренуванні дальність передач м'яча двома руками від грудей та при достатній швидкості польоту м'яча може досягати до 12-15 метрів [21].

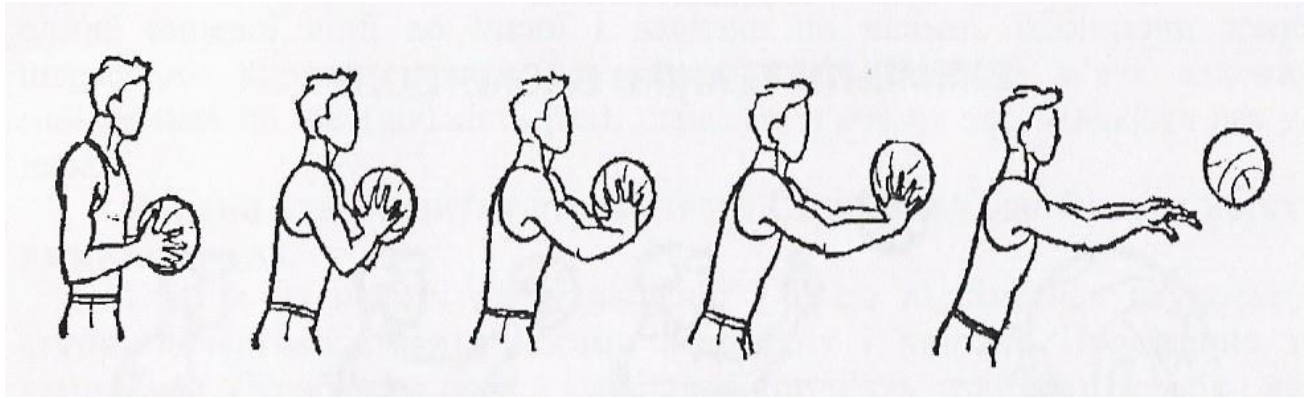


Рис. 11. Передача м'яча двома руками від грудей

Основні помилки під час виконання передачі м'яча двома руками від грудей:

- 1) скутість верхніх кінцівок;
- 2) при замаху лікті сильно розведені в сторони;
- 3) незгоджені рухи рук і ніг;
- 4) маленька амплітуда руху верхніх кінцівок, руки повністю не випростовуються та немає хльосткого руху кистями;
- 5) невірний вибір траєкторії польоту м'яча та саме відстані, на яку виконується передача.

Передача м'яча двома руками від голови (рис. 12). Коли м'яч в початковому положенні знаходиться вище рівня очей, але руки не заносять його за голову, цей прийом називається передачею від голови. М'яч обхоплюється злегка розставленими пальцями і зігнутими без напруги руками піднімається над головою. Тулуб прямий, вага тіла знаходиться на одній нозі, друга нога виставляється трохи вперед для підтримки рівноваги. При передачі м'яча руки різко розгинаються вперед у ліктьових суглобах разом із хльостким рухом кистями. М'яч випускається у той момент, коли він знаходиться попереду голови, а руки майже прямі. Тулуб разом з попереду розташованою ногою подається вперед. Після вильоту м'яча руки продовжують рух вперед і вага тіла цілком переноситься на ногу, що попереду, в той час як інша нога залишається на носку. Обидві ноги, розгинаючись у колінних суглобах,

підсилюють політ м'яча. Цією передачею найчастіше користуються в безпосередній близькості від суперника.

Положення м'яча над головою оберігає від нападу спереду і дає можливість легко перекинути м'яч через суперника. Замах над головою у поєднанні з викрокуваннями однією ногою вперед-назад, в сторони, коли наближаються суперники, дає можливість гравцю використовувати передачу з найбільшою тактичною вигодою для своєї команди. Дана передача доцільна на відстань до 6-8 метрів.



Рис.12. Передача м'яча двома руками від голови

Передача м'яча однією рукою згори. Під час виконання даної передачі м'яч лежить на долоні і тримається широко розкритими пальцями, рука зігнута у лікті та піднята вгору до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч трохи збоку-знизу. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб трохи розвертається боком вперед. Різноїменна нога щодо руки з м'ячем розташована трохи попереду. Повертаючи тулуб, гравець розгинає у ліктьовому суглобі руку з м'ячем та швидко виносить її вперед і виконує передачу партнеру. Ця передача виконується на різні відстані в опорному і безопорному положеннях.

Основне призначення передач м'яча однією рукою згори – це передачі через захисника на різні відстані.

Передача м'яча однією рукою від плеча (рис. 13). У вихідному положенні перед передачею м'яч лежить на долоні біля плеча, тулуб протилежним боком трохи повернутий у півоберта до партнера. Передача виконується розгинанням ліктьового і променезап'ястному суглобах і хльостким рухом кистю та кроком однойменною ногою. Дане положення характерно для швидкої передачі на коротку відстань. Для передачі на далеку відстань рука відводиться далі назад, а м'яч піднімається на рівень голови. Тулуб трохи відхиляється в однойменну сторону назад. Протилежна нога виставляється вперед, а протилежна рука підтримує рівновагу.



Рис. 13. Передача м'яча однією рукою від плеча

Передача починається з повороту тулуба у протилежний бік та перенесення ваги тіла на протилежну ногу. Потім відбувається різке розгинання руки з поступальним рухом кисті, завдяки чому м'яч летить з великою силою.

Серед інших передач однією рукою цей прийом найбільш поширений і має переваги. Наприклад, для замаху потрібно мало часу і м'яч добре

контролюється, так як не відводиться далеко назад. Додатковий рух кистю і пальцями у момент вильоту м'яча дозволяє змінювати напрямок, траєкторію і силу передачі. Цей різновид передачі є найкращим для передач м'яча на відстань до 15-20 метрів [16].

Передача м'яча однією рукою знизу. М'яч знаходиться на долоні, повернутою пальцями вперед. Передача виконується різким коротким та хльостким рухом руки вперед або в сторону із заключним поштовхом пальців кисті. Рука, майже пряма, близько стегна відводиться трохи назад. У момент замаху одна нога згинається у колінному суглобі, на неї переноситься вага тіла, а друга нога крокує вперед. Тулуб повернутий у півоберта до партнера і трохи нахилений в сторону ноги, що попереду. Одночасно з поступальним рухом руки тулуб повертається у протилежну від ноги, що попереду сторону, а вага тіла переноситься на іншу ногу. Тулуб нахиляється до виставленої вперед ноги, а пряма рука з м'ячем виноситься вперед і виконує передачу. Заключний поштовх дозволяє в самий останній момент перед випуском м'яча змінити напрямок передачі у будь-яку сторону. Ця передача застосовується, головним чином тоді, коли м'яч спійманий нижче колін або піднятий з поверхні майданчика і немає часу змінити позицію, щоб виконати якусь іншу передачу м'яча. Як правило, така передача буває ефективна на коротку відстань до 4-6 метрів. Для передачі на більшу відстань руку слід виносити трохи вище поясу, а м'яч випускати пізніше, роблячи при цьому випад вперед.

Передача м'яча однією рукою за спиною (рис. 14). Перед передачею м'яч знаходиться, як і при більшості інших передач, в районі поясу. Передача виконується виносом руки з м'ячем вперед і нахилом тулуба до виставленої вперед правої (лівої) ноги. Такими діями створюється враження передачі м'яча вперед. Потім руки швидко нахиляються вниз, а м'яч повертається так, щоб кисть лівої (правої) руки перебувала на передній стороні м'яча, в той час як права (ліва) рука підтримує м'яч справа (зліва). Вага тіла повністю переноситься на праву (ліву) ногу.



Рис. 14. Передача м'яча однією рукою за спиною

Ліва (права) рука, повернена ліктем назад, проноситься мимо лівої (правої) ноги без зупинки, утримуючи м'яч кистю та повністю розгинається одночасно з нахилом вперед. Висота польоту м'яча регулюється пальцями. Чим вище потрібно підняти м'яч, тим пізніше розкривається кисть. Дана передача застосовується в тих випадках, коли потрібно приховати свої наміри.

Передача м'яча під рукою. Тримання м'яча і початковий рух такі ж самі, як і при передачі знизу-назад. Коли руки починають розгинатися у ліктьових суглобах, піднімаючи м'яч, ліва (права) кисть ковзає по поверхні м'яча вправо (вліво). Права (ліва) рука виноситься вперед, а ліва (права) знаходиться над м'ячем, наче накриваючи його згори. Тулуб нахилений вперед до лівої (правої) ноги. Ліва (права) рука продовжує рух вправо (вліво), а права (ліва), згинаючись у ліктьовому суглобі, передає м'яч. Права (ліва) рука різким рухом рухається вліво (вправо) і у тому ж напрямку згинається кисть, завдяки чому м'яч отримує достатню початкову швидкість, щоб пролетіти кілька метрів. Зручніше і точніше передавати м'яч саме так, як написано вище – правою (лівою) рукою з кроком лівою (правою) ногою. Також, можна передати м'яч із рухом однойменними рукою і ногою, але з набагато меншою точністю. При

такому ж самому початковому положенні, якщо звільнити праву (ліву) кисть, то м'яч залишиться на лівій (правій) руці і його можна передати вліво (вправо).

Передача м'яча двома руками від голови у стрибку (рис.15). Вихідне положення і тримання м'яча ті ж самі, що і при передачі на місці. Перед замахом слід зігнути ноги, потім підстрибнути, утримуючи м'яч над головою і, перебуваючи у найвищій точці, гравець різко посилає руки вперед, а кистями направляє політ м'яча. Після цього слідує м'яке приземлення на зігнуті у колінних суглобах ноги.



Рис. 15. Передача м'яча двома руками від голови у стрибку

Ця передача застосовується на коротку відстань або згори вниз через підняті руки суперника. Передача ще більш ускладнюється, якщо гравець після вистрибування, перебуваючи у повітрі, виконує передачу м'яча партнеру до моменту приземлення на майданчик.

Передача м'яча однією рукою від плеча у стрибку (рис.16). За технікою виконання ця передача мало чим відрізняється від передачі стоячи на місці, але, оскільки, у момент передачі гравець знаходиться у безопорному положенні, це значно ускладнює координацію рухів. Передача у стрибку, зазвичай, застосовується після ведення або ловлі м'яча.



Рис. 16. Передача м'яча однією рукою від плеча у стрибку

Стрибок виключає пробіжку з м'ячем і дає можливість гравцю, знаходячись вище захисників, передати м'яч з великою перевагою для команди. М'яч тримається двома руками з широко розведеними пальцями. При відштовхуванні лівою (правою) ногою права (ліва) нога, зігнута в коліні, підтягується вгору. Перебуваючи у найвищій точці зльоту, гравець виносить м'яч над плечем і залишає його на правій (лівій) руці, а пальцями лівої (правої) руки лише злегка його підтримує. Погляд спрямований в сторону передачі. Потім м'яч залишається тільки на правій (лівій) руці і, одночасно, з поворотом вліво (вправо) тулуб подається вперед, а права (ліва) рука повністю розгинається у ліктьовому суглобі. Після вильоту м'яча слідує м'яке приземлення на зігнуті у колінних суглобах ноги. Хоча передача у стрибку не завжди виконується без втрат м'яча, проте її дуже часто використовують у грі на відстань від 2 до 10 метрів.

Передача м'яча з відскоком від поверхні майданчика (рис. 17). Активний захист суперників дуже часто ускладнює гравцям виконання передач м'яча звичайними способами. У такому випадку можна виконати передачу м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Щоб м'яч долетів до партнера і не був



перехоплений, він передається під кутом з відскоком від поверхні майданчика біля ніг суперника з правого або лівого боку.



Рис. 17. Передача м'яча з відскоком від поверхні майданчика

При поступальному обертанні м'яч відскакує різко вперед, а при зворотному обертанні відскік від майданчика більш пологий та низький. Чим сильніше обертання, тим більше це позначається на відскоку в ту чи іншу сторону. Такі передачі дуже ефективні при взаємодії із центровими, а також, в тих випадках, коли потрібно виконати передачу м'яча під рукою захисника. В основному, вони застосовуються на короткі відстані [8].

Ведення м'яча (рис. 18) – це технічний прийом, який дає можливість гравцю рухатися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкості і в будь-якому напрямку. Застосовується для організації швидкого переходу у напад, для індивідуального обігравання суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик або для передачі партнеру.

Під час ведення гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головним завданням є спостереження за діями партнерів і утримання в полі зору гравців команди суперника.



Рис. 18. Ведення м'яча

Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією або почергово правою і лівою рукою вниз-уперед. При цьому гравець веде м'яч зліва або справа від тулуба, щоб не вибити його своїми колінами. Пальці рук мають бути широко розкриті, щоб накривати більшу площу м'яча. Основні рухи виконуються у ліктьовому та променевоzap'ястному суглобах. Передпліччя з кистю працюють плавно, як насос. Ноги мають бути зігнуті у колінних суглобах, щоб зберегти рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямок та швидкість руху, виконувати відволікаючі дії, зупинки, повороти тощо. Тулуб трохи подається вперед, зігнутий лікоть руки, вільної від ведення м'яча, захищає його від вибивання суперником. Баскетболіст має однаково добре володіти веденням правою і лівою рукою, веденням з

переводами м'яча під ногами, за спиною, перед собою, зі зміною швидкості та напрямків руху [22].

Використовуються різні способи ведення м'яча: високе (швидкісне) - без активних дій захисників; низьке (з укриванням м'яча) – при щільному захисті та активних діях захисників, зі зміною темпу і ритму, яке дуже ефективно для обігравання суперника. Найпоширенішими способами ведення м'яча при зміні напрямку є переведення м'яча перед собою, за спиною, під ногою та комплексне застосування різноманітних способів ведення в залежності від ігрової ситуації.

Високе ведення (рис. 19) застосовується в тих випадках, коли важлива швидкість і захист дозволяє виконати його (наприклад, при проході до щита, швидкому прориві або при просуванні м'яча в передову зону без опору захисника). Тіло гравця при високому веденні майже пряме, ноги злегка зігнуті в колінних суглобах для кращої рівноваги, а швидкість переміщення обмежується тільки здатністю гравця контролювати м'яч. Для вправного дриблера максимальна швидкість бігу, переміщень та зміна способів ведення не заважає йому контролювати м'яч.



Рис. 19. Високе (швидкісне) ведення м'яча

М'яч виштовхується вперед рукою, що здійснює ведення. Висота відскоку коливається від рівня поясу до плечей, в залежності від індивідуальних можливостей гравця, але повинна бути такою, щоб ведення можна було виконувати на максимальній швидкості. Низьке ведення з укриванням м'яча (рис. 20) застосовується тоді, коли необхідно укрити м'яч від захисника (наприклад, при щільній опіці під час проходження до щита, при виведенні м'яча із зони групування гравців, при неможливості зробити передачу, при веденні з приховуванням, для того, щоб залишитися «живим», чекаючи рівноваги сил в атаці після невдалої спроби атаки кошика). М'яч ведеться приблизно на висоті колін. Тулуб нахилений низько вперед, а плече і лікоть руки, яка веде м'яч, максимально наближені до тулуба.



Рис. 20. Низьке ведення з укриванням м'яча

М'яч контролюється звичайним способом. При дуже щільному захисті відскік м'яча може бути дуже низьким, і його слід укривати від захисника тілом та зігнутою у лікті рукою, вільною від ведення. У цій ситуації дриблер безперервно обертається на нозі, ближній до захисника та застосовує фінти головою і тулубом, щоб вивести його з рівноваги. Вільна рука використовується для рівноваги і захисту м'яча від захисника, голова піднята,

погляд уважний, а лікоть руки, яка веде м'яч, максимально наближений до тулуба.

Ведення зі зміною темпу використовується для того, щоб змусити захисника послабити увагу. Цей прийом ефективно застосовують при взаємодіях із використанням заслону, при проході до щита або при обігранні захисника, що знаходиться у зручній захисній позиції. Зміна темпу здійснюється за рахунок різної швидкості та ритму ведення м'яча. Наприклад, перехід від повільного до швидкого ведення і навпаки можна застосувати після обману захисника, який чекає звичайного ведення. Перехід від швидкого ведення до повільного і знову до швидкого застосовується у нападі при проході до щита. При уповільненому веденні легше обіграти захисника, який очікує повної зупинки або зміни напрямку руху.

Основні помилки під час ведення м'яча:

- 1) неправильне тримання м'яча в стійці «потрійної загрози»;
- 2) голова та тулуб нахилені вниз, спина зігнута – нестійке положення;
- 3) погляд спрямований вниз у підлогу – втрачається контроль за ігровою ситуацією та розташуванням гравців на майданчику;
- 4) скутість у променевозап'ястному та ліктьовому суглобах, пальці кисті не розкриті широко, що не дозволяє контролювати висоту та сторону відскоку м'яча;
- 5) ведення рукою знизу – так званий «пронос м'яча»;
- 6) ведення м'яча перед собою – заважає активному пересуванню, існує можливість вибивання м'яча своїми ногами.

Відволікаючі дії (фінти) – це не просто обманні рухи, а ще і своєчасні тактичні рішення, які вимагають миттєвої реакції, різкої та максимально швидкої роботи ніг. Це досить складні технічні ігрові прийоми. Виконання фінтів базується на швидкості дій, відчутті рівноваги та вмінні миттєво переключитися з одного руху до іншого (рис. 21).

Фінти можуть бути поодинокі, подвійні та потрійні, виконуватися без м'яча і з м'ячем, на місці та у русі. Вони ефективні лише при близькому розташуванні нападаючого відносно гравця захисту.

Під час гри найбільш складними є фінти, які виконуються у русі. Їх виконання не повинно зменшувати загальної швидкості дій. У грі для ефективності відволікаючих дій застосовують більшість технічних прийомів або їх поєднання. Фінти слід виконувати з деяким уповільненим темпом руху, характерного для прийому, який використовується у якості фінта, обов'язково зберігаючи рівновагу. Перехід же до наступної дії та її виконання здійснюються з максимальною швидкістю. Фінти без м'яча застосовують для звільнення від щільної опіки захисника. Їх виконують з імітацією ловлі м'яча, з викрокуваннями, поворотами або зупинками.



Рис. 21. Виконання відволікаючої дії (фінта)

Фінти з м'ячем застосовують для безперешкодного виконання передач, кидків або ведення м'яча. Найбільш поширеними відволікаючими діями є фінти з імітацією передачі м'яча, кидка у кошик, переходу на ведення м'яча та їх різноманітні поєднання. Фінт з імітацією передачі м'яча виконують таким чином. Гравець робить рух руками з м'ячем начебто для передачі в одному

напрямку, не випускаючи м'яча, а потім швидко передає його у протилежному напрямку або виконує кидок, ведення м'яча тощо. При виконанні фінта з імітацією кидка у кошик з місця гравець показує, що має намір провести кидок у кошик, а сам переходить на ведення м'яча під руками захисника. Найчастіше застосовують такий прийом в безопорному положенні при стрибку. Фінт з імітацією переходу на ведення – це основний технічний прийом, який використовують у будь-якому місці майданчика для звільнення від опіки захисника з веденням м'яча. Гравець робить крок вперед в сторону праворуч (ліворуч) від захисника, трохи нахилиє тулуб у ту ж сторону і опускає руки з м'ячем, показуючи намір перейти на ведення. Як тільки захисник почне переміщати вагу тіла у тому ж напрямку, нападаючий активно відштовхується виставленою ногою та, переносячи вагу тіла на стоячу трохи позаду ногу і, здійснюючи крок протилежною ногою, звільняється від опіки, переходячи на ведення м'яча [24].

### **5.2.2 Техніка захисту**

Втративши володіння м'ячем, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника і не дати тому вільно виконати результативний кидок у кошик. Для цього кожний гравець застосовує стійки, переміщення, перехвати, вибивання, виривання, накривання, відбивання м'яча та фінти.

Стійка захисника. Захисна стійка гравця (рис. 22) – це основна позиція гравця, яка повинна створювати найбільш сприятливі умови для виконання захисних функцій.

Вона повинна бути зручною для спостереження за суперником та швидкого переміщення приставними кроками у будь-якому, а також, зручною для ведення боротьби за оволодіння м'ячем.

