

Державний вищий навчальний заклад
«Запорізький національний університет»
Міністерства освіти і науки України

В.Б.Горбуля, В.О.Горбуля, М.С.Бессарабов

**НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ
ГРИ В БАСКЕТБОЛ
ТА ТЕСТИ**

Навчально-методичний посібник
для студентів факультету фізичного виховання

Затверджено
вченою радою ЗНУ
протокол № 5 від 28.12.2023

Запоріжжя
2023

УДК 796.323:796.015.2 (075.8)

ББК Ч515.66 я73

Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Бессарабов М.С. Навчання прийомам техніки гри в баскетбол та тести: Навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. – Запоріжжя: ЗНУ, 2023. – 98с.

Навчально-методичний посібник містить: теоретичні відомості, методику навчання прийомам техніки гри в нападі і захисті, основні помилки, які виникають при навчанні, тестові завдання і пошук вірних відповідей, пам'ятку для студентів, перелік використаної літератури. Матеріал, який розкривається у посібнику вивчається на курсі «Баскетбол» і призначений для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей.

Викладений матеріал рекомендується для самостійної і індивідуальної роботи студентів із метою вміння методично правильно здійснити навчання будь-якому прийому гри в баскетбол, виправити помилки, що виникли при навчанні. Тестові завдання дозволять здійснювати підсумковий і поточний контроль за рівнем знань студентів з баскетболу.

Рецензент

к.п.н., доцент кафедри спорту
А.В.Сватьєв

Відповідальний за випуск

доцент кафедри спортивних ігор
В.Б.Горбуля

ЗМІСТ

Передмова	4
1. Техніка нападу	5
1.1 Прийоми гри у нападі, техніка їх виконання і помилки, що виникають при навчанні	5
1.1.1. Техніка пересувань у нападі	5
1.1.2. Техніка володіння м'ячем	11
2. Техніка захисту	34
2.1 Прийоми гри у захисті, техніка їх виконання і помилки, що виникають при навчанні	34
2.1.1. Техніка пересувань у захисті	34
2.1.2. Техніка оволодіння м'ячем і протидії	38
3. Тести	47
3.1 Тестові питання з техніки гри у нападі	47
3.2 Тестові питання з техніки гри у захисті	74
Перелік використаної літератури	97

ПЕРЕДМОВА

Баскетбол є одним із основних засобів фізичного виховання, що входить в блок практично-базових дисциплін учбового плану підготовки спеціалістів фізичного виховання.

Навчально-методичний посібник підготовлений відповідно до навчальної програми з баскетболу для студентів факультету фізичного виховання.

У розділах «Техніка нападу» і «Техніка захисту» даються основні уявлення про техніку гри в баскетбол, індивідуальні дії гравців у нападі і захисті, а також помилки, що виникають при навчанні. Під час навчання підтримується послідовність викладення учбового матеріалу.

Послідовність матеріалу дає можливість управляти і контролювати процес навчання студентів.

Планування і контроль невід'ємні один від одного. Одна із глав присвячена контролю знань. Підготовлені питання і вибір вірної відповіді дають можливість викладачам контролювати ступінь засвоєння знань, які були отримані на заняттях. Використання тестових питань в учбовому процесі дозволить забезпечити розділи самостійної і індивідуальної роботи студентів і здійснювати модульний контроль поточного і підсумкового стану за рівнем знань з баскетболу.

Даний навчально-методичний посібник спрямований на допомогу студентам факультету фізичного виховання, майбутнім вчителям фізичної культури і тренерам з баскетболу і розкриває теоретичні і практичні напрямки з освоєння й удосконалення техніки гри у нападі і захисті.

Випускникам факультету фізичного виховання вищих навчальних закладів, які надалі будуть працювати вчителями в загальноосвітніх школах, тренерами в дитячо-юнацьких спортивних школах викладений матеріал допоможе в трудовій діяльності вміло і чітко використовувати матеріал для навчання дітей елементам баскетболу.