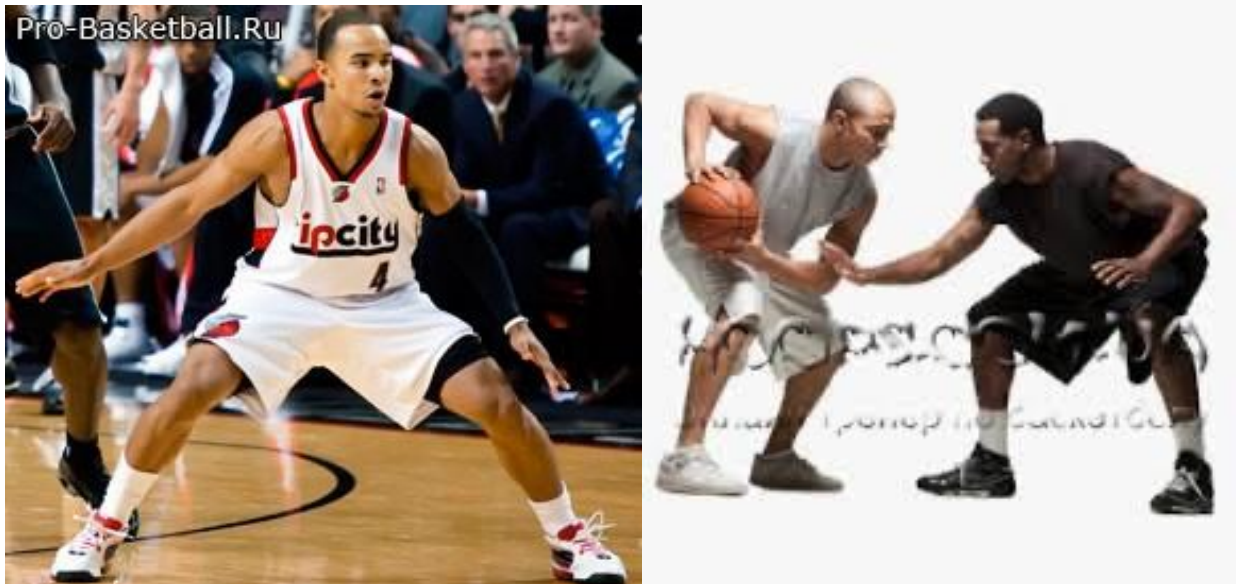


Рис. 22. Захисна стійка гравця

Ноги гравця зігнуті у колінних суглобах, для зручності одна нога трохи попереду іншої. Вага тіла рівномірно розподіляється на ступні обох ніг. Голова захисника розташована так, щоб мати в полі зору як гравця, якого він опікає, так і все, що відбувається на майданчику. Положення рук у захисника може бути різним.

Найбільш поширені такі три положення рук. У першому випадку руки розведені в сторони і створюють так названий бар'єр для нападаючого. Таке положення рук використовують для того, щоб перешкодити виконанню нападаючим передачі м'яча. У другому - руки зігнуті у ліктьових суглобах, що створює сприятливі умови для вибивання м'яча або його перехоплення. У третьому випадку одна рука піднята вгору, щоб перешкодити кидку у кошик, а друга нахилена вниз, щоб перешкодити веденню м'яча [17]. Руки відіграють величезну роль у виконанні захисних функцій. Стійка у захисті не може бути повноцінною, якщо руки захисника пасивно нахилені вниз. Захисна стійка гравця повинна видозмінюватися залежно від конкретної ігрової ситуації та від характерних особливостей підопічного гравця. Зокрема, вона змінюється в залежності від того чи володіє суперник м'ячем, де знаходиться нападаючий по відношенню до щита та від того, з якого боку є загроза атаки кошика.



Захисна стійка має такі різновиди:

- лівостороння та правостороння стійки;
- висока, середня та низька.

Лівосторонньою називається стійка, коли у гравця, який захищається ліва нога попереду, а правосторонньою – коли у того, хто захищається права нога попереду.

Висока, середня і низька стійки відрізняються одна від одної глибиною посадки гравця, який захищається. При високій стійці ноги баскетболіста розташовані на ширині плечей та трохи зігнуті у колінних суглобах, при середній - ноги захисника розташовані ширше плечей та ще більше зігнуті у колінних суглобах, а при низькій стійці ноги захисника дуже широко розведені та дуже зігнуті у колінних суглобах. Для повноцінних дій у захисті кожен гравець зобов'язаний володіти всіма різновидами захисних стійок, вмінням дуже швидко переміщатися приставними кроками, незалежно від своєї ролі в команді. На жаль, багато гравців не володіють в однаковій мірі лівосторонньою та правосторонньою, а також низькою стійкою. Природньо, що ця односторонність техніки гравця у захисті значно знижує ефективність його захисних дій. Застосування лівосторонньої та правосторонньої стійки насамперед залежить від того, якою рукою суперник виконує ведення та переводу м'яча [6].

При діях проти гравця з м'ячем гравець захисту повинен прийняти таку стійку, яка допоможе йому направити нападаючого у вигідну для захисника сторону.

Нога захисника, що розташована попереду служить «бар'єром», який закриває рух нападаючому в цьому напрямку. Якщо нападаючий рухається вправо, захисник застосовує лівосторонню захисну стійку, а якщо вліво, то навпаки. Отже, застосування лівосторонньої або правосторонньої стійки залежить від того в яку сторону рухається нападаючий з м'ячем.

При опіці гравця без м'яча захисник має бути трохи повернутий в сторону знаходження м'яча. Причому, якщо м'яч зліва від захисника, йому слід

застосувати правосторонню стійку і навпаки. Така захисна стійка створює сприятливі умови для одночасного спостереження за підопічним гравцем та за діями інших гравців.

Основною захисною стійкою баскетболіста є середня. Її застосовують проти нападаючих гравців з м'ячем та без м'яча. Низька стійка застосовується проти дуже рухливих гравців, потенційно небезпечних швидкими проходами до щита. Високу стійку можна рекомендувати тільки для відпочинку захисника, а не для активних атакуючих дій [17].

Переміщення у захисті часто використовують з прискореннями, зупинками, поворотами та стрибками.

#### Основні помилки під час застосування стійки захисника:

- 1) використання схресного кроку;
- 2) нестійке положення захисника - прямі ноги, вузьке або широке положення ступень ніг по відношенню одна до другої;
- 3) втрата рівноваги;
- 4) пересування здійснюється на всій поверхні стопи.

Перехоплення м'яча в баскетболі - це дії гравця захисту, що дозволили йому оволодіти м'ячем згідно з правилами. Захисники мають певну перевагу в здійсненні перехоплень. Це пояснюється тим, що перехоплення м'яча здебільшого потребує спритності й швидкості.

Перехоплення м'яча при передачах. Перехоплення м'яча у грі здійснюється при передачах його партнеру або при його веденні. Вдале перехоплення м'яча під час передачі багато залежить від інтуїції та швидкості реакції захисника, а також від вміння правильно займати позицію у захисті (рис. 23). Успішність у перехопленні м'яча при передачі багато в чому залежить від інтуїції і швидкості реакції гравця захисту, а також, від його вміння правильно займати позицію при опіці суперника. Уважно спостерігаючи за грою, гравець захисту визначає можливий напрямок в момент передачі м'яча та швидко з'являючись перед суперником, намагається оволодіти м'ячем.



Рис. 23. Боротьба за м'яч

Нападаючий полегшує завдання гравцю захисту, якщо очікує посланий йому м'яч стоячи на місці. В даному випадку достатньо із закритої стійки зробити крок ногою (дальньою від м'яча), залишаючи суперника за своєю спиною і перехопити м'яч. Гравець захисту, який володіє достатньою реактивністю, може спровокувати нападаючого на необхідну та зручну для себе передачу для перехоплення. Для цього він навмисно віддаляється від нападаючого на 1-2 м, для того, щоб приспати його пильність, і, перебуваючи на зігнутих у колінних суглобах ногах, зміщується трохи в сторону м'яча, уважно спостерігаючи периферичним зором за м'ячем і суперником. Щоб успішно здійснити захисну дію з перехоплення м'яча, важливо миттєво зреагувати на випуск м'яча суперником із рук і різко кинутися до нього. Особливо легкі для перехоплення довгі поперечні або поздовжні передачі м'яча. У разі, якщо суперник прагне зловити м'яч у русі, вирішальне значення набуває вміння гравця захисту набрати максимальну швидкість на короткому відрізку майданчика. Далі досить плечем та руками відрізати шлях опікуваному гравцю до м'яча і без перешкод оволодіти ним.

Основні помилки при перехопленні м'яча:

- 1) неефективна стійка захисника (голова та руки нахилені, стійка на прямих ногах, сильно нахилений вперед тулуб);
- 2) неправильно зайнята захисником позиція (захисник не перекриває лінію можливої передачі при опіці нападаючого зі сторони м'яча);
- 3) несвоєчасний початок руху на перехоплення (заранній або запізнитий старт до м'яча);
- 4) втрата контролю над ігровою ситуацією (захисник повертається спиною до м'яча або до нападаючого).

Перехоплення (вибивання) м'яча при веденні – це більш складний координаційний прийом. Наближаючись до нападаючого збоку, необхідно підлаштуватися до його ритму та швидкості ведення м'яча. Потім, завдяки несподіваному, миттєвому виходу з-за спини суперника, гравець захисту приймає відскочивший від майданчика м'яч на кисть ближньої руки та змінивши напрямок руху, вже сам продовжує ведення м'яча. При цьому, він може різко змінити напрямок бігу, швидкість та ритм ведення м'яча, виконати передачу своєму партнеру, перевести гру з тилової зони у напад тощо [14].



Рис. 24. Вибивання м'яча

Вибивання м'яча (рис. 24) найкраще виконувати однією рукою рухом знизу-вгору. Для цього, захисник, наблизившись до нападаючого, коротким рухом руки з розкритою кистю, б'є по м'ячу знизу-вгору. Цей прийом дуже ефективний, коли нападаючий, оволодівши м'ячем у стрибку, приземляється на поверхню майданчика.

Вибивання м'яча при веденні вимагає від захисника вміння відтіснити нападаючого до бокової лінії, підлаштуватися йому за спину, набравши таку ж саму, що і нападаючий, швидкість і, визначивши ритм ведення, вибити м'яч ззаду ближньою до суперника рукою в момент відскоку м'яча від майданчика. Дуже результативним є вибивання м'яча ззаду в початковий момент ведення. Вибити м'яч можна також і збоку по відношенню до суперника ближньою до нього рукою, пересуваючись з ним на однаковій швидкості. При цьому необхідно попередньо змусити дриблера рухатися уздовж бокової лінії та зрівнятися з ним у швидкості переміщення. Баскетболісти високого рівня майстерності здатні вибити м'яч, знаходячись перед нападаючим. Це досягається за рахунок різкого руху ближньою до м'яча рукою після несподіваного випадку.



Рис. 25. Виривання м'яча

Виривання м'яча (рис. 25) з рук суперника здійснюється так – гравець, захопивши міцно м'яч двома руками, різким обертальним рухом вгору або вниз вириває його з рук суперника. Рухи руками підсилюються поворотом тулуба.

Накривання м'яча при кидку («блок-шот») є найбільш видовищним елементом захисту. Суть цієї дії полягає в тому, що гравець захисту блокує кидок суперника, не дозволяючи м'ячу долетіти до кошика. При цьому за діючими зараз правилами гравець захисту має право торкатися м'яча тільки до того моменту, поки м'яч набирає висоту. Якщо ж м'яч досягає найвищої точки польоту і починає опускатися у кошик, торкатися його вже не можна. Блок-шот вважається виконаним правильно, якщо м'яч був заблокований до того, як пройшов найвищу точку траєкторії. Якщо накривається чи блокується м'яч, що вже пройшов найвищу точку траєкторії польоту і він опускається у кошик, кидок автоматично вважається точним і очки зараховуються гравцю, який виконував цей кидок. Гравець захисту, який має деяку перевагу перед нападаючим у зрості та висоті стрибка, має спромогтися перешкодити вильоту м'яча з рук нападаючого при кидку. У момент протидії кидку рука захисника має опинитися безпосередньо біля м'яча та зігнутою кистю намагатися накрити м'яч збоку-згори, щоб завадити нападаючому виконати кидок (рис. 26).



## Рис. 26. Накривання м'яча при кидку

Накривання м'яча при кидку може здійснюватися ззаду, спереду та збоку від нападаючого. Для ефективного виконання цього технічного прийому гравцю захисту необхідні правильний вибір позиції та стан стартової готовності його ніг і рук: своєчасне вистрибування та володіння досить високим стрибком вгору в поєднанні з раціональним рухом рук для накривання м'яча [27].

Відбивання м'яча при кидку - також ефективна протидія кидку. Успішність його виконання вимагає від гравця захисту мобілізації уваги, прояву швидкості реакції і швидкісно-силових якостей.

Головна відмінність техніки виконання даного прийому у порівнянні із накриванням м'яча полягає в тому, що контакт кисті з м'ячем гравця захисту здійснюється в момент, коли м'яч вже зійшов з кінчиків пальців нападаючого, але ще не досяг найвищої точки траєкторії польоту. Таким чином, гравець захисту рухом кисті змінює напрямок польоту м'яча. Цей захисний прийом виглядає особливо ефектно, але вимагає від гравців хорошої швидкісно-силової підготовленості, інтуїції і добре розвиненого почуття м'яча.

Прийоми протидії кидкам вивчаються після навчання різновидам кидків з місця, у русі і у стрибку.

Підбір м'яча в баскетболі - це оволодіння м'ячем під щитом після невдалої спроби суперника закинути м'яч у кошик (рис. 27). Існує правило, що команда, яка програє підбір, програє і гру. Якщо м'ячем, що відскочив від щита після невдалої атаки, оволодівають гравці нападаючої команди, то вони мають час на нову атаку. Якщо ж, при відскоку від кошика чи щита, м'яч підбирають гравці, що захищаються, то вони можуть провести швидку контратаку, виконати швидкий прорив.

Основна перевага підборів - це можливість здійснити повторну атаку або, навпаки, не дати супернику такої можливості.

Суть підбору полягає в тому, щоб опинитися у більш вигідному положенні та оволодіти м'ячем після відскоку від кошика або щита. Найкраще

відсікти суперника від будь-якої можливості забрати підбір, створивши собі, так звану, «горизонтальну» перевагу – перегородити супернику шлях до щита, від якого може відскочити м'яч. Проте, це вдається не завжди, тому слід використовувати і «вертикальну» перевагу, а саме, оволодівати м'ячем у найвищій точці. Ключовий аспект підбору в баскетболі полягає у тому, щоб створити собі додаткові можливості для атаки і не дати супернику атакувати кошик кілька разів поспіль. Підбори – це чорнова робота на майданчику, але її цінність дуже велика. Для того щоб взяти підбір, необхідно правильно займати позицію, відсікати суперника та вчасно виконувати ривок до м'яча.

Основними факторами, які характеризують гравця в підборі, є: емоційність, ігрове мислення, сила та стрибучість на додаток до технічних навичок. «Бажання» опанувати м'ячем - найбільш важливе у підборі м'яча. Успіх у боротьбі за м'яч при відскоку від щита характеризується трьома факторами. Перший з них – це швидкість дій при оволодінні м'ячем при підборі. Другий фактор – це ігровий досвід гравця та кмітливість. Третій і, можливо, найбільш важливий фактор - це агресивність дій.

Підбору м'яча при відскоку від щита або кошика гравцями захисту, зазвичай, передують дії, які унеможливають вихід нападаючого на позицію, зручну для підбору м'яча, що відскочив та його добивання у кошик. При виконанні нападаючим кидка м'яча у кошик, гравцю захисту спочатку потрібно зробити один або два кроки у напрямку м'яча, щита або нападаючого, виконати блокуючий поворот вперед і, не втрачаючи м'яч з поля зору, швидко рухатися до щита для підбору м'яча. При підборі захисник має розрахувати момент свого стрибка таким чином, щоб оволодіти м'ячем двома руками у найвищій точці та різко перевести його в положення перед грудьми. У цьому випадку м'яч укривається тілом від нападаючого, який хоче оволодіти ним з-за спини гравця захисту. Після оволодіння м'ячем гравець має швидко виконати передачу партнеру для організації швидкого прориву або, ведучи м'яч, вийти з небезпечної зони під кошиком. Ефективність підбору та добивання м'яча після



відскоку від щита можна підвищити застосуванням заслонів, які допоможуть завадити гравцям дійти до щита для підбору м'яча, що відскочив [32].

Типові помилки при підборі м'яча:

- 1) неправильно обрана позиція для підбору (гравець займає позицію глибоко під кільцем);
- 2) у захисті гравець не заслонив свого опонента (дав змогу пройти супернику у найбільш вірогідну зону відскоку м'яча);
- 3) гравець неправильно розрахував час вистрибування для того, щоб оволодіти м'ячем у найвищій точці (вистрибнув раніше або пізніше);
- 4) гравець, оволодівши м'ячем після підбору не зберіг його (не тримав міцно двома руками, не виставив лікті, щоб не дати можливість гравцю захисту виконати вибивання чи перехоплення);
- 5) гравець виконав підбір з порушенням правил (вів агресивну боротьбу за відскік, навмисно чи ні наніс удар супернику під час боротьби за м'яч);
- 6) гравець, виконавши підбір м'яча, неправильно оцінив ігрову ситуацію та допустив втрату або перехоплення м'яча під час першої передачі після підбору.



Рис. 27. Оволодіння м'ячем під щитом

Добивання м'яча – це вид кидка у кошик, який виникає при відскоку від кільця або щита і здійснюється однією або двома руками. Добивання виконується м'яким рухом кисті з широко розставленими пальцями прямої руки. При добиванні нападаючому необхідно швидко вийти у зручну позицію та розрахувати свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча та добити його у найвищій точці. Нападаючий може використовувати фінти при виході до м'яча, намагаючись не залишатися за спиною захисника, погляд нападаючого повинен бути постійно спрямований на м'яч, а дії гравця захисту він має контролювати периферійним зором (рис. 28).



Рис. 28. Боротьба під щитом

Техніка добивання м'яча у кошик:

- 1) пальці мають бути широко розставлені та розслаблені, кисть зафіксована;
- 2) м'яч затримати на кінцях пальців і виштовхуванням переправити його у кошик;
- 3) добивати м'яч як однією, так і двома руками, але добивання однією рукою ефективніше, тому що його можна здійснити у найвищій точці;

- 4) виконувати добивання м'яча м'яко, що буде сприяти кращому влучанню при затримці його на кільці;
- 5) потрібно поєднувати свої дії у часі та просторі;
- 6) бути активними при добиванні, бо, можливо доведеться виконати кілька спроб добивання поспіль.

#### Кидки м'яча у кошик.

Кидок м'яча у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів техніки баскетболу, оскільки саме результативний кидок є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду. Підготовка до його виконання складає основний зміст гри команди у нападі, а влучання м'ячем у кошик - її головна мета. Для досягнення успіху у грі кожен баскетболіст має не тільки вміло застосовувати передачі, ловлю та ведення м'яча, але й ще точно атакувати кошик, виконуючи кидки з різних вихідних положень, з будь-яких дистанцій та при активній протидії суперників у захисті. Швидка зміна ігрових ситуацій та прагнення використовувати кожен зручний момент для атаки визначають необхідність володіння різноманітним арсеналом способів його виконання з урахуванням індивідуальних особливостей гравця.

#### Класифікація кидків у баскетболі.

Характерною особливістю сучасного кидка є його «скорострільність», тобто висока швидкість виконання. Баскетболіст має виконати прицільний кидок максимально швидко, майже не витрачаючи часу та зусиль на попередню підготовку, який має бути логічним і відповідним до кожної ігрової ситуації. Знання того коли треба виконати кидок так само необхідно, як і знання, коли цього не слід робити. Тому, дуже важливо розвивати та вдосконалювати вміння гравців правильно оцінювати ігрову ситуацію. Кидок у кошик виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху в атаці. Кидки, виконані поспіхом та без впевненості влучання у кошик, дають можливість супернику оволодіти м'ячем і самим провести результативну контратаку. Точність його в

першу чергу визначається раціональною технікою, стабільністю рухів та їх керованістю, правильним чергуванням напруження і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, їх заключним зусиллям, а також, оптимальною траєкторією польоту і обертання м'яча. Готуючись до виконання кидка, гравець має оцінити ситуацію на майданчику (чи не знаходиться партнер в більш вигідному становищі, чи забезпечують партнери боротьбу за відскік м'яча від щита і т.п.), можливу інтенсивність та спосіб протидії гравців захисту, реальні шляхи виходу для боротьби за відскік м'яча та інші моменти. Гравець має психологічно налаштуватися на кидок таким чином, щоб ніякі перешкоди вже не вплинули на впевненість і стійкість рухів при його виконанні. У заключний момент виконання кидка необхідно розслабитися. Практика показала певну перевагу кидків з відскоком м'яча від щита. При кидках у кошик м'ячу краще надавати обертання навколо горизонтальної осі в сторону, протилежну напрямку польоту м'яча (зворотне обертання). При кидках з-під щита із скрутних становищ застосовується обертання м'яча навколо вертикальної осі. Це дозволяє більш вільно вибирати точку відскоку від щита, не обмежуючись його частиною, розташованою безпосередньо над кошиком та повніше використовувати простір за щитом для проходу та кидка [9].

Кидки із середніх і дальніх дистанцій доцільно виконувати однією (сильною) рукою, а поблизу кошика їх потрібно вміти виконувати як правою, так і лівою рукою. Траєкторію польоту м'яча вибирають в залежності від відстані до кошика, зросту гравця, висоти його стрибка та активності гравця захисту. При кидках із середніх (3-6,5 метрів від щита) та далеких (понад 6,5 м від щита) дистанцій найкраще вибирати оптимальну траєкторію польоту м'яча - параболу, при якій найвища точка польоту м'яча над рівнем кільця сягає приблизно 1,4-2 м висоти. При більш навісній траєкторії трохи подовжується політ м'яча, що знижує його точність. Чим більше дистанція, тим більшими повинні бути амплітуда рухів при замаху та заключне зусилля при випуску

м'яча з руки. У загальній структурі конкретного способу кидка у кошик виділяють три фази: підготовчу, основну і завершальну.

Кидок м'яча двома руками від голови (згори).

Кидок двома руками від голови (згори) (рис. 29.) доцільно виконувати з середньої дистанції при щільній опіці суперника. Положення ніг довільне, на ширині плечей.



Рис. 29. Кидок двома руками від голови (згори)

Для замаху м'яч найкоротшим шляхом піднімається двома руками до голови, ліктьові суглоби оптимально розведені в сторони, висота піднімання м'яча індивідуальна, кисті зі спрямованими вгору пальцями знаходяться під м'ячем майже паралельно підлозі. Одночасне і плавне розгинання нижніх та верхніх кінцівок завершується м'яким випуском м'яча з рук. Напрямок польоту задається синхронним рухом вказівних пальців обох кистей у завершальний момент основної фази кидка, тобто, після повного розгинання всіх частин тіла. Кисті після випуску м'яча повернені тильними сторонами долонь одна до одної, великі пальці дивляться вниз [9,10Error! Reference source not found.].

Кидок м'яча однією рукою від голови з місця.

Кидок однією рукою від голови з місця (рис. 30) – основний кидок в баскетболі для влучання у кошик з близької, середньої або дальньої дистанції, а також, з лінії штрафного кидка.

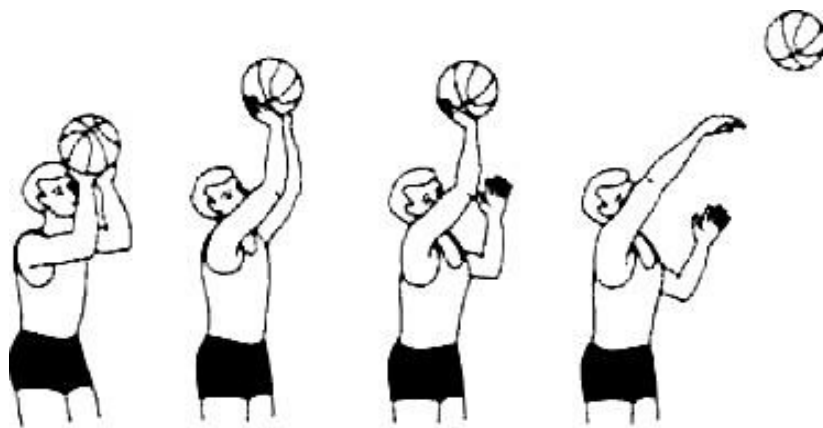


Рис. 30. Кидок однією рукою від голови з місця

Причому, з місця цей вид кидка застосовується, в основному, лише для реалізації штрафного кидка. У грі він виконується, як правило, у стрибку. При його виконанні однією рукою з місця, гравець завжди виставляє вперед ногу, однойменну руці, яка виконує кидок. Підготовча фаза починається одночасним згинанням ніг в колінних і тазостегнових суглобах та виносом м'яча до голови (кут згинання в ліктьовому суглобі приблизно  $90^\circ$ ). Основна функція у досягненні результату кидка відводиться руці, яка його виконує. Висота піднімання її ліктя варіюється у різних гравців і відноситься до індивідуальних особливостей, тобто, не впливає на його точність. Важливо, щоб розгинальний рух був м'яким, плавним і відбувався для всіх суглобів виконуючої кидок руки в одній вертикальній площині, а м'яч прямував до кошика через вказівний палець. Друга рука лише підтримує м'яч, не приймаючи безпосередньої участі у виконанні кидка. Гравець перебуває в положенні, коли вказівний палець, лікоть руки, що його виконує, коліна та ступні знаходяться в одній вертикальній площині з кошиком. Погляд концентрується на верхній, ближній до гравця точці дуги кільця (при виконанні кидка без відскоку від щита) або на відповідній точці маленького квадрата на щиті при його виконанні з відскоком від щита. М'яч лежить на кисті руки, що його виконує, тримається широко розкритими пальцями і підтримується другою рукою збоку. Для основної фази характерним є узгоджене розгинання тазостегнових, колінних і гомілкових

суглобів обох ніг, плечового, ліктьового та променевоzap'ястного суглобів «кидкової» руки. Другою рукою м'яч підтримується майже до повного розгинання рук у ліктьових суглобах, після чого підтримуюча рука відводиться в сторону. Тулуб і голова зберігають вертикальне положення, а закінчується «кидковий» рух активним та хльостким згинанням кисті вперед у променевоzap'ястному суглобі руки, що його виконує. Випуск м'яча здійснюється при повному розгинанні нижніх кінцівок та руки, що виконує кидок. Напрямок польоту м'яча задається, переважно, вказівним пальцем (великий і середній пальці не дають впасти м'ячу в сторону), який надає йому зворотне обертання навколо поперечної осі. У завершальній фазі пряма «кидкова» рука супроводжує політ м'яча до кошика під кутом 55-60°, робоча кисть зігнута у променевоzap'ястному суглобі та розслаблено «кинута» вниз, гравець «тягнеться» за м'ячем, піднявшись на носки чи у стрибку, а потім повертається в основну стійку баскетболіста.

#### Кидок м'яча однією рукою у стрибку.

Кидок у кошик однією рукою у стрибку є найбільш поширеним технічним прийомом у сучасному баскетболі. Його вирізняє те, що гравець виконує кидковий рух однією (сильною або, інакше, кидковою) рукою у стрибку, завдяки чому отримує перевагу над захисником. Розрізняють кидок у стрибку «на два рахунки» з випуском м'яча у найвищій («мертвій») точці стрибка та кидок у стрибку «на три рахунки» із зависанням – з випуском м'яча у низхідній фазі стрибка. Основні види кидків у кошик однією рукою у стрибку це:

- кидки з двох ніг;
- кидки з подвійного кроку;
- кидки з одного кроку.

Кидок у стрибку - складнокоординаційний у своєму виконанні технічний прийом. Складність його полягає у послідовному виконанні рухів різними частинами тіла спортсмена, починаючи з рухів ногами та закінчуючи рухами

кінчиків пальців рук. При цьому кінцеві переміщення рук відбуваються у безпорному положенні гравця у повітрі. Точність кидка в першу чергу визначається раціональною технікою, стабільністю рухів та їх керованістю, правильним чергуванням напруження і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, їх заключним зусиллям, а також, оптимальною траєкторією польоту і обертання м'яча. Готуючись до виконання кидка, гравець має оцінити ситуацію на майданчику (чи не знаходиться партнер у більш вигідному становищі, чи забезпечують партнери боротьбу за відскік м'яча від щита і т.п.), можливу інтенсивність та спосіб протидії захисників, реальні шляхи виходу для боротьби за відскік м'яча та інші моменти. Гравець має психологічно налаштуватися на кидок таким чином, щоб ніякі перешкоди вже не вплинули на впевненість і стійкість рухів при його виконанні. У заключний момент виконання кидка необхідно розслабитися.

*Кидок у стрибку з двох ніг* має три фази (рис.1):

- 1) підготовчу;
- 2) основну;
- 3) завершальну.

У *підготовчій фазі* кидка гравець, отримавши м'яч від партнера або після ведення м'яча зупиняється та займає стійке двоопорне положення з трохи виставленою вперед ногою, однойменною руці, що його виконує. Маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. М'яч тримається двома руками на рівні грудей, руки у ліктьових суглобах зігнуті приблизно під кутом 90 градусів. Плече «кидкової» руки трохи розвернуте вперед. Друга рука притримує м'яч збоку. Погляд націлений на кошик та концентрується на верхній, ближній до гравця точці дуги кільця (при виконанні кидка без відскоку від щита) або на відповідній точці маленького квадрату на щиті при його виконанні з відскоком від щита (рис. 31).



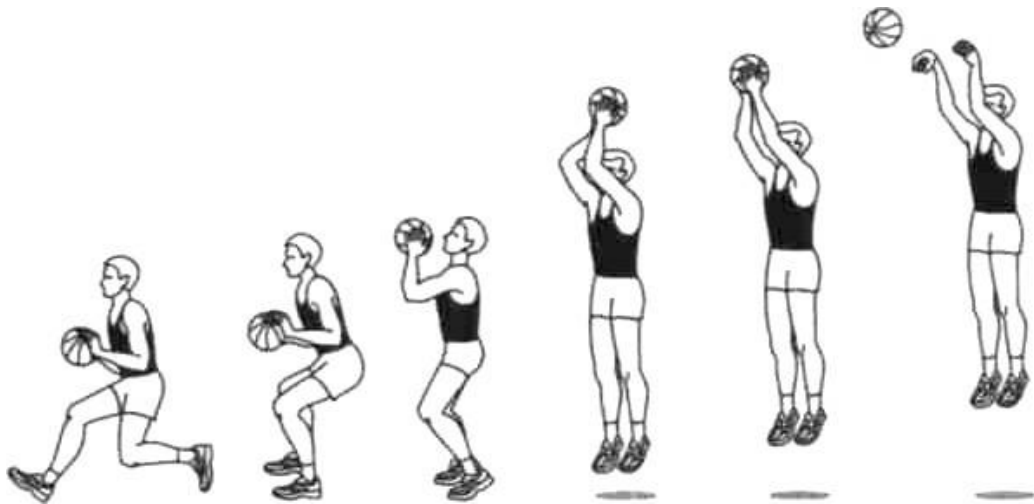


Рис. 31. Кидок м'яча однією рукою у стрибку

*Основна фаза* починається розгинанням ніг у колінних суглобах, поштовхом двома ногами та вистрибуванням вертикально вгору з одночасним корегуванням положення м'яча для кидка (фіксацією його на необхідній висоті біля плеча, з виносом до голови або над головою). Рука, що виконує кидок, розгинається у ліктьовому та променевоzap'ястному суглобах. Безпосередньо кидковий рух гравець робить при досягненні заданого рівня стрибка. Тулуб і голова зберігають вертикальне положення, а закінчується «кидковий» рух активним та хльостким згинанням кисті вперед у променевоzap'ястному суглобі «кидкової» руки. М'яч сходить з руки через вказівний або вказівний і середній пальці, які надають йому зворотнє обертання навколо поперечної осі при повному розгинанні нижніх кінцівок та руки, що виконує кидок. Траєкторію польоту м'яча вибирають в залежності від відстані до кошика, зросту гравця, висоти його стрибка та активності захисника. Після виконання кидка кисть розслаблено опускається вниз, супроводжуючи політ м'яча.

У завершальній фазі пряма «кидкова» рука супроводжує політ м'яча до кошика під кутом 55-60°, робоча кисть зігнута у променевоzap'ястному суглобі та розслаблено «кинута» вниз, гравець у стрибку «тягнеться» за м'ячем, а потім м'яко приземляється на зігнуті ноги та приймає стійку готовності для подальших дій [4].

Кидки однією рукою у стрибку з двох ніг доцільно виконувати з дальніх (триочкові), середніх дистанцій та при силових проходах під щитом. Для атаки кошика з близької відстані частіше застосовують кидки з одного чи двох кроків.

Основні помилки при виконанні кидків:

- 1) ловля м'яча або зупинка після ведення стоячи на прямих ногах;
- 2) гравець вистрибнув вгору, а рука з м'ячем не розігнута у плечовому, ліктьовому та променевоzap'ястному суглобах;
- 3) при виконанні кидка погляд спрямований вниз на підлогу.

Кидок м'яча у кошик після виконання подвійного кроку (рис. 32).

Даний вид кидка виконується у русі. Подвійний крок в баскетболі - це правило, яке дозволяє зробити 2 кроки з м'ячем у руках перед кидком. Така техніка застосовується після завершення ведення або після ловлі м'яча на ходу, коли гравець атакує кошик суперника. Після виконання другого кроку не можна робити зупинку з м'ячем, не виконавши кидок або передачу. Необхідно, обов'язково, до приземлення на майданчик виконати кидок у кошик або передачу м'яча партнеру по команді (якщо суперник встиг перешкодити виконанню кидка).

Гравець прагне максимально наблизитися до щита і вийти на зручну для завершального кидкового руху позицію. Найбільш раціональним кутом атаки кошика кидком з подвійного кроку вважається 45 градусів щодо щита.

*Підготовча фаза* кидка починається у момент ловлі м'яча на подовженому кроці однойменною з «кидковою» рукою ногою. Вона ставиться пружно на всю стопу, тулуб незначно подається вперед, а руки охоплюють м'яч пальцями. Другий крок виконується різнойменною «кидковій» руці ногою перекатом з п'ятки на носок та відштовхуванням нею від майданчика зі стрибком вертикально вгору. Одночасно з відштовхуванням м'яч перекладається на кисть «кидкової» руки та найкоротшим шляхом виноситься вздовж тулуба вгору в положення замаху над плечем (головою). Вільною

рукою м'яч підтримується збоку або знизу. Тулуб виводиться у вертикальне положення.

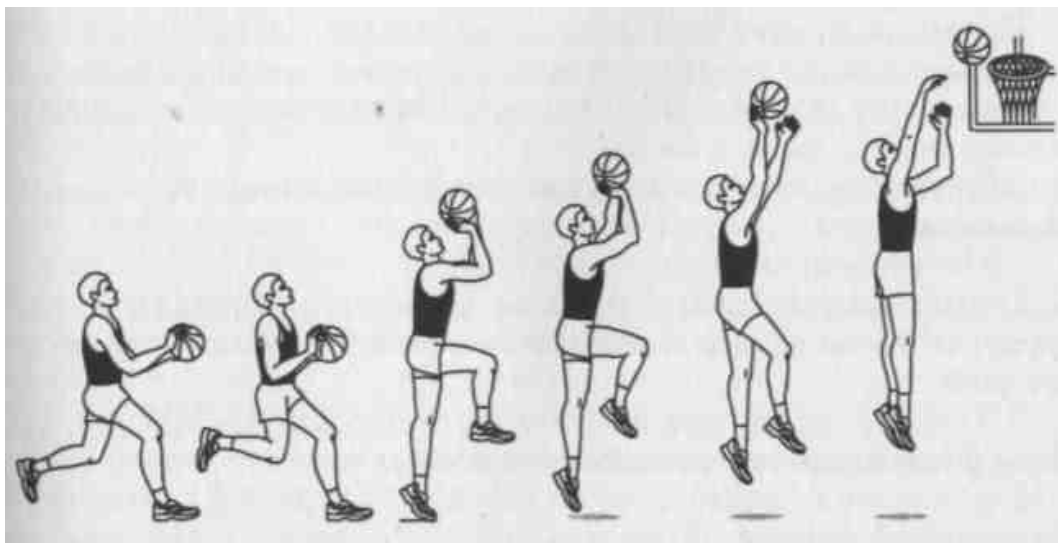


Рис. 32. Кидок м'яча у кошик після виконання подвійного кроку

*Основна фаза* кидка – це саме кидковий рух, який починається у найвищій точці стрибка розгинанням «кидкової» руки вгору, кисть м'яким рухом задає м'ячу відповідну траєкторію польоту, а пальці надають йому необхідне обертання. *У завершальній фазі* після виконання кидка гравець приземляється під щитом на одну (відштовхуючу) або дві ноги та продовжує активні ігрові дії [9].

#### Кидок гаком.

Кидок гаком (також, гак; англ. Hook shot) - кидок в баскетболі, який виконують боком до кільця за рахунок обертального руху руки і випуску м'яча з кисті руки над головою. Оскільки такий кидок виконується дальньою від кільця рукою і, отже, захисника, його практично неможливо заблокувати (рис. 33).

Кидок однією рукою «гаком» найчастіше використовують центрові гравці для атаки кільця з близьких і середніх дистанцій при активній протидії високорослих захисників.

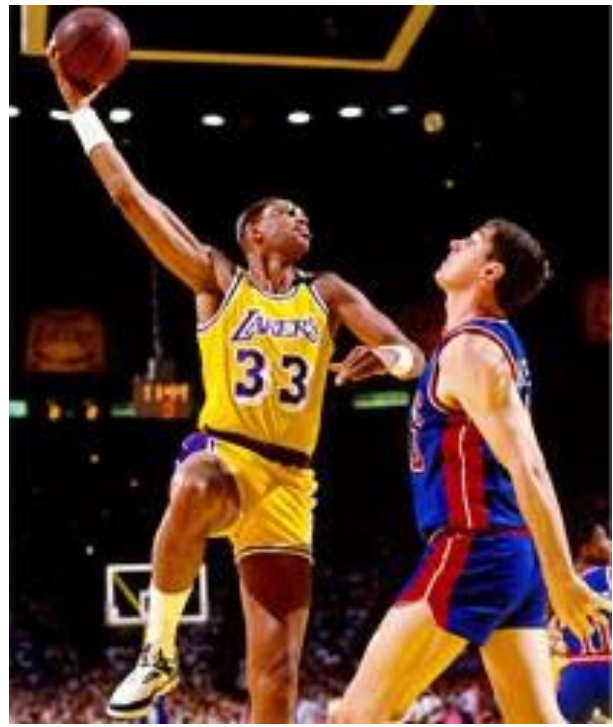


Рис. 33. Кидок гаком

У підготовчій фазі гравець робить крок лівою (правою) ногою вбік від суперника, повертається лівим (правим) боком до щита, злегка згинаючи ліву (праву) ногу. М'яч лежить на зігнутій у ліктьовому суглобі правої (лівої) руки і підтримується згори вільною рукою, голова повернута до кошика. В основній фазі відштовхуючись лівою (правою) ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно відводячи праву (ліву) руку з м'ячем від тулуба і дугоподібним рухом піднімає її вгору. Ліва (права) рука, зігнута в ліктьовому суглобі під прямим кутом укриває м'яч від захисника. Коліно правої (лівої) ноги підтягують вгору, м'яч випускають у найвищій точці, коли рука наближається до голови та направляють його у кошик. При щільній опіці і підстрахуванні деякі центрові вважають за краще не робити рукою з м'ячем повну дугу. Вони виносять м'яч двома руками вбік-вгору від захисника, а потім однією рукою проводять лише завершальну частину, тобто виконують кидок м'яча «півгаком». При кидку гаком, як правило, гравець отримує м'яч в положенні спиною до кошика, потім, повернувшись наліво (направо), відшукує поглядом кошик і виконує кидок дугоподібним рухом правої (лівої) руки. Кидки гаком і

«півгаком» – це дуже грізні технічні прийоми, які гравцям захисту майже неможливо нейтралізувати. У сучасному баскетболі кидок гаком використовується дуже рідко, оскільки вимагає найвищої майстерності для його впевненої реалізації. Більш поширеними є кидки «півгаком». Їх широке використання пов'язане з більш високою швидкістю їх виконання та меншою віддаленістю м'яча від тулуба. В умовах щільної вміло організованого захисту, пресингу та своєчасного підстрахування партнерів, ці фактори відіграють дуже важливу роль. Найбільш результативно ці види кидків застосовують такі баскетболісти НБА як Кевін Гарнетт, Дірк Новіцкі, брати Пол і Марк Газоль. Загальну популярність кидку гаком надав Пранас Талзунас, який прекрасно виконував цей елемент на чемпіонаті Європи 1937 року, де його команда, збірна Литви, завоювала чемпіонство. Вважається, що за всю історію баскетболу краще за всіх цим кидком володіє легендарний центровий Карім Абдул-Джаббар.

#### Триочковий кидок.

Триочковий кидок – це кидок в баскетболі, який виконують з-за триочкової дуги. Якщо м'яч після його виконання з-за меж зони, обмеженою півколом з радіусом 6,75 (7,24 в НБА) метрів від точки на підлозі, утвореної прямовисом з центру кільця суперника, влучив у кошик, то це приносить команді три очки, у той час, як влучний кидок, виконаний в середині цієї зони або з самої дуги - тільки два.

Ідея бонусних очок за дальні кидки в баскетболі з'явилася на початку 1930-х років в американському шкільному баскетболі, коли тренер команди Триффіна (Огайо) Герман Сайгер спробував ввести нове правило в іграх місцевої ліги. Згідно з цим правилом, кидок з відстані між 15 і 25 футами (4,6 і 7,6 метра) приносив гравцеві два очки, а з-за 25-футової лінії - три.

Спортивні журналісти оцінили запропоноване нововведення як спробу покінчити з домінуванням високорослих гравців в баскетболі. У професійному баскетболі триочковий кидок ввели тільки на початку 1960-х років, коли він

вперше з'явився в правилах Американської баскетбольної ліги в 1961 році [1]. Спочатку ідея була перейнята Східною професійною баскетбольною лігою, а з 1968 року – Американською баскетбольною асоціацією.