1. ТЕХНІКА НАПАДУ

До основних прийомів ведення гри в нападі відносяться: вихідні положення (стійки) та пересування баскетболіста, а також техніка володіння м'ячем.

Вихідні положення гравця у нападі – це стійка з паралельними стопами і стійка, коли одна нога попереду (основна). До пересувань баскетболіста відносяться: ходьба, біг, стрибки, зупинки і повороти.

Ходьбу під час гри виконують для зміни позицій під час коротких пауз у грі, або під час зниження інтенсивності ігрових дій. На відміну від звичайної ходьби баскетболіст пересувається на трохи зігнутих у колінах ногах, що надає можливість для миттєвих змін напрямку.

Біг є основним засобом пересування гравця по майданчику. Біг використовується при пересуваннях гравця на короткі відстані зі зміною напрямку і швидкості, у сполученні з зупинками, поворотами, стрибками і відволікаючими діями.

Стрибки найчастіше застосовують угору і угору-вперед, поштовхом однієї або двома ногами.

Повороти застосовують при активній опіці суперника під час зупинки, з метою укрити м'яч від суперника або для відволікаючих дій з подальшою атакою кошика. Існують повороти: плечем уперед і плечем назад.

Зупинки здійснюються двома способами: двома кроками і стрибком.

До техніки володіння м'ячем у нападі відносяться: ловля, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик.

1.1 ПРИЙОМИ ГРИ У НАПАДІ, ТЕХНІКА ЇХ ВИКОНАННЯ І ПОМИЛКИ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПРИ НАВЧАННІ

1.1.1 Техніка пересувань у нападі

Вихідні (початкові) положення гравця

Сійка нападаючого – найбільш зручне положення, що дозволяє гравцю ефективно виконувати необхідні дії як для

оволодіння м'ячем, так з м'ячем і без м'яча.

Особливу увагу необхідно звернути на роботу ніг, так як ті, хто починає навчання фізично підготовлені слабо, переміщення виконують на прямих ногах, з повної стопи, що негативно впливає, на вивчення наступних технічних прийомів.

Стійка нападаючого (основна)

1. Одна нога попереду.
2. Відстань між ступнями – близько одного кроку.
3. Ноги незначно зігнуті чи напівзігнуті
4. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги.
5. Тулуб прямий, незначно нахилений уперед.
6. Руки напівзігнуті перед собою, кисті розслаблені.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Недостатня відстань між стопами.
2. Недостатньо зігнуті ноги.
3. Вага тіла зміщується на одну із ніг.
4. Вага тіла не зміщується на передню частину ступні.
5. Значний нахил тулуба вперед.

Стійка з паралельними стопами

1. Ступні ніг розташовані паралельно на ширині плечей.
2. Ноги трохи зігнуті.
3. Тулуб нахилений вперед.
4. Руки зігнуті у ліктях перед собою.
5. Вага тіла розподіляється на обидві ноги і злегка переноситься на передні частини ступень.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Прямі ноги.
2. Ступні ніг розташовані близько або далеко одна від одної.
3. Тулуб значно нахилений вперед або назад.
4. Вага тіла не зміщується на передню частину ступень.
5. Руки опущені вниз.

Пересування баскетболіста

Навчання починається у такому порядку: 1) біг по прямій,

дугами, ломаними лініями (лицем, спиною вперед); 2) стрибки (у русі, з місця); 3) зупинки (кроком, стрибком); 4) повороти.

Спочатку необхідно вивчити кожний технічний прийом окремо, коли буде засвоєно 2-3, їх слід об'єднати і закріплювати, доповнюючи новими вивченими.

Вправи виконуються у такому шикуванні: у шеренгах, у колоні, а потім у будь-якому шикуванні, з різних вихідних положень за звуковим, зоровим сигналами та за орієнтирами (щит, середнє коло, трапеція і т.д.).