Нарешті, в сезоні 1979/80 правило про тричкові кидки було прийнято і в НБА, а через рік – у Національній асоціації студентського спорту (NCAA). При цьому, у кожній із чотирьох конференцій діяли свої правила, які їх регламентували і різнобій тривав аж до 1986 року. Міжнародна федерація баскетболу (ФІБА) прийняла тричкові кидки у 1984 році, ввівши їх відразу ж після Олімпіади 1984 року в Лос-Анджелесі [3], а в правилах шкільного баскетболу в США бонус за дальні кидки з'явився тільки у 1987 році - через 55 років після експериментів Сайгера.

Коли в 1960-і роки вводилися тричкові кидки в основних професійних баскетбольних лігах Північної Америки, тричкова дуга була проведена в 23 футах і 9 дюймах (7,24 м) від центру кільця. На відстані 14 футів від лицьової лінії дуга переходить в паралельні прямі, які проводяться на відстані 3 футів (0,91 м) від бічних ліній майданчика [4]. Таким чином, відстань до кільця зменшується в міру наближення до лицьової лінії, досягаючи в місці перетину з нею 22 футів (6,71 м).

Ці параметри залишаються незмінними з моменту введення тричкового кидка в НБА, за винятком періоду з 1994 по 1997 рік. В цей час з метою збільшення результативності радіус півкола був наближений до центру кільця на відстань 6,71 м, що зробило радіус дуги тричкового кидка однаковим на всьому протязі лінії. Однак, в 1997 році було вирішено повернутися до колишньої форми лінії.

У студентському баскетболі NCAA у 1986 році був введений загальний стандарт тричкового кидка, у відповідність з яким максимальна відстань від його лінії до центру кільця становила 6,02 м, у 2008 році ця відстань була збільшена на один фут до 6,32 м. За правилами ФІБА протягом 26 років (до 2010 року) лінія тричкового кидка проводилася радіусом 6,25 м від центру

кільця. З жовтня 2010 року дуга була відсунута від кільця на додаткові 50 см і її максимальний радіус досяг 6,75 м. Змінено було також форму тричкової зони - прямі лінії, що велися від лицьової лінії до дуги, стали паралельними, тоді як до цього вони зближувалися [9].

Техніка виконання тричкового кидка. При підготовці до виконання тричкового кидка слід повністю розслабити тіло, головним чином руки та кисті, не витрачаючи на це занадто багато часу. Тримаючи м'яч у руках, його необхідно трохи покрутити, подивитися на кільце та ретельно вибудувати у голові картину, як він потрапляє у кошик, спробувавши уявити траєкторію польоту м'яча. При їх виконанні з далекої відстані це парабола з максимальною висотою приблизно два метри над рівнем кільця. Ступні ніг мають бути розташовані трохи нарізно паралельно одна одній та зорієнтовані на середину кільця (рис. 34).



Рис. 34. Положення ніг при виконанні тричкового кидка

При цьому, «слабка» рука гравця має бути направляючою та трохи збоку м'яча, а «кидкова» рука із зігнутим під кутом у  $90^\circ$  ліктьовим суглобом знаходиться приблизно на одній лінії з кошиком та попереду тулуба. М'яч лежить на широко розведених пальцях, не торкаючись внутрішньої частини долоні (рис. 35).

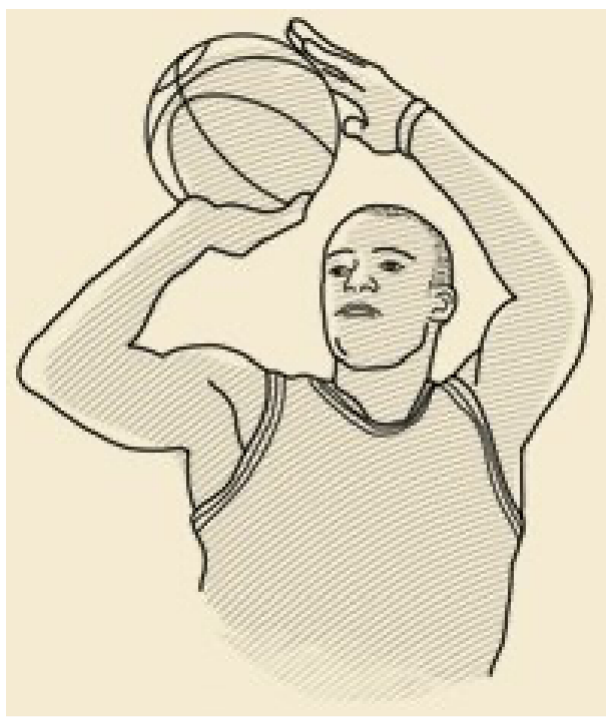


Рис. 35. Положення рук при виконанні триочкового кидка

Перед кидком необхідно зробити глибокий вдих і виконати сам кидок на видиху. У момент кидка рука повністю розгинається у ліктьовому суглобі, зап'ясток направлений вгору, а кисть задає м'ячу висоту польоту та надає йому обертання навколо горизонтальної осі у напрямку, протилежному польоту. У завершальній стадії м'яч наче скочується із вказівного та середнього пальців, супроводжуючи його. У момент сходу м'яча з руки він повинен бути над очима гравця. Чим більша дистанція до кільця, тим більшим мають бути амплітуда при замаху на кидок і заключне зусилля (рис. 35).

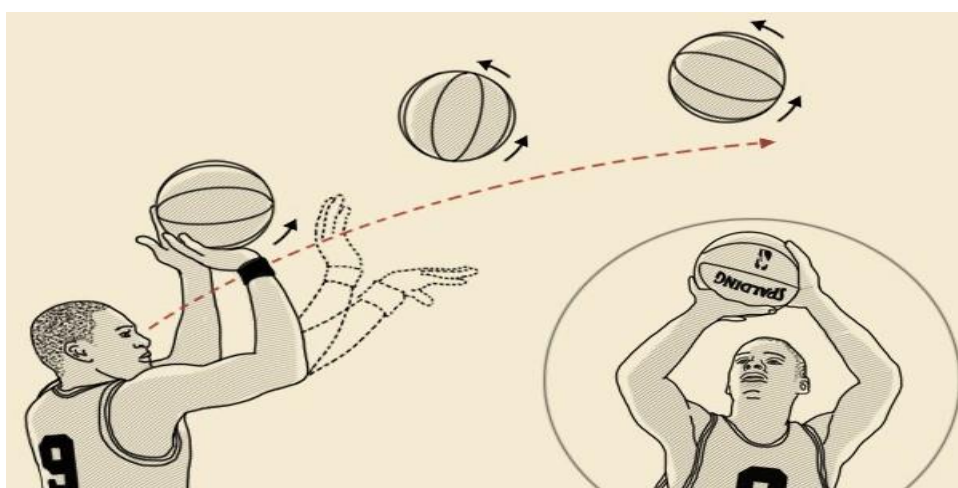




Рис. 35. Момент триочкового кидка

Також можна виконувати триочковий кидок з відскоком від щита. На всіх баскетбольних щитах намальований прямокутник. Якщо, виконуючи його навпроти щита, влучити м'ячем в середину верхньої частини прямокутника або, виконуючи кидок збоку від щита, влучити у верхній, ближній до себе кут цього прямокутника то, майже 100-відсотково, м'яч опиниться у кошику (рис. 36).

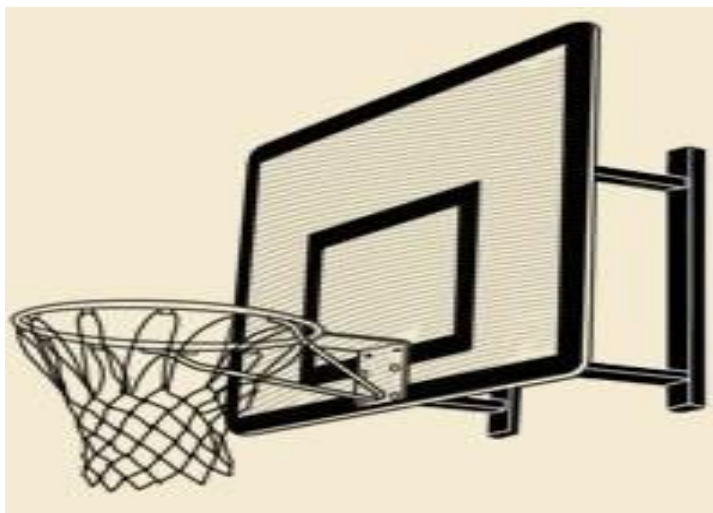


Рис. 36.

Штрафний кидок (рис. 37) дає можливість гравцю набрати одне очко кидком у кошик без перешкод з лінії штрафного кидка (5,80 м від внутрішнього краю лицьової лінії, довжиною 3,60 м) в середині півкола радіусом 1,80 м. Серія штрафних кидків - це всі штрафні кидки в результаті покарання за один фол.



Рис. 37. Штрафний кидок

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

- входить безпосередньо в кошик згори, залишається в ньому або проходить крізь нього;
- більше не має можливості потрапити у кошик безпосередньо або після торкання кільця.

Техніка виконання штрафного кидка така ж сама, як при виконанні кидка однією рукою з місця. Гравець, який його виконує, має зайняти позицію за лінією штрафного кидка в середині півкола та може використовувати будь-який спосіб виконання штрафного кидка, щоб м'яч влучив у кошик згори, після відскоку від щита або торкання кільця. Він має виконати кидок м'яча впродовж п'яти секунд з моменту отримання сигналу від судді. Після його виконання, доки м'яч не потрапить у кошик або не торкнеться кільця, гравець не може наступити на лінію штрафного кидка або штрафної зони за лінією штрафного кидка [9].

При виконанні штрафного кидка лінії вздовж області його виконання, глибиною в один метр, можуть займати максимум п'ять гравців (3 захисника та 2 нападаючих), які мають знаходитися тільки на тих позиціях обмеженої зони, які їм визначені. Вони не можуть:

- 1) заходити в обмежену або нейтральну зони;
- 2) залишати позицію доти, поки м'яч не зійшов з руки гравця, який виконує штрафний кидок;
- 3) торкнутися м'яча, що летить у кошик, до тих пір, поки він не торкнеться кільця, щита або не стане очевидно, що він їх не торкнеться;
- 4) торкатися кошика або щита, поки м'яч знаходиться в контакті з кільцем;
- 5) просовувати руку знизу кошика і торкатися м'яча, поки він не вийде з нього.

Основні помилки під час виконання штрафного кидка:

- 1) нестійке положення ступень ніг - вузьке або занадто широке;
- 2) різнойменна стійка при кидках однією рукою – при вихідному положенні попереду нога різнойменна руці, що його виконує;
- 3) м'яч лежить на долоні без тримання пальцями або тримається тільки кінчиками пальців;
- 4) лікоть відведений в сторону;
- 5) неповне розгинання ніг або рук у момент випуску м'яча;
- 6) відсутність кінцевого руху кисті та підкручування м'яча середнім пальцем;
- 7) втрата рівноваги у момент завершення кидка.

«Слем-данк» (англ. Slam dunk) – вид кидка в баскетболі, при якому гравець вистрибує вгору і однією або двома руками виконує кидок м'яча у кошик згори вниз. Такий кидок оцінюється в 2 очка як і звичайний (за винятком слемболу - в ньому за «слем-данк» зараховується 3 очка). Термін «слем-данк» запровадив коментатор «Лос-Анджелес Лейкерс» Чік Херн. До нього кидок називали «dunk shot» [30].

Кидок згори у кошик – один з найнадійніших кидків та найбільш видовищний з усіх кидків. Під час щорічного Матчу всіх зірок НБА проводиться окремий конкурс по кидках згори. Вперше такий конкурс відбувся

перед Матчем всіх зірок Американської баскетбольної асоціації (АБА) в 1976 році у Денвері.

Основні різновиди «слем-данків».

«Звичайний данк» однією або двома руками (англ. One-handed basic dunk, two-handed basic dunk) – найпростіший кидок згори, який, зазвичай, використовують невисокі гравці, наприклад, розігруючі, коли прориваються до щита. При цьому стрибок можна виконувати поштовхом однієї або двох ніг.

«Томагавк» однією рукою (англ. One-handed tomahawk) – один з найбільш видовищних «слем-данків», особливо, якщо виконується невисоким гравцем з високим стрибком. Гравець вистрибує вгору поштовхом двох ніг, заводить м'яч за голову однією рукою, згинає ноги у колінних суглобах та виконує кидок у кошик однією рукою згори. У свій час його виконували Майкл Джордан, Леброн Джеймс, Стів Френсіс, Аллен Айверсон, Кобі Брайант та Нейт Робінсоном.



Рис. 38. Слем-данк «Томагавк» однією рукою

Також, можна виконувати «Томагавк» двома руками. Під час виконання даного кидка гравець у високому стрибку заводить м'яч за голову двома

руками та різко вкладає його в кошик. Його залюбки виконували Летрелл Спрюел та Деррік Роуз [30].

«Млин» (англ. Windmill) (рис. 39) – дуже непростий по техніці виконання «данк», який вперше був виконаний Домініком Уїлкінсом. Тому, той, хто може виконати даний вид кидка, заслужено вважається відмінним «данкером» (англ. Highflyer). Гравець у високому стрибку після відштовхування з двох ніг, проносить м'яч однією рукою по колу з-заду-наперед, перпендикулярно підлозі та виконує кидок у кошик згори.



Рис. 39. Слем-данк «Млин»

Після того як Уїлкінс завершив кар'єру, в НБА «Млин» можна було побачити нечасто, але з приходом у лігу в 1998 році Вінса Картера цей «данк» отримав дуже широке поширення серед баскетболістів і стрітболістів. Також, часто його виконували Кобі Брайант, Джош Сміт, Джей Ар Сміт, Десмонд Мейсон і Леброн Джеймс (причому, виконували стрибок з поштовхом однією ногою) [31].

«Кредл» (англ. Cradle, Rock the Cradle - «колиска») – «данк» Майкла Джордана, який дуже схожий на «Млин», але при його виконанні гравець

робить круговий рух м'ячем у протилежному напрямку. Виконувався Майклом Джорданом на змаганнях з кидків згори, а також, під час ігор НБА.

«Алей-уп» (англ. Alley Oop) – «данк» з передачі партнера. В залежності від здібностей гравця та ситуації на майданчику, може включати в себе всі різновиди «данків» [29].

«Селф-уп» (англ. Self Oop) – кидок згори після накидання самому собі (може включати в себе різні варіанти виконання, як і «алей-уп»). Дуже часто зустрічається на різних змаганнях з кидків згори та майже не використовується в іграх НБА. «Селф-уп» можна було побачити у виконанні Трейсі Макгреді, коли той виступав за «Орlando Меджік».

«Данк між ногами» (рис. 40) (англ. Between the legs) - один з найважчих кидків згори один єдиний раз був виконаний Ріккі Девісом у грі НБА. Дані види данків виконувалися на змаганнях з кидків згори Айзе Райдером, Кобі Брайантом в 1997 році, Вінсом Картером у 2000 році з відскоком від майданчика за допомоги свого двоюрідного брата, Трейсі Макгреді, Джеральдом Грінном на Slam Dunk Contest 2008 [30].



Рис. 40. Слем-данк «Данк між ногами»

«Данк з-за спини» (англ. Behind the back). Баскетболіст у високому стрибку перекладає за спиною м'яч з однієї руки в іншу та виконує кидок у

кошик однією рукою. Виконували Джей Ар Сміт на Slam Dunk Contest 2005 року та Андре Ігудалой на Slam Dunk Contest 2006 року.

«Данк 360°» – кидок у кошик після обертання гравця у стрибку на 360°.

«Даблпамп» (англ. Doublepump) - дуже ефектний та складний кидок згори, який можна виконувати у двох варіантах: звичайному та з розворотом на 180 градусів (тобто спиною вперед). Виконання першого варіанту може бути обумовлено ігровою ситуацією, коли гравець притискає м'яч до тіла, що уникнути блоку, а потім, пролетівши повз блокуючого, вкладає його в кошик. Такі кидки залюбки використовують у своїй ігровій практиці в НБА Леброн Джеймс та Ріккі Девіс.

«Данк зі штрафної лінії» (англ. From the free-throw line) – гравець вистрибує з лінії штрафних кидків, що знаходиться в 4,5 метрах від кошика та, «пролетівши» кілька метрів, кладе м'яч у кошик. Зазвичай, виконується на Slam Dunk Contest, рідше в іграх НБА, наприклад, Вінсом Картером (рис. 41).



Рис. 41. Слем-данк «Данк зі штрафної лінії»

«По лікоть у кошик» (англ. Elbow dunk) – гравець вистрибує з двох ніг, як і при виконанні звичайного «данку», але після кидка ще просуває руку по лікоть у кошик. Такий кидок є досить небезпечним, тому що рука може

застрягти у сітці кошика. Такі данки виконувалися Вінсом Картером на NBA Slam Dunk Contest 2000 року та Блейком Гріффіном на Slam Dunk Contest 2011 року. Але мало хто знає, що такий «данк» ще у 1998 році на показовому виступі в манільському супермаркеті виконав 19-річний Кобі Брайант під час турне по Філіппінах (рис. 42).



Рис. 42. Слем-данк «По лікоть в кільце»

«Лей-ап» (англ. Layup, дослівно - вкладання згори або кидок з-під кошика) - двоочковий кидок у баскетболі з-під кошика після відскоку м'яча від щита. Техніка даного кидка може варіюватися, але завжди сильно відрізняється від техніки виконання кидка у стрибку тим, що друга рука допомагає тільки у фазі виносу м'яча. При зльоті гравець виносить м'яч вгору однією рукою та м'яким рухом направляє м'яч у кошик або в ближній верхній кут прямокутника.

«Лей-ап» часто виконується у русі після двох кроків (рис. 43). При цьому баскетболіст, як правило, виконує кидок тією рукою, з якого боку кошика він знаходиться, відштовхуючись протилежною руці ногою.





Рис.43. Слем-данк «Лей-ап»

Проти «лей-апу» складно захищатися, особливо коли він виконується у русі. Захисник мусить перебувати строго перед гравцем, який виконує кидок та тримати руки вертикально. Якщо в момент кидка захисник перебуває у русі або опускає руки, фіксується фол.

«Лей-ап» без спротиву характеризуються дуже високим відсотком влучання. Але щоб виконати його комфортно, необхідно пройти з м'ячем під кошик або отримати м'яч у безпосередній близькості від щита, чому захист прагне всіляко протистояти. Також необхідно уникати «блок-шоту» від високорослих гравців команди, що захищаються та, як правило, знаходяться неподалік від свого щита. Щоб убезпечити себе від «блок-шоту», нападаючі перекладають його перед кидком з однієї руки на іншу, укривають м'яч вільною рукою, ттулубом, не дозволяючи захиснику вибити м'яч. Високорослі та атлетичні гравці, які здатні винести м'яч високо над кошиком, вважають за краще завершити атаку кошика кидком згори [29].

#### Різновиди «Лей-апів».

«Фінгер-рол» (англ. Finger roll) (рис. 44) – різновид кидка, при виконанні якого м'яч сходить з кінчиків пальців гравця, які надають м'ячу обертання. А

перевага «фінгер-ролу» полягає у тому, що м'яч може піднімається високо в повітрі над захисниками, які могли б його блокувати у стрибку, а обертання дозволяє м'ячу м'яко опускатися у кошик. Вперше кидок був виконаний центровим Вілтом Чемберленом у 1960 році.

«Зворотній лей-ап» (англ. Reverse layup) - кидок із зворотного боку кошика, коли кільце використовується атакуючим гравцем для захисту м'яча від можливого «блок-шоту» високорослим суперником.



Рис. 44. «Фінгер-рол»

«Флоатер» (англ. Floater – плавучий) виконується, зазвичай, невисокими гравцями (як правило, розігруючими). Нападаючий гравець, зазвичай, починає виконання кидка на пристойній відстані від кошика. При цьому м'яч випускається заздалегідь по більш високій траєкторії, ніж при звичайному «лей-апі». Нападаючий гравець має випустити м'яч перш, ніж високорослий захисник зможе вистрибнути та заблокувати йому кидок. «Флоатер» ефективно використовували Гері Пейтон, Джон Стоктон, Хуан-Карлос Наварро [29].

Методика навчання техніці виконання кидків у баскетболі.

Слід розчленити виконання кидка на частини та навчити студентів уявляти кожен етап дій при виконанні кидка (наприклад, як працюють кисті, в якій послідовності виконуються дії тощо).

Перед початком тренувань слід докладно пояснити і наочно показати всі елементи рухів.

Навчити правильній та раціональній техніці виконання кидків необхідно на самій ранній стадії навчання, оскільки виправляти помилки в техніці їх виконання після неправильно сформованої навички значно складніше.

Гравцям корисно постійно переглядати відеоматеріали з виконанням кидків кращими «снайперами» з метою навчання правильній постановці кисті, положенню рук, ніг, тулубу.

Успішність навчального процесу в цілому залежить від уміння викладача побудувати кожне заняття, керуючись відповідними принципами, використанням адекватних засобів та методів навчання і організації студентів на практичних заняттях.

#### Тренувальні вправи для навчання техніці виконання кидків:

- 1) кидки в парах серіями по 2-3 кидка, що проводяться як змагання. Перемагає пара, яка швидше набере задану кількість влучень у кошик;
- 2) кидки в парах до другого промаху. Перемагає той, хто набере більше влучень з двох спроб;
- 3) кидки серіями з прискоренням в парах . Після кожних трьох кидків гравці виконують ривок на протилежну сторону майданчика і починають нову серію. Виграє той, у кого більше влучань за заданий час.
- 4) кидки у стані втоми. Виконуються індивідуально в кінці тренування;
- 5) серії кидків на початку та в кінці заняття. Виконуються індивідуально як змагання на кількість влучень поспіль.

6) змагання в парах. Перший партнер виконує кидки до першого промаху. Другий має повторити або перевершити результат партнера. Вправа триває до трьох перемог одного з партнерів.

7) кидки двома м'ячами в трійках. Один виконує кидки, двоє інших подають йому м'яч. Гравець, що виконує кидки, отримує м'яч, як тільки звільняється від попереднього. Підраховується кількість влучень у серіях;

8) кидки в парах серіями по десять. При непарних кидках м'яч має влучити у кошик, не торкаючись щита; при парних - після відскоку від щита.

### **5.3 Тактична підготовка**

Гра в баскетбол складається з атаки кошика суперника та захисту свого кошика. Тактика баскетболу розподіляється на тактику гри у нападі та захисті. У сучасному баскетболі усі гравці команди, яка володіє м'ячем, стають нападаючими, а всі гравці, що втратили м'яч - захисниками. За допомогою активних дій в атаці або захисті команда оволодіває ініціативою і нав'язує супернику свій тактичний план гри. Відносно невеликі розміри баскетбольного майданчика та близькість до ігрових подій дозволяють тренеру оперативно керувати діями своїх підопічних під час гри.

Тактичні командні дії складаються з поєднання дій у захисті з діями у нападі. Поєднання цих двох компонентів є фундаментом вдалих виступів. Важливим, також, є швидкий перехід команди від захисту у напад, що має назву швидкий прорив або ранній напад. Це такі ситуації на майданчику, коли захист не встигає зайняти позиції біля свого кошика, що дозволяє нападаючим без опору наблизитися під кільце або створити умови для вільного кидка з далекої відстані.

Командні тактичні побудови є предметом роботи тренера, яку можна розділити на три категорії: стратегічна, тактична, оперативна.

Оперативна діяльність наставника – це керівництво командою під час ігор та тренувань.

Тактична діяльність в цілому закладається під час тренувань або на теоретичних та тактичних заняттях, на яких і формується основа для ігрової діяльності. Але дуже часто буває так, що, в залежності від ігрової ситуації на майданчику, тренеру доводиться вносити зміни у тактику гри.

Стратегічна діяльність тренера складається з тактичних планів підготовки своєї команди, стратегії участі в змаганнях та формування складу команди в залежності від поставлених цілей та задач.

Удосконалення командних тактичних дій команди у захисті та в нападі проводиться інтегрально, що дозволяє вирішувати декілька задач одночасно. Наприклад, вдосконалюючи командні тактичні дії у захисті, одночасно вдосконалюються дії у нападі та навпаки.

Тактична підготовка базується на психологічних особливостях баскетболістів, основою яких є мислення, швидкість розумового орієнтування (кмітливність, дотепність тощо), оригінальність мислення (доступність, творчий характер), систематичність та послідовність діяльності.

Тактична підготовка багато в чому зумовлюється рівнем розвитку у баскетболістів психологічних механізмів відбору інформації (пам'ять, передбачення, уявлення) та її обробки, тобто – інтелекту.

### **5.3.1 Тактика нападу**

Тактика нападу полягає в тому, щоб створити одному з гравців найсприятливіші умови для виконання результативного кидка у кошик. Вона дає команді можливість вибирати та використовувати найбільш доцільні засоби, способи і форми ведення планомірної атаки, які залежать від конкретного суперника та поточної ігрової ситуації.

Тактичні дії складаються зі взаємопов'язаних рухів окремих груп гравців або всієї команди. Кожен гравець знає і розуміє дії своїх партнерів і може передбачити їх. Це - індивідуальна тактична підготовка.

Індивідуальні дії баскетболіста - це самостійні дії гравця, спрямовані на розв'язання окремих тактичних задач у взаємодії з іншими гравцями команди. Індивідуальні дії баскетболіста - це основа успіху всіх тактичних формувань. Основні індивідуальні тактичні дії у нападі: вибір місця, переміщення, зупинки, звільнення від опіки суперника, обманні дії, ведення та передачі м'яча, кидки м'яч у кошик, добивання м'яча у кошик, підбір м'яча, що відскочив від щита чи кошика, взаємодія з партнером.

Їх ефективність визначається тим, наскільки своєчасно та доцільно гравець застосовує технічні прийоми або ігрові дії у конкретній ігровій ситуації.

Індивідуальні дії без м'яча. Гра без м'яча є однією з найголовніших тактичних дій у нападі. Найголовнішими принципами у діях кожного гравця при грі у нападі є орієнтування, постійна загроза кошику суперника у визначеному місці у необхідний момент, постійна загроза кошику суперника з виходом на вільне місце для отримання м'яча, надавання допомоги партнерам для звільнення від щільної опіки суперника. Завдяки своїм рухам гравець повинен тримати суперника, що його опікає у стані постійного напруження, змушуючи його реагувати на дії, що можуть бути використані нападаючим для успішного проведення атаки. Нападаючий виконує ці дії за рахунок пересувань у поєднанні із зупинками, поворотами та відволікаючими діями [8, 9].

Дії гравця без м'яча здійснюються у трьох напрямках – до кошика, до м'яча та від м'яча. Мета цих дій полягає у тому, щоб звільнитися від опіки суперника, вийти на вільне місце та отримавши м'яч від партнера, продовжити або завершити атаку.

За напрямком і характером переміщень розподіляють два способи виходів на вільне місце для отримання м'яча: S-подібний коловий вихід – це вихід

назустріч партнеру з м'ячем перед суперником та V-подібний вихід - вихід з-за спини суперника (рис. 45).

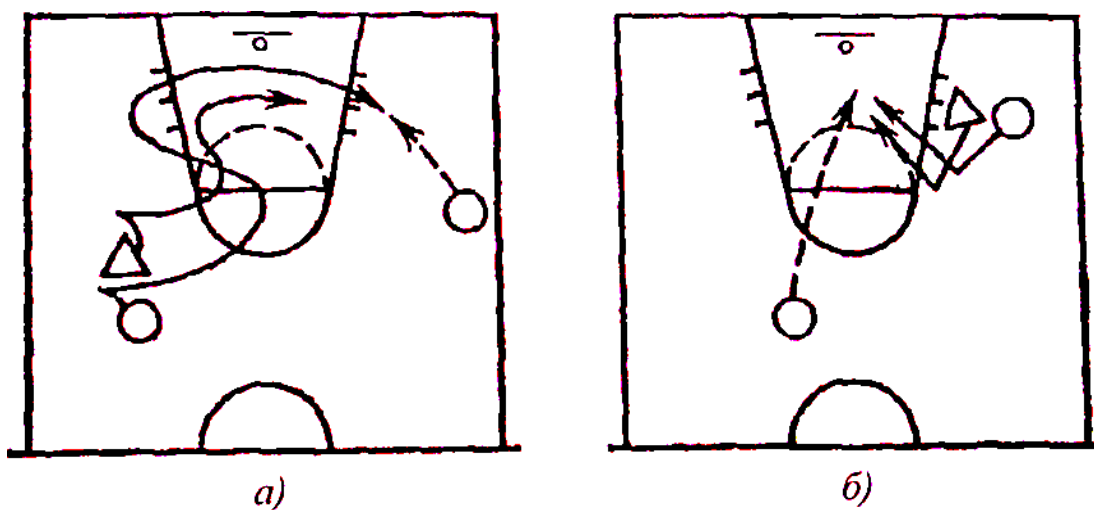


Рис. 45. а) S-подібний коловий вихід; б) V-подібний вихід

При виконанні будь-якого способу або варіанту звільнення від опіки захисника забезпечується відволікаючими діями, непередбаченим ривком, зміною напрямку, ритму та швидкості бігу. Для того, щоб зайняти тактично вигідне положення для отримання м'яча і атаки кошика суперника, гравцю слід завчасно наблизитися до захисника, зробивши фінт на ривок в сторону, протилежну виходу і, лише потім, у момент можливої передачі м'яча, різко відірватися від захисника, отримати м'яч та закінчити атаку кидком м'яча у кошик.

Розуміння гри та вміння грати без м'яча є основними елементами індивідуальної тактики кожного баскетболіста.

Індивідуальні дії з м'ячем. Тактичні дії у нападі засновані на вмінні володіти м'ячем, оскільки кидки, передачі, ведення, повороти, фінти – це індивідуальні технічні прийоми володіння м'ячем.

Правильне застосування відволікаючих дій (фінтів) на кидок, прохід, передачу дозволяє баскетболісту спочатку замаскувати свої справжні дії, а

потім прорватися до кошика та виконати кидок з дальньої, середньої чи близької відстані.

Після отримання м'яча від партнера, насамперед, слід оцінити, чи існує можливість для кидка і визначити відстань до кошика. Якщо гравець знаходиться в не дуже оптимальному положенні для виконання кидка, то він може передати м'яч одному із партнерів, які знаходяться ближче до кошика або у більш зручному положенні для результативного завершення атаки.

При ловлі м'яча завжди необхідно виходити назустріч м'ячу, що летить, не чекати його на місці, для того щоб оволодіти ним якомога швидше та надійніше.

Застосовуючи передачу, потрібно правильно вибрати спосіб, який дозволяє найкраще вирішити тактичну задачу. У зв'язку з цим розрізняють розв'язання таких тактичних завдань: подолання відстані (довга і швидка передача); підготовка тактичної комбінації (конструктивні передачі, які за допомогою передач від флангу до флангу або в зустрічному русі дозволяють підготувати комбінацію); введення м'яча в гру (допоміжні передачі); створення «гострих» умов для миттєвої атаки (атакуючі передачі).

За допомогою ведення м'яча можна вирішити такі тактичні завдання як виведення м'яча з небезпечної зони; переміщення гравця з м'ячем до будь-якої частини майданчика (здійснюється на великій швидкості); обіграння гравця; прохід до щита (атакуючий дриблінг).

Виконуючи кидок потрібно пам'ятати, що це тактично виправдано лише у тих випадках, коли це може принести результат, перевагу у повторному оволодінні м'ячем або змусить суперника до помилки.

У своїх індивідуальних тактичних діях гравець повинен враховувати особливості гри суперника, використовувати його слабкі сторони у фізичній, технічній та психологічній підготовленості.

*Групові дії у нападі.* Групові дії – це взаємодії двох, трьох і більше гравців, які спрямовані на подолання захисних протидій та створення зручних



умов одному із партнерів для атаки кошика. Групові дії базуються на трьох можливих напрямках руху гравця після передачі м'яча - до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

До основних способів взаємодії двох гравців у нападі відноситься спосіб «передай м'яч і вийди», а також заслони, наведення, пересічення.

«Передай м'яч і вийди» - найпростіший приклад взаємодії двох нападаючих. Після передачі м'яча партнеру гравець виконує ривок до кошика, щоб звільнитися від опіки захисника і знову отримавши м'яч від партнера, завершити атаку кидком у кошик.

Заслон. Суть заслону: нападаючий без м'яча знаходиться біля захисника, котрий опікає партнера, вибираючи місце таким чином, щоб перекрити захиснику найкоротший шлях до нападаючого з м'ячем. Нападаючий, що ставить заслон, змушує захисника переміщатися довшим шляхом, ніж шлях партнера. Маневр дає можливість партнеру з м'ячем на короткий момент звільнитися від опіки, якого, як правило, вистачає для результативної атаки. Гравець з м'ячем завжди повинен мати на увазі, що партнер, який підключився в атаку одразу після постановки заслону, часто буває більш небезпечний для суперника. Заслон має декілька варіантів: зовнішній, внутрішній та у русі.

У сучасному баскетболі командні тактичні побудови мають таке ж важливе значення, як і фізична, технічна та психологічна підготовка гравців. Тактика команди будується тренером виходячи з поставлених задач та бачення тренером шляхів їх вирішення.

Фундаментом тактичних дій команди є індивідуальні можливості гравців, в тому числі, і тактичні. Кожний з них має свою історію тренувань та участі у змаганнях.

Індивідуальне тактичне мислення баскетболістів формується з трьох основних джерел:

- 1) власний позитивний чи негативний досвід, отриманий під час виконання ігрових дій;

- 2) педагогічний вплив тренерів;
- 3) самостійна тактична підготовка.

Процес накопичення гравцем тактичних можливостей залежить від індивідуальної здатності засвоєння ігрового досвіду, а також від часу та щільності ігрової практики.

До головних індивідуальних тактичних дій баскетболіста відносяться:

- 1) вибір оптимальної позиції на ігровому майданчику і напрямків переміщення;
- 2) вибір оптимальної швидкості переміщення;
- 3) вибір найбільш ефективного технічного прийому в залежності від ігрової ситуації;
- 4) взаємодія з партнерами;
- 5) індивідуальна швидкість прийняття тактичного рішення.

Вибір оптимальної позиції на ігровому майданчику і напрямків переміщення – це здатність гравця знаходитися в тій точці ігрового майданчика, де можна виконувати або готуватися до виконання найбільш оптимальної дії для команди [9, 12].

Вибір оптимальної швидкості переміщення – це здатність гравців вибирати ту швидкість переміщення, яка буде найбільш очікуваною при взаємодії з партнерами та несподіваною для суперника.

Вибір найбільш ефективного технічного прийому в залежності від ігрової ситуації – одна із головних якостей гравців вибирати найбільш ефективний технічний прийом або серію прийомів для отримання переваги над суперником.

Взаємодія з партнерами – це основа тактичних побудов команди, яка включає в себе передбачення рухливих дій гравців, комунікацію жестами, окремими фразами, мімікою обличчя і тому подібне.

Індивідуальна швидкість прийняття тактичного рішення (кмітливість) – це здатність спортсмена оцінювати ігрову ситуацію та приймати оптимальне

рішення зі швидкістю достатньою для ефективного виконання, яка залежить від ігрового досвіду та індивідуальної швидкості розумових процесів людини.

Індивідуальна тактична підготовка разом із іншими видами підготовки потребує від гравців багаторічних тренувань, бажання засвоювати нові ситуації та рухи, осмислювання своїх дій, дій партнерів та суперників, високого рівня внутрішньої дисципліни.

В баскетболі гравці мають різні ігрові амплуа – центровий, нападаючий (важкий, легкий), захисник (основний розігруючий, атакуючий захисник). І хоча сучасний баскетбол вимагає від гравців універсалізації, існують деякі відмінності технічної та тактичної оснащеності.

Центровий баскетболіст – це атлет високого зросту зі значною масою тіла, який грає на відстані 2 - 3 метрів від кошика. Його основні елементи гри у нападі – це кидки з близької відстані та боротьба за відскоки м'яча.

Важкий нападаючий – це універсальний гравець, який поєднує в собі якості центрального та нападаючого, грає у нападі на позиції поблизу кошика, а також на відстані тричкового кидка. Він має володіти кидками з близької та далекої відстані, силовими проходами під кільце та вмінням боротися за підбори м'яча.

Легкий форвард, а також атакуючий захисник, це гравці з відносно меншою масою тіла, які вмінють виконувати кидки з усіх відстаней, проходи під кільце, добре володіють дриблінгом і можуть віддавати результативні передачі.

Захисник, основний розігруючий – це найбільш спритні гравці, які володіючи усіма якостями атакуючого захисника, виконують функції диспетчера на майданчику і є «правою рукою тренера». Саме вони керують своїми партнерами на майданчику у нападі та захисті.

Баскетболісти усіх ігрових амплуа мають добре володіти ловлею та різноманітними передачами м'яча, кидками м'яча у кошик з різних відстаней, проходами під кільце, володіти дриблінгом та вмінням вести боротьбу за відскоки м'яча у нападі та при захисті свого кошика. Але в кожній категорії є

прийоми, які під час гри виконуються частіше і є більш ефективними з тої чи іншої позиції. Тому гравці і приділяють таким діям більше часу та уваги на тренуваннях, відточуючи свою майстерність.

Універсалізація гравців різних амплуа складається з того, що спортсмени здатні виконувати функції своїх партнерів в залежності від ситуації на майданчику, вказівок тренера і таке інше. Сучасний баскетбол розвивається саме по шляху широкої універсалізації, коли центрові ефективно виконують дальні кидки та приймають участь у розіграші м'яча, а гравці меншого зросту з успіхом грають поблизу кошика.

### Критерії для прийняття тактичних рішень.

Для того, щоб гравці приймали вірні тактичні рішення, вони мають уявляти критерії їх прийняття. Наприклад, два гравця атакують кошик в кінці швидкого прориву проти одного захисника. У гравця з м'ячем є вибір – зробити передачу або продовжити дриблінг. Критерієм (основою) прийняття рішення гравця з м'ячем є оцінка положення захисника на майданчику, його фізичних можливостей та психологічна впевненість у своїх діях. Якщо захисник рухається назустріч гравцю з м'ячем, то найоптимальнішим рішенням є віддати м'яч своєму партнеру. Якщо ж захисник займає позицію, яка залишає відкритим шлях під кільце, то кращим рішенням є продовження руху на кільце. Чим більший ігровий досвід гравця, тим у даному випадку, позиція захисника є ключовим знаковим фактором.

Інший приклад – нападаючий отримав м'яч і готується виконати кидок у кошик. У цей момент біля нього на відстані 2 – 3 метра знаходиться захисник. Нападаючому необхідно миттєво вирішити чи виконувати йому кидок у кошик і чи стане йому на заваді захисник? Гравець має оцінити дистанцію до захисника, його фізичні можливості (швидкість, стрибучість, довжину рук), в якій стійці він знаходиться, чи підняті його руки вгору. Іншими словами, оцінюється готовність захисника завадити вільному кидку.

У цьому випадку критерієм прийняття рішення буде оцінка готовності захисника до оборонних дій. Досвідчений гравець оцінює ситуацію та приймає рішення автоматично. Він також, одночасно оцінює власні фізичні можливості та свою психологічну підготовленість. Таким чином, гравці під час ігрової практики мають зосереджувати свою увагу на ключових знакових факторах.

Ще приклад – гравець тримає м'яч двома руками з правого боку від тулуба. Йому необхідно зробити передачу гравцю який знаходиться ліворуч, але цьому активно заважає захисник. Якщо виконати передачу м'яча «справа наліво», то існує велика ймовірність перехвату м'яча суперником. Вправний гравець перенесе м'яча на ліву сторону таким чином, щоб укрити його корпусом від захисника і зробить передачу «зліва наліво» лівою рукою. У цьому випадку критерієм вибору дії є позиція захисника та відстань до нього. Індивідуальна тактична підготовленість гравців по суті є вибір оптимальної технічної дії, яка буде мати максимальний ефект.

#### Створення ситуації для прийняття рішення.

Важним аспектом індивідуальної тактичної підготовки гравців є вміння створювати такі позитивні ситуації, які допомагають ефективно виконувати технічні дії. Наприклад, гравець з м'ячем на фланзі хоче зробити передачу своєму партнеру – центровому, який займає місце в позиції центрального знизу. Між ними діє активний захисник, який заважає передачі, знаходячись поряд з центровим. Для вирішення задачі нападаючому необхідно змусити захисника зробити рух до нападаючого, щоб звільнити лінію передачі до центрального. Нападаючий виконує відволікаючий рух на кидок м'яча у кошик і, таким чином, ставить перед захисником дилему – дати можливість нападаючому виконати прицільний кидок без захисту або продовжувати відрізати центрального від м'яча. У більшості випадків захисник, як правило, спробує завадити кидку, чим надає можливість зробити передачу на центрального. Ось чому, відволікаючий рух на кидок є проявом індивідуального тактичного вміння нападаючого. У той же час, захисник проявляє свою власну тактичну

майстерність, виконуючи обманні рухи та провокує нападаючого зробити складний (невпевнений) кидок або помилитись при передачі.

Інший приклад – гравець з веденням м'яча попав під щільну опіку двох захисників і хоче швидше виконати передачу партнеру. Якщо він зупиниться та візьме м'яч в руки, то з більшою вірогідністю він його втратить. Тому гравцю необхідно, не зупиняючись на місці, відірватися на 1,5 – 2 метра від суперника і зробити передачу партнеру. Так він створює ситуацію для прийняття ефективного виконання технічного прийому.