Біг зі зміною напрямку

1. Гравець біжить прямо.
2. Для того, щоб змінити напрямок необхідно виконати відволікаючий рух.
3. Лівою ногою гравець робить крок вліво.
4. Тулуб зміщується вліво, у напрямку руху.
5. Відштовхуватися лівою ногою від підлоги.
6. Одночасно вага тіла переноситься на праву ногу.
7. Крок правою ногою праворуч-вперед.
8. Обхід захисника з іншого боку, біг праворуч.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Не має або не виконується відволікаючий рух.
2. Не тією ногою виконується відволікаючий рух.
3. Тулуб відхиляється назад, не у напрямку руху.
4. Вага тіла на нозі, що стоїть позаду.
5. Відволікаючий і основний рух виконується однією ногою.
6. Дуже велика затримка під час відволікаючого руху.
7. Повільний обхід захисника.

Зміна руху може бути здійснена за допомогою зміни темпу. Гравець біжить повільно, а біля, або перед захисником прискорює біг чи навпаки – біг швидкий, а потім різко зменшує швидкість, або зупиняється.

Стрибки

Поштовхом двома ногами

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого.

2. Ноги напівзігнуті, руки зігнуті в ліктьових суглобах перед собою.
3. Швидко присідаючи, гравець відводить руки назад і піднімає голову.
4. Енергійним розгинанням ніг виконується відштовхування від підлоги.
5. Тулуб і руки направлені вперед-вгору.
6. Приземлення на обидві, напівзігнуті у колінах ноги.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Виконання прийому на прямих ногах.
2. Під час присідання затримка руху.
3. Руки не допомагають змаху назад-вперед, а знаходиться перед собою.
4. Тулуб не розгинається, а напівзігнутий.
5. Голова опущена донизу.
6. Руки залишаються біля тулубу.
7. Приземлення на прямі ноги.

Поштовхом однією ногою у русі

1. Гравець після короткого розбігу останній крок робить ширше ніж інші.
2. Нога, що відштовхується від підлоги трохи зігнута у колінному суглобі.
3. Нога, що відштовхується посилається вперед і ставиться на підлогу перекатом з п'яти на носок.
4. Другою ногою робиться активний мах вперед-вгору, вона згинається в тазостегновому і колінному суглобах.
5. У найвищій точці польоту махова нога розгинається і приєднується до тієї ноги, що робила відштовхування.
6. Приземлення на обидві ноги, напівзігнуті у колінних суглобах.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Передостанній крок короткий.
2. Нога, що відштовхується від підлоги пряма.
3. Нога, що відштовхується ставиться на підлогу з носка.
4. Не має маху вгору-вперед іншою ногою.
5. Після стрибку махова нога ставиться зігнутою у колінному суглобі.
6. Приземлення на одну ногу.

7. Приземлення на прямі ноги.

Зупинки

Двома кроками

1. Гравець робить перший крок, більш широкий, гальмуючий, правою ногою.
2. Права нога згинається сильніше лівої, ступня розвертається вправо.
3. Тулуб декілька відстає (відхиляється назад).
4. Вага тіла на правій нозі.
5. Уперед рухається ліва нога (другий крок).
6. Одночасно тулуб повертається праворуч.
7. Рух лівою ногою зі вставанням на всю ступню.
8. Ліва нога, як і права, згинається до положення напівзігнутої.
9. Амортизаційний рух здійснюється за рахунок згинання ніг.
10. Вага тіла на обох зігнутих ногах. На початку вага тіла на нозі, що робить перший крок.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Короткі кроки, особливо перший.
2. Виконання рухів на носках.
3. На початку зупинки вага тіла не знаходиться на нозі, яка робить перший крок.
4. Недостатній випереджаючий рух ногами.
5. Недостатня відстань між стопами.
6. Недостатня ступінь згинання ніг.
7. Надмірний нахил тулуба вперед.

Стрибком

1. Настрибування стрибком здійснюється у довжину із мінімальною висотою.
2. Передостанній крок широкий.
3. Відштовхування лівою ногою (або правою ногою), приземлення на обидві одночасно.
4. Одна нога трохи попереду.
5. Відстань між ступнями – близько одного кроку.
6. Ноги напівзігнуті.

7. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги.
8. Тулуб прямий, незначно нахилений уперед.
9. Руки напівзігнуті перед собою, кисті розслаблені.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Передостанній крок короткий.
2. Зупинка на одну, а потім на другу ногу.
3. Недостатньо зігнуті ноги.
4. Вузько ставляться стопи.
5. Кроки виконуються постановою ніг на носки ступень.
6. Вага тіла на передній частині ступень.
7. Високий стрибок угору.
8. Значний нахил тулуба вперед.

Повороти

1. Вихідне положення – стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. Нога, що стоїть позаду – осьова нога.
3. Нога, яка торкнулася майданчика першою – є осьовою, або опорною ногою.
4. Гравець стоїть на носкі осьової ноги, друга нога повністю стопою стоїть на майданчику.
5. Ноги згинаються, таз опущений. Вага тіла на обох ногах.
6. Гравець починає поворот з кроків ноги, що стоїть попереду, повертаючись на осьовій нозі.
7. Вага тіла переноситься на ту ногу, в сторону якої виконується поворот.
8. Не відриваючи від майданчика осьову ногу, гравець робить оберти навколо осьової ноги без прямовисних коливань.
9. Якщо осьова ліва нога, правою ногою роблять кроки навколо себе, повертаючи праве плече уперед і навпаки.
10. Гравець може виконувати повороти плечем назад. Не відриваючи від майданчика осьову ногу, кроки навколо себе роблять назад.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Поворот виконується не на осьовій нозі.
2. Осьова нога повністю всією ступнею торкається майданчика.
3. Ноги прямі.
4. Під час повороту, осьова нога рухається по підлозі.
5. Вага тіла на осьовій нозі.
6. Під час кожного кроку гравець випрямляє тулуб і ноги.

7. Відхилення тулуба і плечей назад під час повороту назад.
8. Пересування або випадки роблять дуже широкими, або короткими кроками.

1.1.2 Техніка володіння м'ячем

Ловля м'яча

Ловля м'яча – це прийом, за допомогою якого гравець може оволодіти м'ячем і виконувати інші подальші ігрові дії.

Ловля м'яча є дуже важливою для виконання усіх інших прийомів гри. Спосіб ловлі м'яча визначається з урахуванням траєкторії і швидкості польоту м'яча, швидкості і напрямком пересування гравця, розташуванням суперника.

М'яч можна ловити на місці, під час пересування, в опорному і без опорному положенні, на різних рівнях його польоту, однією або двома руками.

Вивчення вказаних способів ловлі починається з імітації прийому перекладання м'яча з рук одного гравця у руки другого. Це дозволяє придбати навик амортизаційного руху за рахунок згинання рук.

Вивчення ловлі здійснюється у такому порядку: 1) прийом несильної передачі, яка адресована у завчасно поставлені кисті рук; 2) прийом навісного м'яча, над головою; 3) передача, стоячи на місці; 4) те саме, тільки учні виконують крок назустріч м'ячу; 5) ловля м'яча стрибком з обох ніг; 6) те саме, тільки стрибок поштовхом однієї ноги; 7) ловля м'яча, що котиться; 8) ловля у русі з виходом уперед, в сторони; 9) ловля зустрічної передачі на рівні груді, вище голови, нижче поясу у русі; 10) ловля м'яча після бокової передачі у русі; 11) ловля м'яча у поступальній передачі у русі; 12) ловля м'яча після відходу від захисника.

Ловля м'яча двома руками

1. Основна стійка нападаючого: одна нога попереду, ступні на ширині плечей, вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги, руки напівзигнуті на рівні грудей, пальці незначно розведені, але не напружені.