Вся гра в баскетболі складається із подібних протиборств, в яких і проявляються індивідуальні тактичні вміння гравців. Чим вищий їх індивідуальний рівень тактичної підготовленості, тим більш ефективні командні тактичні дії в цілому. Тактичні командні дії у нападі мають широке коло різноманітних позицій, комбінацій та взаємодій, метою яких є подолання спротиву захисників для результативного завершення своїх атакуючих дій і досягнення перемоги у грі. Суть усіх цих дій – створити чисельну перевагу на окремих частинах ігрового майданчика для виконання вільного кидка або залишити нападаючого з м'ячем проти захисника в ізоляції, коли страхування партнерами мінімальне або неможливе. Тактичні позиції у нападі – це початкове розташування гравців на майданчику. Назви їх залежать від кількості нападаючих, які займають позиції недалеко від щита суперника. «1 – 4» – один нападаючий біля щита, а чотири за межами штрафної зони (схема 1); «2 – 3» – двоє біля щита, а троє за межами штрафної зони (схема 2) та «3 – 2» – троє близько до щита, а двоє позаду (схема 3).

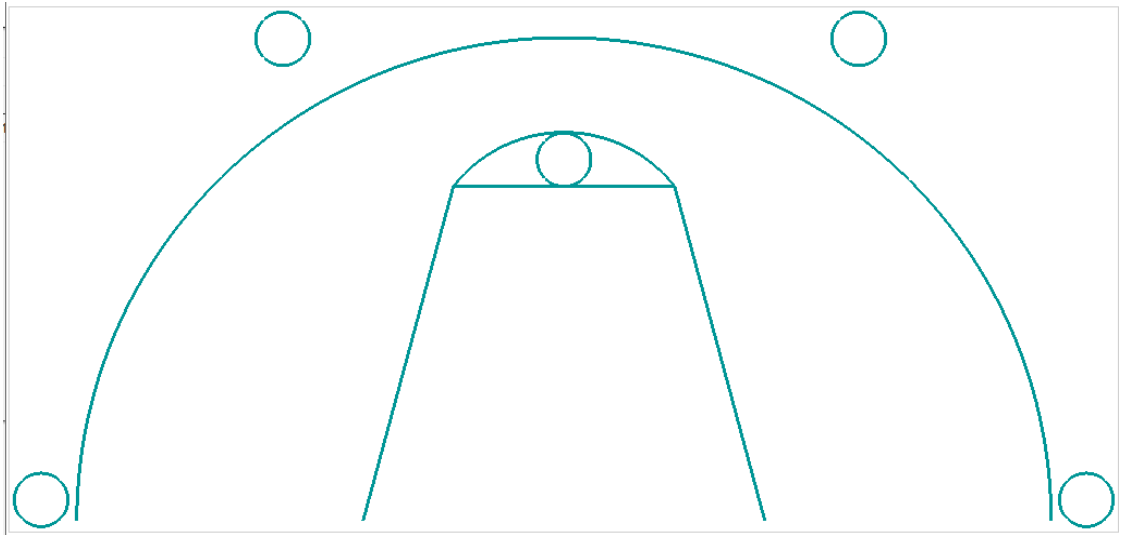


Схема 1

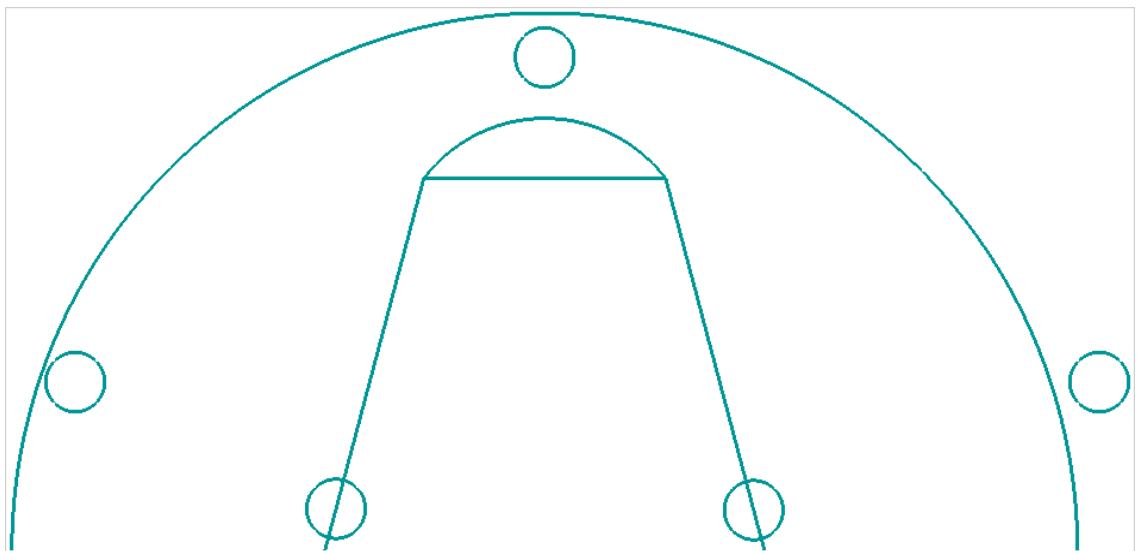


Схема 2

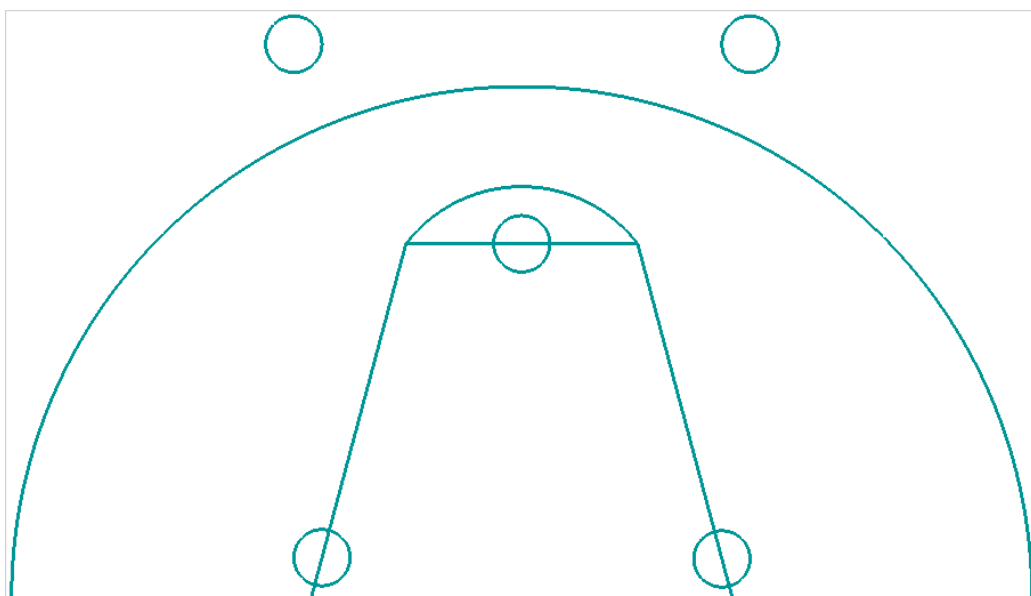


Схема 3

Якщо поблизу щита немає жодного нападаючого – це позиція «0 – 5» або «п'ять в коло» (схема 4).

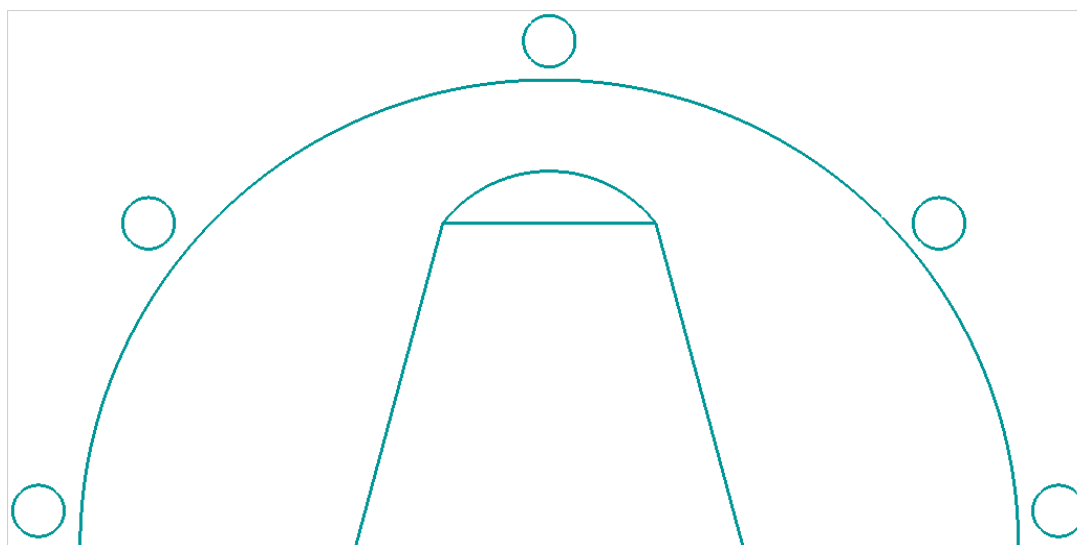


Схема 4

#### Ігрові взаємодії та комбінації.

Взаємодіями в баскетболі називають відносно нескладні узгоджені дії двох або трьох нападаючих. Найбільш відомою є взаємодія між двома гравцями з міжнародною назвою «pick and roll» чи «pick and pop», або «двійка».



Комбінації – це взаємодії значної кількості гравців, які підготовлені на тренувальних заняттях.

Основні різновиди комбінацій:

- 1) проти персонального захисту;
- 2) для подолання зонного захисту;
- 3) комбінації у швидкому прориві або у ранньому нападі;
- 4) комбінації після вкидання м'яча з аутів або спірних;
- 5) для подолання різновидів пресингу;
- 6) комбінації останнього шансу.

Різновиди комбінацій, що ставлять за мету вивести окремого гравця на завершення атаки за ігровим амплуа – це комбінації за акцентом: для снайпера, для центрових, для форвардів.

Різновиди комбінацій за виконанням – це безперервні комбінації за кількістю заслонів, за напрямком пересувань та переміщень.

Тренерська робота у підготовчий період складається з розробки та побудови тактичних основ гри своєї команди за трьома взаємозв'язаними напрямками:

- 1) тактика захисту;
- 2) награвання швидкого переходу від захисту до нападу;
- 3) тактика позиційного нападу.

В залежності від того, яких виконавців має тренер у своєму складі, наставник обирає стиль гри команди. Наприклад, у нього є кілька швидких та мобільних захисників. В такому випадку тренер може обрати активні форми захисту (пресинг або зонний захист) у поєднанні з великою кількістю швидких проривів та раннім нападом. Якщо в команді є кілька потужних центрових, то треба обирати тактику позиційного нападу з акцентами атакуючих дій через цих гравців. Інший приклад: є результативний нападаючий, який ефективно атакує з високих позицій і в такому випадку треба обирати тактику створення

«ізоляцій» для такого гравця. Насправді, в команді можуть бути різнопланові виконавці, тому базова тактика нападу має бути дуже різноманітною.

Ще одним важливим аспектом тактики нападу є швидкісний перехід від захисту до нападу, який включає в себе організацію швидкого прориву та комбінацій раннього нападу. Швидкий прорив («атака на спинах») в баскетболі – це засіб досягнути результату у випадку втрати м'яча суперником або підбору м'яча на своєму щиті, коли суперники не встигли повернутись до свого щита. Швидкий прорив – це імпровізація, ефективність якої залежить від технічних і тактичних умінь гравців.

Ранній напад – це взаємодії, які награвуються командою для швидкого переходу від оборони до нападу у випадку вкидання м'яча від лицьової або бокової лінії, після підбору після штрафних кидків. У цьому випадку захисники частково повертаються до свого щита, але не встигають організувати захист.

Комбінації останнього шансу – це розроблені тренером та підготовлені командою тактичні дії, які проводяться у моменти нестачі ігрового часу. Такі ситуації досить типові для баскетболу, кожна з яких має свою особливість – скільки секунд залишилось володіти м'ячем, яку атаку бажано провести, з якого місця вкидається м'яч, який рахунок в грі тощо. Для досягнення успіху у комбінаціях останнього шансу кожний гравець в команді має чітко знати дію, яку він буде виконувати та момент її застосування.

Організація нападу проти зонного захисту має свої особливості. По-перше, гравцям або тренеру треба визначити, який тип зонного захисту використовує суперник. По-друге, гравцям необхідно дати завдання зайняти на полі найбільш ефективні позиції. По-третє, необхідно застосовувати ті комбінації, які були підготовлені саме проти конкретного виду зонного захисту. Найбільш ефективними діями проти такої системи захисту є вдалі дальні кидки, проникаючі передачі в середину зони на центрових гравців, боротьба за м'яч під щитом суперника. Якісна та ефективна протидія зонному захисту потребує

від гравців дисципліни, витримки, бажання «ділитися» м'ячем з партнером, тактично вірного вибору позиції.

Задачами подолання персонального пресингу команди суперника є збереження м'яча поблизу свого кільця та якнайшвидше переведення м'яча у зону нападу, не витрачаючи на це багато функціональних можливостей гравців. Для цього використовується три основні варіанти гри.

*Перший* – наявність у команді вправного, технічного плеймейкера, який у змозі самостійно долати опір захисників та виводити м'яч у зону нападу.

*Другий* – з такою ж метою використання технічних нападаючих або, навіть, центрових, бо їх візаві великого зросту недостатньо швидкі та мобільні у захисті.

*Третій* – застосування комбінацій після вкидання м'яча з—за лицьової або бокової ліній та використання заслонів в середній частині ігрового майданчика.

*Тактична підготовка та оперативне керування командою під час змагального періоду.*

Тактичні напрацювання здійснюються на тренуваннях в значній мірі під час підготовчого періоду. Тренер поступово втілює свої задуми та бачення того, як повинна грати його команда у навчальних двосторонніх та товариських іграх. Перевірка рівня засвоєння спортсменами награних взаємодій та комбінацій, систем захисту здійснюється на передсезонних спарингах та турнірах, за результатами яких можна вносити корективи. Під час основних змагань не завжди є можливість проводити глибоку перебудову тактичних дій команди, але проводити незначну корекцію тактичних дій, спираючись на отримані результати можливо і необхідно.

Розвиток сучасних інформаційних технологій значно розширює можливості використання відеоматеріалів для підготовки команди до змагань. У сучасному спорті в клубах високого рівня головному тренеру не під силу опрацювати весь масив інформації, що надходить, а тому в нього мають бути

асистенти для підготовки оперативних рішень та їх використання. Тренерський склад команди має досконало вивчити гру кожного майбутнього суперника і розробити власні тактичні плани. Керманіч або його помічники мають визначити:

- 1) у якому ключі грає майбутній суперник;
- 2) лідерів команди-суперника та їх сильні якості;
- 3) які системи захисту використовує у грі суперники;
- 4) чи застосовує суперник активні системи захисту (пресинг) та у якій формі;
- 5) які використовує взаємодії та комбінації;
- 6) активність ведення боротьби за підбори м'яча на обох щитах;
- 7) чи встигають суперники повертатися у захист;
- 8) чи є гравці з нестійкою психікою та інше.

Підготовка до кожної гри складається з двох етапів. Перший етап – це теоретичні заняття, на яких гравці продивляються ігрові дії суперників та розбирають власні помилки у минулих зустрічах, а також, тренер визначає тактичні розробки на майбутні матчі. Другий – це моделювання власних дій та дій суперників у конкретних ігрових ситуаціях, які здійснюється та напрацьовуються на тренуваннях.

Оперативне керування спирається на спостереження тренерів за діями своїх гравців та гравців суперника, на загальні оперативні статистичні данні та на власні тактичні плани. Крім того, асистентами має вестися статистика успішності власних комбінацій в різних сполученнях гравців. Це необхідно для визначення найбільш вдалих варіантів дій, з яких можливо, потрібно буде робити вибір у ключові моменти гри. Оперативно аналізуючи всю цю інформацію, тренер має можливість, у разі необхідності, змінювати системи захисту, визначати комбінації та взаємодії у нападі і, таким чином, впливати на перебіг подій на майданчику на свою користь.

Баскетбол – це динамічна та атлетична гра, яка потребує всебічної підготовки спортсменів та тренерів для прийняття миттєвих рішень на полі. Все це робить гру видовищною і, тому, вона має мільйони прихильників в Україні та світі.

### 5.3.2 Тактика захисту

Командна тактика у захисті – це розроблена та підготовлена тренером система, яку реалізують гравці під час гри. Незалежно від того, яка система захисту застосовується, наставнику необхідно вирішити такі задачі:

- 1) довести до гравців принципи формування захисту на весь період змагань та на кожну окрему гру;
- 2) налагодити систему страхування один одного;
- 3) вирішити як його команда буде протидіяти заслонам;
- 4) вирішити як команда буде боротися за підбори на своєму щіті;
- 5) налагодити комунікацію між гравцями та між гравцями і тренером.

Головне завдання захисту проти нападаючого з м'ячем полягає в тому, щоб не дати йому закинути м'яч в кошик. Чим ближче гравець з м'ячем до кошика, тим він небезпечніший

**Індивідуальні дії гравця у захисті** – це дії, за допомогою яких надають індивідуальний супротив нападаючому, незалежно від того з м'ячем нападаючий чи ні. Індивідуальні дії захисника передбачають ефективно володіння технікою переміщень та технікою оволодіння м'ячем.

*Техніка переміщень* у захисті передбачає застосування всіх способів переміщень, що і у нападі, а також переміщення приставними кроками в сторони та біг спиною вперед, в основному, при переході від нападу до захисту.

*Техніка оволодіння м'ячем* у захисті включає:

- 1) перехоплення м'яча;
- 2) вибивання м'яча як із рук суперника так і при веденні м'яча;

3) блокування (накривання) м'яча при протидії кидку у кошик у момент завершального «кидкового» руху нападаючим;

4) відволікаючі дії (фінти), що направлені на провокування нападаючого на ведення у вигідному для захисника напрямку, непідготовлену передачу чи кидок.

Основне завдання гравця, що діє у захисті – «тримати суперника», що означає:

1) не давати супернику виходити на вільне місце, де він може отримати м'яч, щоб запобігти можливості розвитку атаки;

2) якщо ж супернику таки вдалося вийти на вільне місце, не дати йому отримати м'яч, намагаючись перехопити його;

3) якщо ж суперник отримав м'яч, потрібно перешкодити йому виконати кидок у кошик або передачу партнеру, намагаючись вирвати або вибити м'яч із рук суперника та при цьому контролювати його дії;

4) якщо супернику вдалося виконати кидок м'яча у кошик, перешкодити йому наблизитися до щита, щоб запобігти оволодіти м'ячем або вступити з ним у боротьбу за м'яч, що відскочив від щита.

Успіх захисту залежить від правильних індивідуальних дій гравця у захисті, які доцільно вивчати зі способів дії захисника проти нападаючого без м'яча. У гравців формують навички вміння спостерігати за нападаючим, вміння передбачати можливі варіанти його дій, своєчасно та ефективно протидіяти цьому.

Ефективність індивідуальних дій гравця у захисті значною мірою залежить від правильного вибору місця. Позиція захисника визначається принципами системи захисту, що використовується командою і конкретною ігровою ситуацією. При цьому враховується місце єдиноборства, можливості нападаючого, допомога партнерів тощо.

Вибір позиції у трикутнику необхідний для того, щоб постійно стежити за м'ячем і своїм підопічним. Захисник пересувається, трохи

переміщуючись у бік м'яча, тим самим запобігаючи виходу суперника до м'яча. Опікати гравця без м'яча досить важко. Для цього дуже важливо мати добре розвинений периферичний зір.

У баскетболі дії гравців у захисті діляться на індивідуальні, групові та командні. Ефективність захисту команди визначається індивідуальними здібностями кожного гравця. До них відносять швидкість, активність, передбачення, бойовий настрій, координацію рухів, вміння орієнтуватися, швидко оцінювати та аналізувати ситуацію.

Розподіляють індивідуальні дії проти гравця з м'ячем, проти гравця без м'яча та при чисельній перевазі нападаючих. Основу захисту складають: стійки, пересування, накривання, перехват м'яча, фінти, вибивання і виривання м'яча. Опікаючи суперника з м'ячем, захисник завжди розміщується між нападаючим та своїм щитом. Коли захисник діє проти нападаючого без м'яча, то його позиція змінюється залежно від системи захисту та організації взаємодопомоги між гравцями. Захисник займає таке положення, щоб суперник, якого він опікає та сам захисник, створювали разом із нападаючим з м'ячем так званий трикутник для підстрахування партнера, котрий діє проти нападаючого з м'ячем [7].

Головним у грі у захисті є раціональний вибір місця, який здійснюється зміною відстані та місця розташування захисника щодо нападаючого з використанням усіх існуючих прийомів роботи ніг.