2. Випрямлення рук назустріч м'ячу, що наближається, великі та вказівні пальці майже торкаються один одного, мізинці розведені назовні.
3. Кисті рухаються до м'яча, знаходячись одна біля одної (не розводяться рухом крізь сторони).
4. При наближенні м'яча, як тільки він торкається кінчиків пальців, фаланги охоплюють його, знаходячись збоку та позаду м'яча.
5. Одночасно виконується амортизаційний рух руками (згинання рук) для зменшення швидкості руху м'яча.
6. Вага тіла передається на ногу, що розміщується позаду.
7. М'яч біля грудей у обох руках, лікті опущені вниз, вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Ловля прямими або значно зігнутими руками.
2. При випрямленні рук назустріч м'ячу великі та вказівні пальці не зближені, мізинці не розведені назовні.
3. Відсутність або недостатність амортизаційного руху руками.
4. Рух кистями через сторони (ловля м'яча "в оберемок").
5. Передчасний або спільний рух руками.
6. Розведення ліктів у бік.
7. Недостатність та несвоєчасність амортизаційного руху тулубом та ногами.

Ловля м'яча однією рукою

1. Вихідне положення: стійка нападаючого - одна нога попереду, ступні ніг на ширині плечей, вага тіла на нозі, що стоїть попереду.
2. Права рука витягнута уперед, пальці вільно розставлені.
3. При наближенні м'яча, як тільки він торкнеться кінчиків пальців, фаланги охоплюють його, знаходячись збоку та позаду м'яча.
4. Одночасно виконується амортизаційний рух рукою, вона згинається, мовби продовжуючи рух м'яча.
5. Плече та тулуб трохи розвертаються у напрямку польоту м'яча.
6. Вага тіла на нозі, що стоїть позаду.
7. М'яч біля плеча в одній руці.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Ловля прямою або значно зігнутою рукою.
2. Ноги в паралельній стійці.
3. Пальці направлені вперед.

4. Відсутність або недостатність амортизаційного руху рукою.
5. Рука не продовжує рух м'яча.
6. Недостатність та несвоєчасність амортизаційного руху тулубом і ногами.

Ловля м'яча двома руками, що відскочив від майданчика

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. Ноги згинаються.
3. Зустрічний рух руками – руки випрямляються униз-наперед.
4. Кисті повернуті до м'яча
5. Тулуб нахилиється уперед.
6. М'яч охоплюється пальцями , руки згинаються у ліктях і м'яч підноситься до грудей.
7. Амортизаційний рух руками після того, як м'яч відскочив від майданчика і торкається долоні.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Недостатньо зігнуті ноги.
2. Ноги розташовані на одному рівні.
3. Значна відстань між кистями.
4. Випереджаючий або несвоєчасний рух руками.
5. Тулуб не нахилиється уперед.
6. Зупинка руху під час оволодіння м'ячем.

Ловля м'яча двома руками, що котиться

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. Вага тіла на обох ногах.
3. Ноги згинаються, таз опущений.
4. Зустрічний рух руками – руки випрямляються униз-вперед.
5. Кисті повернуті назовні, мізинці наближені, майже торкаються один одного.
6. Тулуб нахилиється вперед.
7. Амортизаційний рух руками після оволодіння м'ячем.
8. М'яч охоплюється фалангами пальців.
9. Узгоджені рухи випрямлення та згинання рук.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Недостатньо зігнуті ноги.
2. Розташування ніг на одному рівні.

3. Значна відстань між кистями.
4. Випереджаючий або несвоечасний рух руками.
5. Зупинка руху під час оволодіння м'ячем.

Передача м'яча

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

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

Передача м'яча може виконуватися однією або двома руками, в опорному і в без опорному положенні, на різні відстані і у різних напрямках. За допомогою передач гравці поєднують дії один з одним, готують умови для кидків у кошик, розв'язують тактичні завдання.

Передачі починають вивчати з 2-3ого уроку. Вивчення кожного способу передач починають стоячи на місці, з кроком, у русі, з поворотом після ловлі і ведення, після обманних рухів.

Вивчив 2-3 способи передач, чергують їх між собою. На початковій стадії навчання звертають увагу на погодженість рухів рук, потім ніг і кистей.

Передача м'яча двома руками від грудей

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду, м'яч у обох руках перед грудьми, лікті опущені вниз.
2. Згинаються ноги, руки з м'ячем роблять невелике півкіло вниз до себе і зворотно.
3. М'яч виноситься до грудей, розгинаються ноги і руки.
4. Закінчується рух руками згинанням кистей вправо, вліво.
5. Вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду.
6. Руки і кисті супроводжують політ м'яча, знаходячись паралельно підлозі.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Ноги у паралельній стійці, прямі.
2. Лікті розведені в сторони.

3. Кисті розміщуються попереду або позаду м'яча.
4. Недостатнє або відсутнє півколо м'ячем донизу-на себе і вперед.
5. Відсутність синхронного згинання рук і ніг.
6. Відсутність синхронного розгинання рук і ніг.
7. Кисті , у заключній фазі передачі м'яча, не згинаються, а розташовані пальцями вперед.
8. Передача висока або низька, невірний напрямок рук.

Передача однією рукою від плеча

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, ліва нога попереду, м'яч у правій руці біля плеча, ліва рука підтримує його збоку.
2. Права рука рухається з м'ячем у бік-назад для замаху найкоротшим шляхом.
3. Одночасно плече і тулуб теж повертаються праворуч.
4. Ліва рука відпускає м'яч, залишаючись зігнутою перед грудьми.
5. В кінцевій точці замаху рука незначно зігнута.
6. М'яч знаходиться вище, або на рівні голови.
7. Вага тіла на правій нозі, яка напівзігнута, ліва нога теж ледве зігнута.
8. Передача починається з повороту тулуба і руху правого плеча вперед.
9. Далі вперед рухається лікоть і кисть.
10. Рука розгинається і направляє м'яч вперед, кисть закінчує рух, згинаючись вправо.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Розміщення ніг на одному рівні.
2. Недостатній поворот тулуба.
3. Значне згинання руки у ліктьовому суглобі.
4. Лікоть руки, що виконує передачу, нижче плеча.
5. Обмеженість дії руки у ліктьовому суглобі.
6. Випереджаючий рух ліктя вперед.
7. Відсутність активного спрямованого руху кисті.

Передача м'яча у стрибку

1. Вихідне положення: стійка нападаючого.
2. Оволодіння м'ячем починається з того, як тільки м'яч

випускається із рук партнера.

3. Гравець без м'яча згинає ноги і руки, поштовхом двох ніг вистрибує вгору.
4. У найвищій точці польоту ловить м'яч у повітрі, однією або двома руками.
5. М'яч на рівні або вище голови.
6. Руки трохи згинаються, амортизація ловлі.
7. Розгинаються руки і кисті направляють м'яч своєму партнерові.
8. Приземлення на півзігнуті ноги, які розташовані на рівні плечей.

Помилки, що виникають при навчанні.

1. Вистрибування з однієї ноги.
2. Ловля м'яча у нижчий або вищий точці польоту.
3. Довга «обробка» м'яча (ловля та підготовка до передачі).
4. Відсутність ловлі, обхвату м'яча пальцями.
5. Відсутність амортизаційного руху під час ловлі.
6. Передача м'яча у нижній точці приземлення.
7. Приземлення на одну ногу.
8. Приземлення на прямі ноги.

Передача двома руками від голови

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. Після оволодіння м'ячем руки рухаються назад за голову для замаху.
3. Одночасно тулуб прогинається назад.
4. Вага тіла розподілена на обидві ноги.
5. Руки напівзігнуті у ліктьових суглобах і знаходяться над головою, лікті направлені вперед-у бік.
6. Різкий рух тулуба вперед і розгинання рук у плечовому і ліктьовому суглобах.
7. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.
8. Прямі руки залишаються біля голови.
9. Хлистоподібний рух кистями направляє м'яч партнерові.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Значне згинання рук у ліктьовому суглобі.
2. Руки з м'ячем заносяться низько за голову.
3. Недостатній рух вперед тулубом.
4. Лікті рук розведені в сторони.
5. Випереджаючий рух ліктів.