#### Індивідуальні дії у захисті проти гравця без м'яча.

Захисник намагається перш за все ускладнити супернику, якого він опікає, раціональне пересування і отримання м'яча від свого партнера. Він займає положення збоку-позаду або збоку-попереду від нападаючого, якого він опікає між нападаючим і м'ячем на шляху можливої передачі. Це вимагає від захисника значної маневреності, що базується на відповідному розвитку периферичного зору і бездоганній роботі ніг. У полі зору завжди повинен знаходитися і суперник, і м'яч. Чим ближче біля щита суперник, якого опікає

захисник, тим ближче він наближається до нападаючого, займаючи положення збоку-позаду. При пасивному захисті захисник знаходиться між щитом та нападаючим, наближаючись до нападаючого під час ловлі м'яча.

### Індивідуальні дії у захисті проти гравця з м'ячем.

Опікаючи суперника з м'ячем, захисник завжди знаходиться між ним і своїм щитом. Опікуючи гравця з м'ячем, захисник звертає увагу на протидію пересування суперника до кошика і безпосередньо кидку у кошик. Коли ж захисник діє проти гравця без м'яча, то його позиція змінюється залежно від системи захисту. Він займає таке положення, щоб суперник, якого він опікає і сам захисник створювали разом із нападаючим з м'ячем так званий трикутник для підстрахування партнера, який діє проти нападаючого з м'ячем.

Залежно від місця знаходження і улюблених прийомів суперника захисник повинен вміти визначити оптимальну відстань до нього, приймаючи оптимальну захисну стійку. Якщо суперник зупинився після ведення м'яча, захисник має швидко наблизитися до нього і зробити спробу відібрати м'яч або змусити суперника зробити передачу у незручному для атаки напрямку. Якщо суперник ще не застосовував дриблінг, то захиснику слід передбачити можливість ведення м'яча нападаючим та потрібно зайняти таке положення і стійку, щоб змусити нападаючого вести м'яч у менш зручному напрямку. Захисник повинен пересуватися перед ним, намагаючись зупинити або відтиснути нападаючого до бокової лінії.

Найбільш відповідальними є дії захисника під час виконання нападаючим кидка у кошик. Захисник розташовується впритул до підопічного з боку його «робочої» руки, щоб тілом і руками запобігти виконанню результативного кидка м'яча у кошик. Вистрибувати вгору для відбивання або накривання м'яча можна лише у тому випадку, коли захисник впевнений, що нападаючий не виконає відволікаючу дію на кидок з подальшим проходом під щит або у випадку проходу буде забезпечена допомога партнера.

Серед дій, що виконуються захисником для оволодіння м'ячем під час



кидків, найбільш важливими є ловля і відбивання м'яча, який летить у кошик та оволодіння м'ячем під час невдалих кидків суперника. Виконуючи рух до м'яча, що відскочив від кошика або щита, захисник не повинен випускати з поля зору свого підопічного. Для цього він визначає напрямок його пересування і розміщується так, щоб не пропустити його до кошика. Тільки після цього здійснюються дії, спрямовані на оволодіння м'ячем.

Захисні дії проти гравця, який володіє м'ячем, вивчають у такій послідовності: а) протидія гравцеві, який володіє м'ячем, його спробам передати м'яч партнерові; б) протидія гравцеві, який веде м'яч; в) протидія гравцеві, який виконує кидок у кошик.

#### Групові дії у захисті.

До групових дій відносяться взаємодії двох і трьох захисників, що спрямовані на допомогу одному із партнерів у складних для нього умовах. Групові дії здійснюються при чисельній рівновазі або меншості захисників. До них відносяться переключення, підстрахування, просковзування, організація боротьби за відскік, підбір та груповий відбір м'яча [9,7].

#### Групові взаємодії у боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив.

Метою цих взаємодій є узгодження дій партнерів так, щоб не пропустити нападаючих у найбільш вірогідну зону відскоку м'яча. Для цього партнери своїм розташуванням створюють трикутник, основу якого складають два гравця, які займають положення справа та зліва від щита, а вершину – гравець, який увійшов в зону області штрафного кидка. Під час кидка у кошик захисники намагаються залишити нападаючих за своїми спинами та зайняти вигідні позиції для оволодіння м'ячем, що відскочив.

Підстрахування – це дії одного або кількох гравців, які допомагають опікати суперника. Під час підстрахування захисник переміщується у бік м'яча, зробивши один-два кроки назад, формуючи трикутник, вершинами якого є він сам, його підопічний без м'яча та суперник з м'ячем. Якщо нападаючий з

м'ячем проходить у його напрямку, то захисник, котрий здійснює підстрахування, повинен допомогти партнеру зупинити дриблера та відразу ж повернутися до свого підопічного.

Основні системи командного захисту – це персональний (особистий), зонний та змішаний захист.

Персональний захист – найбільш ефективна і поширена система захисту, коли окремі гравці протидіють окремим гравцям нападу. У більшості випадків нападаючі мають перевагу у швидкості над захистом. Компенсувати це гравці захисту мають проявом максимальної спритності та передбаченням напрямку руху суперника. Але цього може бути недостатньо. Тому тренер і розробляє та втілює систему страхування, де кожний гравець знає та виконує своє завдання:

- 1) протидія та страхування від проходів під кільце;
- 2) протидія та страхування знаходження центрових поблизу кільця;
- 3) протидія та страхування при використанні суперником заслонів;
- 4) протидія та страхування при кидках з середньої та далекої відстані;
- 5) протидія центровим гравцям під своїм щитом у боротьбі за відскік м'яча.

Втілення якісної системи протидії та страхування потребує часу для відпрацювання на навчальних заняттях, де індивідуальні захисні вміння гравців поступово перетворюються у ефективний командний захист, в якому кожний гравець знає свій маневр та чітко його виконує.

У сучасному баскетболі досить часто застосовують системи зонного захисту. Хоча, із введенням тричkových кидків, доля їх використання дещо зменшилася. Це пов'язано із тим, що зонний захист потребує від гравців високого рівня мобільності і функціональної підготовки, а також, значних енергетичних витрат.

При організації зонного захисту тренер керується такими принципами:

- 1) ігровий майданчик розділяється на умовні зони відповідальності для кожного гравця;
- 2) проти нападаючого з м'ячем у своїй зоні захисник захищається, як при персональному (особистому захисті);
- 3) інші гравці мають займати такі позиції, які дають змогу підстрахувати свого партнера;
- 4) комунікація між гравцями при використанні зонного захисту є вкрай необхідною умовою.

Зонний захист має декілька варіацій начального розташування гравців: 3 – 2 (схема 5); 2 – 3 (схема 6); 1 – 2 – 2 (схема 7); 1 – 3 – 1 (схема 8) та ін.

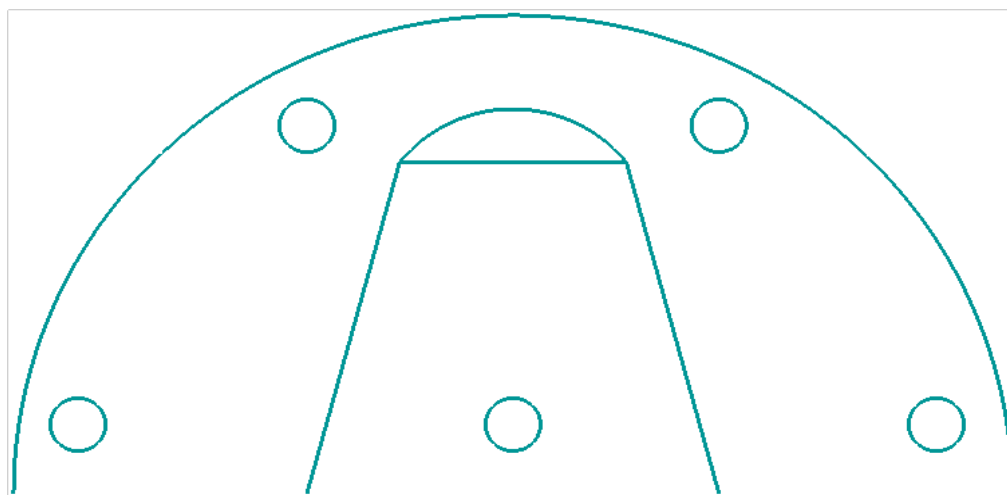


Схема 5

Але під час гри гравці постійно знаходяться у русі і змінюють початкову конфігурацію. Якісне та ефективне застосування зонного захисту вимагає від баскетболістів високого рівня спеціальної витривалості та достатнього рівня індивідуальної тактичної підготовки і, в цілому, зонний захист значно більше енерговитратний ніж персональний. Тренер має відчувати функціональний стан своїх спортсменів. Якщо він не впевнений у тому що, гравцям вистачить фізичних можливостей, то краще відмовитись від зонного захисту або застосовувати його епізодично.

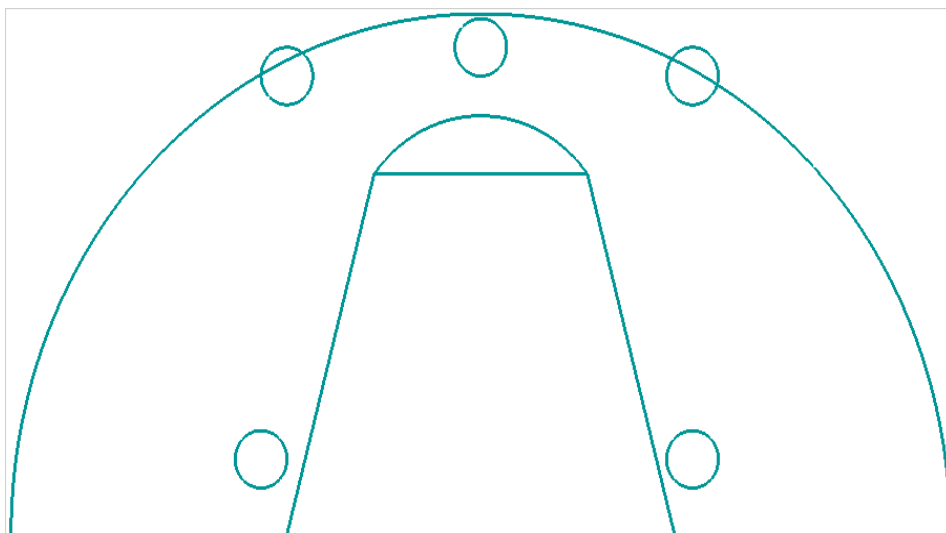


Схема 6

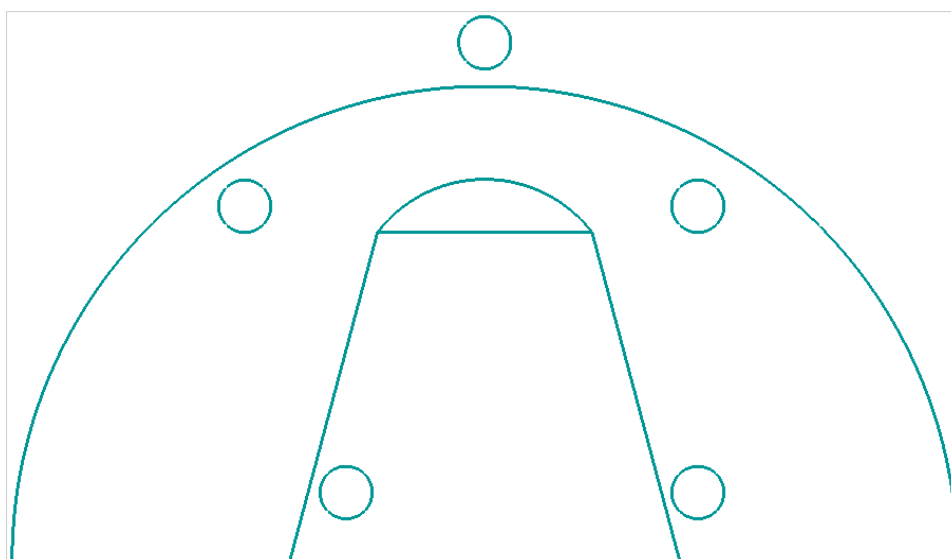


Схема 7

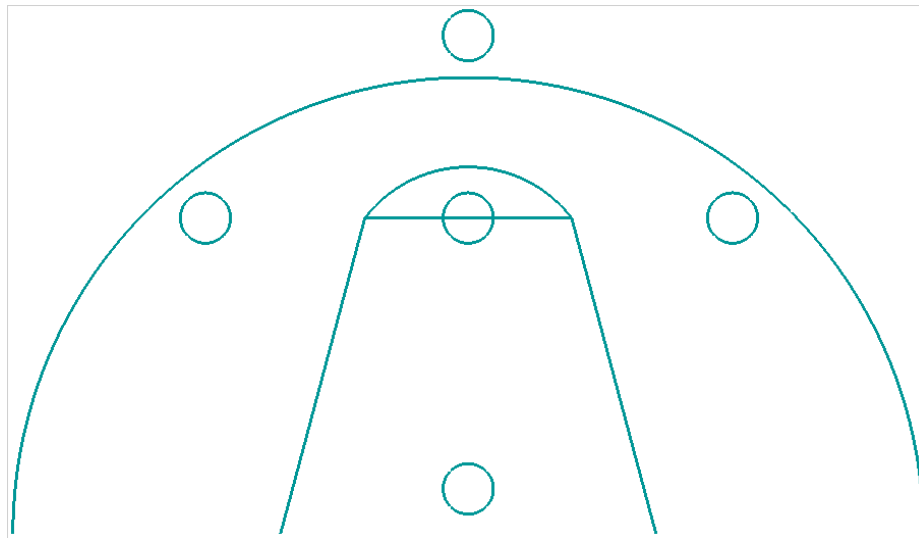


Схема 8

Змішаний (комбінований) захист характеризується періодичною, в одну фазу атаки суперника, зміною системи захисту або, коли один чи два гравці захищаються персонально, а інші в «зоні». Застосування комбінованого захисту вимагає налагодженої комунікації між тренером і командою. Без дотримання цієї умови може з'явитися непорозуміння між гравцями, що може привести до «втрати» своїх опонентів.

Дія, обраної наставником системи захисту, може застосовуватись на весь майданчик, на якусь його частину (3/4, 2/3), на тилу зону або на зону нападу. Найбільш активною формою захисту є пресинг, при якій захисник намагається бути поруч із нападаючим та перешкоджає йому виконувати ефективні технічні прийоми. Коли два захисники одночасно намагаються відібрати м'яч у одного нападаючого – ця тактична дія має назву подвійна опіка або «дабл тім». Пресинг, особливо, по всьому майданчику, вимагає дуже високого рівня функціональної та тактичної підготовленості гравців.

Тренування ефективного захисту дуже довготривалий процес, який вимагає від баскетболістів комплексної підготовки. Але у сучасному баскетболі велика кількість гравців, які вміють результативно нападати і, саме тому, командний захист є основою вдалих виступів команди.

## 5.4 Теоретична підготовка

Теоретична підготовка є невід'ємною частиною навчальної роботи. В процесі її студенти отримують знання з загальних основ фізіології, психології, анатомії, теорії і методики навчання баскетболу. Ці знання допомагають студентам активно засвоювати навчальний матеріал, сприяють повноцінному використанню технічних та тактичних прийомів під час гри.

### Задачі теоретичної підготовки:

- 1) навчання основам техніки та тактики гри;
- 2) навчання закономірностям розвитку фізичних здібностей та формуванню рухових навичок в баскетболі;
- 3) навчання зв'язку технічної та тактичної підготовки;
- 4) навчання правилам гри у баскетбол;
- 5) навчання організації та проведенню різноманітних змагань з баскетболу та стрітболу.

### Методи теоретичної підготовки:

- 1) лекції та семінари, присвячені окремим питанням теорії;
- 2) вивчення літературних джерел (методична література, журнали та інтернет-джерела);
- 3) спостереження на змаганнях за технікою і тактикою гри команд із подальшим аналізом;
- 4) вирішення тактичних задач;
- 5) використання відеоматеріалів для засвоєння технічних прийомів та тактики гри.

## 6 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

### 6.1 Види змагань

Змагання у спортивних іграх діляться на першості, чемпіонати, кубкові змагання за приз (кубок), контрольні та матчеві зустрічі, класифікаційні та відбіркові змагання, одноденні змагання (бліцтурніри), показові та товариські матчі.

Першості чи чемпіонати інституту, району, міста, країни проводяться тільки один раз на рік. Це єдиний вид змагань, де переможцю якому надається звання чемпіона. Першість проводиться за коловою системою.

Змагання за кубок (приз) проводяться різними організаціями та комітетами фізичної культури і спорту, спортивними клубами та федераціями видів спорту. Вони проходять за кубковою системою із вибуванням.

Товариські та контрольні зустрічі – це неофіційні зустрічі які проводяться без затвердженого положення про змагання, за взаємною домовленістю між окремими командами для перевірки підготовленості гравців до відповідальних змагань.

Класифікаційні змагання проводяться для визначення рівня спортивної та фізичної підготовленості та надання спортивних розрядів.

Відбіркові змагання проводяться з метою виявлення однієї або декількох команд для участі у великих змаганнях.

Одноденні змагання (бліцтурніри) проходять впродовж одного дня при участі великої кількості команд. Для швидкості проведення одноденних змагань час гри скорочується. Наприклад, 20 хвилин без перерви, із зміною сторін після 10 хвилин гри. Такі змагання плануються та проводяться у святкові або вихідні дні, а також, можуть знаменувати відкриття сезону або початок навчального року, тощо.

Показові зустрічі проводяться з метою популяризації спортивних ігор та показу спортивної майстерності.

Якість проведення змагань залежить від якісної та старанної підготовки місць, де будуть проходити змагання, кваліфікації суддів та участі у змаганнях команд, відносно однакових за рівнем підготовки.

## **6.2 Положення про змагання**

Змагання з баскетболу - невід'ємна частина навчально-тренувального процесу. Вони мають особливе значення для вдосконалення спортивної майстерності гравців, сприяють вихованню рухових навичок і вольових якостей.

Підготовка до змагань починається з розробки положення про змагання. До початку змагань з баскетболу відповідна організація зобов'язана затвердити положення про змагання. Положення необхідно затвердити з таким розрахунком, щоб команди, які беруть в них участь, мали можливість з ним ознайомитися та підготуватися до змагань. Відхилення від затвердженого Положення неприпустимі. У Положенні про змагання зазначаються - їх мета (зміцнення здоров'я учасників, підбиття підсумків навчальної роботи, популяризація баскетболу тощо), завдання, місце і термін проведення, керівництво змаганнями, учасники змагань, умови їх проведення (системи розіграшу) та визначення переможців, нагороди команд і учасників, умови прийому команд, форма та строки подання заявок, місце та час жеребкування, лікар змагання і представник мандатної комісії. Жеребкування здійснюється з метою присвоїти командам певні номери, які використовуються при складанні календаря змагань. Застосовується два способи жеребкування: загальне жеребкування (усіх команд водночас) та розсіювання команд. Розсіювання команд дозволяє сформувати підгрупи (коли у змаганні бере участь велика



кількість команд і воно проходить у два етапи: спочатку ігри у підгрупах, а потім - фінал) приблизно однакові за силами.

Відповідно до системи розіграшу і підсумків жеребкування команд складається і затверджується календар змагання. Календар визначає порядок, термін та місце проведення змагання від початку до кінця ігор турніру.

Спортивні змагання проводить комісія суддів. До її складу, в залежності від виду спорту, можуть входити: головний суддя та його замісники, судді-секундометристи, суддя-інформатор, комісар та ін. Права та обов'язки суддів визначаються правилами змагань з баскетболу.

Перед початком кожної гри заповнюється протокол. Наприкінці матчу протокол підписують судді та капітани команд. Результати ігор заносять у спеціальну таблицю з назвами команд та вказують співвідношення м'ячів, кількість очок та місце за результатами всіх ігор.

Наприкінці змагань оформлюється папка з усіма документами про змагання, в якій мають бути: положення про змагання, кошторис витрат, заявки команд з допуском лікаря до змагань, календар та протоколи ігор, турнірна таблиця та звіт головного судді змагань.

Є три основні системи проведення змагань з баскетболу та інших спортивних ігор.

1. Колова – кожна команда зустрічається з усіма командами у певній послідовності по одному разу (при змаганнях в одне коло) та двічі (при змаганнях у два кола).

1.2. Відбірково-колова - команди розподіляють спочатку на попередні групи, в яких кожна команда зустрічається з усіма командами своєї групи. Потім команди, що посіли кращі місця в групі, зазвичай, 1-3 місце (але не більше 50 % учасників даної групи) переходять в наступний тур змагань, де дані команди знову розбивають на групи, які проводять матчі між собою для наступного відбору, аж до фінальної гри, в якій і визначають переможця змагань [35].

2. Кубкова (олімпійська) система прямого вибування - застосовується тоді, коли є необхідність провести змагання для великого числа учасників в стислі терміни, тому що команда, що програла, вибуває з подальшого розіграшу.

По цій системі визначаються переможець, призери змагань команда, що посіла четверте місце.

Розіграш по системі з вибуванням проводиться за заздалегідь складеною таблицею, яка визначає порядок зустрічей. Всі команди у відповідності до жеребкування отримують номери.