6. Руки під час передачі опускаються донизу.
7. Недостатність або відсутність злитого руху ловлі та замаху.
8. Розміщення ніг на одному рівні.

Передача двома руками знизу

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, ліва нога попереду.
2. М'яч збоку в обох руках під правим плечем.
3. Кісті, що тримають м'яч, відведені назад.
4. Тулуб закриває м'яч і розвернутий праворуч.
5. Плече і передпліччя правої руки утворюють прямий кут.
6. Ноги напівзігнуті.
7. Руки з м'ячем рухаються вперед та розгинаються.
8. Тулуб розвертається ліворуч.
9. Вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду.
10. Кісті повернуті вперед вгору.
11. М'яч виштовхується зусиллям середніх, безіменних пальців і мізинців.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Тулуб не розвертається в сторону, де знаходиться м'яч.
2. М'яч утримується ближче, або далі назад за праве плече.
3. Прямі ноги.
4. Упереджений рух руками, а потім тулубом.
5. Вага тіла на обох ногах.
6. Кісті розвернуті в сторони, мізинцями вперед.

Передача однією рукою знизу після ведення м'яча

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, ліва нога попереду.
2. М'яч ведеться правою рукою.
3. Не зупиняючи ведення м'яча, кість правої руки штовхає м'яч трохи назад.
4. Кість розвертається, мізинцем до стегна.
5. Рука з м'ячем відводиться назад, кість підтримує м'яч.
6. Прямою рукою м'яч виноситься вперед на рівні стегна.
7. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.
8. Силою інерції м'яч утримується кистю.
9. Рухом плеча та передпліччя вперед рука виноситься вперед і виконується передача.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Прямі ноги і нога, однойменна руці, що веде м'яч попереду.
2. Кисть не розвертається для підхоплення м'яча.
3. Рука з м'ячем недостатньо відводиться назад.
4. Рука зігнута у лікті.
5. Випереджаючий рух ліктя вперед.
6. Відсутність активного спрямованого руху кисті.
7. Недостатність або відсутність маятникоподібного руху руки назад-вперед.

Передача однією рукою зверху (крюком)

1. Вихідне положення: боком у напрямку передачі (якщо передача правою рукою, то розміщення гравця – лівим боком).
2. Після оволодіння м'ячем гравець виконує крок лівою ногою вперед.
3. Права рука напівзігнута рухається назад – в сторону.
4. М'яч лежить на долоні і утримується пальцями.
5. Вага переноситься на ліву ногу, ту, що стоїть попереду.
6. Прямою рукою здійснюється мах за дугою догори.
7. На рівні плеча, у верхній точці над головою м'яч випускається з рук.
8. Рука продовжує рухатися вперед над головою, і згинається в ліктьовому суглобі.
9. Кисть, мовби «накриває» м'яч.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Гравець розміщується прямо по відношенню до передачі м'яча.
2. Відсутній крок вперед лівою (правою) ногою.
3. М'яч виноситься не через сторону.
4. Рука зігнута в ліктьовому суглобі, коли м'яч виноситься на гору.
5. Вага тіла на нозі, що стоїть позаду.
6. Під час передачі рука пряма над головою.
7. Кисть не згинається вперед.

Передача однією рукою від голови

1. Вихідне положення – стійка нападаючого.
2. Після оволодіння м'ячем права рука рухається вбік для замаху.

3. Ліва рука притримує м'яч збоку.
4. Одночасно тулуб повертається праворуч.
5. Коли м'яч досягає рівня плеча, ліва рука відпускає м'яч.
6. Далі рух замаху здійснюється лише правою рукою, яка утримує м'яч, охоплюючи його позаду всією кистю.
7. М'яч знаходиться вище голови, рука незначно зігнута.
8. Вага тіла на правій нозі, яка напівзігнута.
9. Передача починається з повороту тулуба і руху правого плеча, ліктя, кисті.
10. Накривний рух кистю, що закінчує хлистоподібний рух.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Значне згинання руки у ліктьовому суглобі.
2. Лікоть руки, що виконує передачу, нижче плеча.
3. М'яч на рівні плеча, або голови.
4. Недостатній поворот тулуба.
5. Випереджаючий рух ліктя і відсутність або нечіткість виконання «хлистоподібного» руху.
6. Відсутність активного спрямовуючого руху кисті.
7. Недостатність або відсутність злитого руху ловлі та замаху.
8. Розміщення ніг на одному рівні.