3. Змішана, що є комбінацією перших двох – команди заздалегідь беруть участь в одному - трьох турах, що проводяться відбірково-коловим способом. Переможці попередніх змагань зустрічаються між собою згідно із жеребкуванням способом прямого вибування. Кількість фіналістів, як і кількість переможців попередніх змагань, визначається Положенням про змагання. Фінальні поєдинки проходять за коловою системою [35].

## 7 СТРИТБОЛ ЯК РІЗНОВИД КЛАСИЧНОГО БАСКЕТБОЛУ

### 7.1 Історія виникнення стрітболу

Стрітбол (англ. Streetball) - вуличний баскетбол, більш динамічний ніж класичний вид баскетболу є однією із найбільш ефективних і демократичних форм пропаганди здорового способу життя, що пропонує реальні шляхи вирішення соціальних проблем таких як дитяча злочинність, наркоманія, алкоголізм, здоров'я підростаючого покоління і т.д.

Вуличний спорт стихійно об'єднує багатьох молодих людей по всьому світу та пропонує їм унікальний, динамічний і привабливий спосіб життя зі своєю філософією, мовою, музикою, модою, змаганнями.

Загалом, на вулицях у баскетбол грали завжди, з тих самих пір, коли у 1891 році канадський викладач Джеймс Нейсміт вигадав для своїх учнів нову гру: у кошики (англ. Basket) з-під персиків без дна, що були прикріплені до балкону у різних сторонах спортивного залу на висоті 10 футів (3м 05 см) від підлоги потрібно було влучати м'ячем (англ. Ball). Але до 50-х років минулого століття вулична гра була лише забавою для майстрів традиційного баскетболу і особливою популярністю не користувалася.

Все змінилося в середині 20-го століття. Кількість гравців на вулиці стало стрімко зростати через бажання темношкірих хлопців із бідних районів потрапити в команди НБА. Вибір для більшості з них був не великий: кримінал, передчасна смерть через вживання наркотиків та алкогольних напоїв (не завжди якісних через їх дешевизну) або спорт та добробут. Так вулиця стала для багатьох гравців НБА свого роду тренувальною базою, а вуличний баскетбол - «путівкою в життя». Конкуренція на майданчиках була безкомпромісною та жорсткою, завдяки чому відточувалася і шліфувалася майстерність гравців [].

Саме в цей час у НБА почала збільшуватись кількість гравців з темним коліром шкіри. Якщо раніше у складах команд темношкірий гравець був рідкістю, то до кінця ХХ століття кількість світлошкірих гравців у лізі вже не перевищувало 30 відсотків. У 1956 році фанат баскетболу Голькомб Ракер заснував Ракер-парк з майданчиком для гри у стрітбол, який сьогодні для багатьох шанувальників цієї гри є більш яскравим символом Нью-Йорка, ніж статуя Свободи. Цей майданчик став Меккою вуличного баскетболу, а один із найвідоміших гравців НБА Рафер Елстон, який починав свою кар'єру в на вулиці, його іконою [36].

Через кілька років у парку стали проводитися щорічні баскетбольні турніри, які прославилися тим, що під час цих турнірів баскетболісти з вулиці нерідко перегравали зірок з НБА та демонстрували виконання дуже видовищних кидків, дриблінгу та інших елементів гри. Слава про тутешніх стрітболістах поступово поширилася на весь світ, а щорічні турніри, на кшталт EBC або Rucker League, набули широкого розмаху [36].

У 2017 році Міжнародний олімпійський комітет (МОК) включив у програму XXXII Олімпійських Ігор стрітбол. І в Токіо вперше пройде турнір зі стрітболу на найвищому рівні.

## **7.2 Основні відмінності стрітболу та класичного баскетболу**

1. У баскетбол, зазвичай, грають на майданчиках зі спеціальним покриттям у закритих приміщеннях, стрітбол у свою чергу - це «дитя» вулиці і турніри, як правило, проводяться під відкритим небом.

2. Другою відмінністю від баскетболу є розмір ігрового майданчика. У стрітболі він становить рівно половину стандартного баскетбольного майданчика.

3. Щит з кошиком лише один.

4. Ще однією помітною відмінністю є кількість гравців у складах команд. У стріболі в команді по 3 гравці (плюс один гравець знаходиться в запасі).

5. Кількість суддів, які обслуговують матч - будь-яка, хоча, як правило, це один суддя і його помічник – хронометрист.

6. У стріболі тренера не має права впливати на гру своєї команди, навіть, з трибуни.

Але на стрібольному майданчику, також як і на баскетбольному, є лінія для штрафних кидків, дуга і місце для підбору.

### **7.3 Основні правила стріболу.**

Змагання зі стріболу для чоловіків та жінок проводяться за офіційними правилами ФІБА з деякими виключеннями.

#### **Ст. 1. Майданчик та обладнання**

Майданчик для стріболу обмежений традиційною центральною лінією (половина стандартного баскетбольного майданчика з одним щитом з кошиком), включаючи лінію штрафного кидка, дугу - лінію двоочкових кидків і «півколо під щитом, в якому не фіксуються фоли зіткнення». Ігри у всіх категоріях проводяться офіційним м'ячем для стріболу (розмір № 6, важчий за звичайний).

#### **Ст. 2. Склад команд**

2.1. Кожна команда складається із 4-х гравців (3-х гравців на майданчику і 1 запасний).

#### **Ст. 3. Судді**

2.1. Гру обслуговує один суддя.

2.2. Суддя здійснює повний контроль над грою: проведення жеребкування перед початком гри, надання тайм-аутів і замін, визначення ситуації «спірний м'яч» та фіксація всіх порушень (пробіжка, неправильне ведення, аут і т.д.), а також фолів.

#### Ст. 4. Початок гри

4.1. Команду, яка першою буде володіти м'ячем, визначають підкиданням монети, яка може обрати володіння м'ячем або на початку гри, або на початку можливого овертайму.

4.2. Гра починається, коли на майданчику знаходяться по 3 гравці кожної команди.

#### Ст. 5. Нарахування очок

5.1. За влучання у кошик із зони, що обмежена лицьовою лінією та дугою, нараховується 1 очко.

5.2. За влучання у кошик з-за дуги нараховується 2 очка.

5.3. За влучний штрафний кидок у кошик нараховується 1 очко.

#### Ст. 6. Час гри / Визначення переможця

6.1 Тривалість гри (основний час) - один період тривалістю 10 хвилин. Час гри зупиняють, коли м'яч мертвий та при виконанні штрафних кидків. Відлік часу поновлюється, коли завершено обмін м'ячем – «чек»\* (як тільки м'яч опиняється в руках гравця атакуючої команди).

6.2. Переможцем гри стає команда, яка першою набрала 21 очко або більше, навіть, якщо це сталося до закінчення основного часу гри.

6.3. Якщо після закінчення ігрового часу переможця гри не виявлено (рахунок нічийний), призначається додатковий період (овертайм) до першого закинутого м'яча і переможцем визначається лідируюча команда.

6.5. Час, що надається команді на атаку обмежено 12-ма секундами.

6.6. Команда, що прогала у результаті навмисної неявки на гру, відмови вийти на гру або подібної дії, підлягає дискваліфікації зі змагань.

#### Ст. 7. Порушення / Фоли / Штрафні кидки

7.1. Команда опиняється у ситуації «Штрафних командних фолів», коли її гравці набирають 6 фолів. Але гравець не видаляється із гри за будь-яку кількість персональних фолів, крім ситуацій, що описані у п.15.

7.2. За фол проти гравця, що знаходиться у процесі кидка всередині дуги, призначається 1 штрафний кидок. За фол у процесі кидка, що виконувався гравцем з-за дуги, 2 штрафні кидки.

7.3. Якщо фол зроблений в процесі кидка, який влучив у кошик, призначається 1 додатковий штрафний кидок.

7.4. 7-й, 8-й і 9-й командні фоли караються 2 штрафними кидками. 10-й та кожний наступний командний фол караються 2 штрафними кидками зі збереженням володіння м'ячем за командою, яка виконувала ці кидки.

7.5. Всі технічні фоли завжди караються 1 штрафним кидком і володінням м'ячем після кидка, неспортивні фоли - 2 штрафними кидками і володінням після другого штрафного кидка. Після технічного або неспортивного фолу гра починається «чеком»\*\*за вершиною дуги [37].

*Примітка: фоли у нападі не караються штрафними кидками.*

## Ст. 8. Ігрові положення

8.1. Після кожного результативного кидка з гри або штрафного кидка (за винятком випадків збереження володіння м'ячем командою, гравець якої виконує штрафний кидок) право на атаку переходить команді-суперниці з введенням його у гру веденням або передачею м'яча прямо з-під кошика;

- команда, що закинула м'яч, не має права заважати гравцеві з м'ячем, який знаходиться в області «півкола під кошиком, в якому не фіксуються фоли зіткнення».

8.2. Після кожного невдалого кидка з гри або штрафного кидка (крім випадків збереження володіння м'ячем):

- якщо після штрафного кидка, м'яч підбирають гравці команди, що виконувала його, вона може продовжити атакувати, не виводячи м'яч за дугу;

- якщо підбір беруть гравці команди, що не виконувала штрафний кидок, вони повинні вивести м'яч за дугу (передачею або веденням) [37].

8.3. Після свого перехоплення або блок-шоту команда повинна вивести м'яч за дугу (передачею або веденням).

8.4. Володіння м'ячем, що надається будь-якій команді після ситуації мертвого м'яча, починається з «чека»\*\* (короткий обмін м'ячем між гравцями команди, що захищається та атакуючої команди) за вершиною дуги.

8.5. Гравець вважається за дугою тоді, коли жодна його нога не знаходиться всередині дуги і не торкається її.

8.6. У ситуації спірного м'яча володіння м'ячем отримує команда яка захищається.

#### Ст. 9. Пасивна атака

9.1. Пасивна атака (без спроби закинути м'яч) є порушенням.

9.2. Якщо майданчик обладнаний лічильником часу на атаку, команда повинна зробити кидок протягом 12 секунд.

9.3. Якщо після того, як м'яч виведений за дугу, гравець нападаючої команди виконує ведення м'яча всередині дуги спиною або боком до кошика більше 5-ти секунд, це є порушенням.

#### Ст. 10. Заміни

Заміни можуть проводитися у будь-який момент обома командами, коли м'яч стає мертвим після звернення капітана до судді про заміну.

#### Ст. 11. Тайм-аути

11.1. Кожній команді може бути надано лише один тайм-аут, коли м'яч мертвий.

11.2. Тривалість будь-якого тайм-ауту - 30 секунд.

#### 12. Дискваліфікація

Гравець, що зробив 2 неспортивних фоли (не стосується технічних фолів), підлягає дискваліфікації із гри суддями і може бути дискваліфікований з турніру організатором. Крім цього, організатор може дискваліфікувати з турніру будь-якого гравця, причетного до актів насильства, словесної чи фізичної агресії, неспортивну впливу на результати ігор, порушень Антидопінгових правил ФІБА. Організатор також може дискваліфікувати з



турніру всю команду, якщо інші її члени своїми діями (або бездіяльністю) внесли вклад в вищезазначену поведінку[37].

### 13. Доповнення

У випадку появи кровотечі у гравця суддя повинен одразу зупинити гру та оголосити технічний тайм-аут. Гравець із кровотечею негайно має замінитися та звернутися до лікаря.

*\* «чек» - короткий обмін м'ячем між гравцями команди, що захищається та команди, що атакує та свідчить про готовність гравців продовжувати гру.*

## 8 ЕВОЛЮЦІЯ ПРАВИЛ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

1891 р. – поява перших правил баскетболу, які були придумані засновником гри Джеймсом Нейсмітом.

1982 р – опублікована Перша книга правил гри із 13-ти пунктів.

У 1893 р. були придумані баскетбольні щити, які захищали глядачів від м'яча та з'явилося металеве кільце із закритою сіткою.

У 1894 р. футбольні м'ячі були замінені на перші спеціальні баскетбольні. Після фолів почали пробивати штрафні кидки. Команда призначала одного гравця, який виконував всі штрафні кидки і, як правило, він же і ставав найрезультативнішим гравцем команди.

1895 р. – за кидок з гри почали нараховувати 2 очка замість 3-х, а за штрафний кидок 1 очко замість 3-х. До цього моменту за кожне влучання у кошик нараховували 3 очки.

Введено виконання штрафного кидка з точки на відстані 5 м 25 см від лицьової лінії.

1896 р. – узгоджено ведення м'яча у всіх його способах

1897 р. – було прийнято правило, що на майданчику під час гри має перебувати по п'ять гравців з кожної команди.

1906 р. - до кілець на щитах почали кріпитися сітки без дна, щоб м'яч не затримувався в них.

1908 р. - після отримання гравцем п'яти персональних фолів він видаляється з гри.

У США заснована Національна асоціація студентського спорту (NCAA).

1910 р. - перші професійні команди почали застосовувати передачу м'яча з відскоком від поверхні майданчика та проводити швидкі прориви.

У 1913 р. комітет із розвитку правил баскетболу затвердив правило, щоб всі сітки на кільцях були відкритими (без дна), щоб м'яч вільно проходив крізь сітку.

З 1915 р. дриблеру дозволено виконувати кидки у кошик.

У 1920 р. конструкції щитів були відсунуті на 60 см від лицьової лінії. Команда «Оріджинал Селтікс» (у різні часи своєї історії називалися «Нью-Йорк Селтікс» та «Бруклін Селтікс») застосовує зонний захист і гру «give and go» («віддав та відкрився»).

1923 р. видалено правило «штатного пенальтиста», який виконував штрафні кидки за всіх гравців команди. З цього часу штрафні кидки виконує той гравець, проти якого було скоєно порушення.

У 1932 р. введено правило 10-ти і 3-х секунд. До цього часу команда могла володіти м'ячем у тилій зоні необмежений час. Правило 3-х секунд спочатку стосувалося тільки гравця з м'ячем, а у 1935 р. було поширено на всіх гравців атакуючої команди.

У 1936 р. баскетбол було вперше включено до програми Олімпійських ігор у Берліні. У фінальному матчі баскетбольного турніру з рахунком 19:8 збірна США перемогла команду Канади.

1937 р. було введено правило голтендінга, при якому м'яч не можна вибивати із сітки кільця знизу.

1939 р. - конструкції щитів відсунуті на 120 см від лицьової лінії, щоб звільнити для проведення ігрових дій більше простору під кільцем.

1944 р. – дозволено проведення необмеженої кількості замінів, гравець дискваліфікується після отримання 5 фолів (замість чотирьох), розширюється правило голтендінга, при якому не можна торкатися м'яча, що пройшов найвищу точку траєкторії польоту та опускається у кошик.

1948 р. – нарешті тренерам та гравцям дозволили спілкуватися під час тайм-аутів.

У 1949 р. заснована Національна Баскетбольна Асоціація (НБА).

1954 р. в НБА вводиться правило 24 секунд на атаку, а у решті світу на атаку відведено 30 секунд.

1967 р. У NCAA з'явилися прищестя в лігу Лью Елсіндора (більш відомого, як Карім Абдул-Джабар) та ввели правило заборони забивати згори з гри, яке діяло до 1976 року.

1979 р. в НБА запроваджено правило нарахування 3-х очок за влучання у кошик з-за дуги на відстані 6,71м від лицьової лінії.

1984 р. після Олімпійських ігор у Лос-Анжелесі ФІБА запровадила правило нарахування 3-х очок за влучний кидок з-за тричкової дуги.

У 1988 р. в НБА введено потрібне суддівство на майданчику.

У 1989 р. професіоналам дозволили брати участь в Олімпійських іграх.

У 1998 р. ФІБА скасувала 2 половини гри з 2-х таймів по 20 хвилин і почала проведення 4-х чвертей гри по 10 хвилин.

2001 р. – змінено правило 10-ти секунд (час володіння м'ячем у тилівій зоні зменшено з 10 до 8 секунд).

У 2010 р. під кошиками з'являються півкола радіусом 1,25 м, в яких не фіксуються фоли зіткнення.

Також відбувалися незначні зміни у правилах гри під егідою ФІБА у 2014 та 2018 роках. З 1 жовтня 2020 року діють офіційні правила ФІБА, за якими проводяться всі офіційні змагання з баскетболу.

## 9 Список літератури

1. Баскетбол. Учебник для ИФК / под ред. Ю. М. Портнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1997. – 206 с.
2. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – Москва: Физкультура и спорт, 1997. – 69 с.
3. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Учебник для ИФК / В. М. Корягин. – Львов, 1998. – 92 с.
4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола / Л. В. Костикова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 58 с.
5. Костикова Л. В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки) / Л. В. Костикова, Ф. П. Суслов, Н. В. Фураева. – Москва, 2002.
6. Костикова Л. В. Баскетбол. Теория и методика обучения / Л. В. Костикова. – Москва, Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
7. Лихачев О. Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина. – Москва – Смоленск, 2011. – 149 с.
8. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д И Нестеровский. – Москва, Издательский центр «Академия», 2008. – 323 с.
9. Поплавский Л. Ю. Баскетбол: учебник / Л. Ю. Поплавский. – Київ, Олімпійська література, 2004. – 446 с.
10. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех / Е. Р. Яхонтов. – Москва, Физкультура и спорт, 1984. – 59 с.

11. Методичні рекомендації. «Історія виникнення та розвитку баскетболу у світі та Україні» [Електронний ресурс] / Л. В. Анікеєнко, Г. Л. Бойко, В. М. Єфременко. – Київ, НТУУ «КПІ», 2010. – 42 с.
12. Хосе Мария Бусета и др. Баскетбол для молодых игроков. / Европа, Издание ФИБА, 2005. – 362 с.
13. Яхонтов Е. Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие / Е. Р. Яхонтов. – СПб., 2000. – 58 с.
14. <http://alvin-almazov.ru/basketball/perexvat-myacha-v-basketbole-texnika-ispolneniya.html>
15. [http://ballplay.narod.ru/ihdividyalihiye\\_deictvii\\_v\\_hapadehii.html](http://ballplay.narod.ru/ihdividyalihiye_deictvii_v_hapadehii.html)
16. <http://dussh-5.ru/sport/basketbol/literatura/310-tekhnika-peredachi-myacha>
17. [http://pro\\_basketball.ru/taktika\\_v\\_basketbole/zaschitnaya-stojka-v-basketbole.html](http://pro_basketball.ru/taktika_v_basketbole/zaschitnaya-stojka-v-basketbole.html)
18. [http://pro\\_basketball.ru/tekhnika\\_basketbola/tekhnika\\_peredvizhenia\\_v\\_basketbole.html](http://pro_basketball.ru/tekhnika_basketbola/tekhnika_peredvizhenia_v_basketbole.html)
19. [http://rubasket.com/stati/trenirovki/teoriya/13676\\_Lovlya.html](http://rubasket.com/stati/trenirovki/teoriya/13676_Lovlya.html)
20. <http://www.antonovayu.ru/page428/page431/index.html>
21. [http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha\\_mjacha.shtml](http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha_mjacha.shtml)
22. [http://www.offsport.ru/basketball/52/vedenie\\_mjacha.shtml](http://www.offsport.ru/basketball/52/vedenie_mjacha.shtml)
23. [http://www.offsport.ru/basketball/dlya\\_detey/podbor.sht](http://www.offsport.ru/basketball/dlya_detey/podbor.sht)
24. <http://www.offsport.ru/basketball/finty.shtml>
25. <http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/peredvizhenie-ostanovki-povoroty.shtml>
26. <http://www.offsport.ru/basketball/zaschita/peredvizhenie.shtml>
27. [http://www.offsport.ru/basketball/zaschita/priemy\\_borby-za-mjach.shtml](http://www.offsport.ru/basketball/zaschita/priemy_borby-za-mjach.shtml)
28. <http://www.offsport.ru/basketball/zaschita/stojka.shtml>
29. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Лэй-ап>
30. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Слэм-Данк>

31. [https://sites.google.com/site/basketballraining/tehnika\\_napadenia-v-basketbole/peredaca-maca](https://sites.google.com/site/basketballraining/tehnika_napadenia-v-basketbole/peredaca-maca)
32. [https://sites.google.com/site/basketballraining/tehnika\\_zaschity-v-basketbole/nakryvanie-mjacha](https://sites.google.com/site/basketballraining/tehnika_zaschity-v-basketbole/nakryvanie-mjacha)
33. <https://sites.google.com/site/basketballraining/tehnika-zasity-v-basketbole/tehnika-peredvizenij-v-zasite>
34. [https://www.ballgames.ru/баскетбол/секция\\_баскетбола/дриблинг\\_в\\_баскетболе/](https://www.ballgames.ru/баскетбол/секция_баскетбола/дриблинг_в_баскетболе/)
35. <http://ep3.nuwm.edu.ua/5639/1/09-02-14.pdf>
36. <http://www.street-culture.net/stribol-pravila-igry-i-otlichija-ot-basketbola/>
37. <http://streetbasket.ru/association/dokumentyi/oficzialnyie-pravila-igryi-fiba-3x3>
38. <http://www.slamdunk.ru/history/basketballhistory.html?Id=60571>