Передача м'яча однією рукою партнеру, який рухається на одному рівні (паралельно)

1. Під час передачі вліво правою рукою, тулуб повертається у бік передачі м'яча, ліворуч.
2. Оволодіння м'ячем двома руками під крок правої ноги.
3. Одночасно права рука з м'ячем відводиться у бік для замаху найкоротшим шляхом.
4. Крок уперед лівою ногою (другий крок) і одночасно права рука з м'ячем розгинається.
5. «Хлистоподібним» рухом кисті закінчується передача м'яча.
6. Передавати м'яч наперед своєму партнерові.
7. Без необхідності не припиняти рух під час ловлі та після передачі м'яча.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Біг з розворотом не тільки тулуба а й ніг.
2. Підстрибування під час ловлі м'яча.
3. Недостатній поворот тулуба.

4. Неврахування відстані до партнера.
5. Неврахування швидкості польоту м'яча.
6. Виконання більше двох кроків під час ловлі і передачі.
7. Сповільнення або припинення руху під час і після ловлі м'яча.

Передача м'яча двома руками при зустрічному русі

1. Оволодіння м'ячем – руки напівзігнуті і витягнуті вперед.
2. Під крок лівою ногою (перший крок) м'яч ловимо двома руками.
3. Одночасно, руки згинаються, м'яч підтягується до грудей (амортизаційний рух).
4. Розгинаються руки і починається передача м'яча.
5. Одночасно виконується крок уперед правою ногою (другий крок).
6. Кисті розвернуті в сторони-вниз.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Руки не витягнуті вперед для ловлі м'яча.
2. Підстрибування під час ловлі.
3. Неврахування швидкості польоту м'яча.
4. Неврахування відстані до партнера.
5. Виконання більше двох кроків.
6. Сповільнення або припинення руху під час ловлі м'яча.

Ведення м'яча

Ведення м'яча – важливий і ефективний прийом гри. Застосовується для пересування гравця з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка у кошик.

Під час ведення гравець не повинен дивитися на м'яч. Його головним завданням є спостереження за діями партнерів і утримання в полі зору суперників під час організації атаки.

Ведення дає змогу звільнитися від щільної опіки суперника. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою (або по черговою правою і лівою) вниз-вперед, збоку –попереду від своїх ніг.

Навчати веденню починають із положення стоячи на місці. Рухи під час ведення повинні бути вільними, розслабленими за рахунок згинання рук у ліктьових суглобах і ніг у колінних суглобах. Кисть розміщується так, щоб долоня не торкалася м'яча. Ведення

вивчають змінюючи висоту, швидкість і напрямок відскоку м'яча: уперед, назад, в сторони.

Після засвоєння цих прийомів переходять до вивчення ведення кроком, бігом, змійкою і переведенням м'яча з однієї руки на другу попереду і за спиною, а потім удосконалюють прийоми з пасивним і активним захисником.

Ведення м'яча на місці та у русі по прямій

1. Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Одна нога знаходиться попереду (ліва, якщо ведення правою рукою).
3. Ноги незначно зігнуті.
4. М'яч утримується попереду на зігнутих руках.
5. На початку поштовху м'яч повертається до положення, ліва рука знизу, права – вгорі.
6. Права рука, що виконує поштовх м'яча, напівзігнута.
7. М'яч штовхається до низу майданчика рухом кисті правої руки.
8. Кисть, зігнута в променовозап'ясному суглобі, рухається назустріч м'ячу, що відскакує від підлоги.
9. При наближенні м'яча кисть з розведеними пальцями накладається на м'яч зверху.
10. Після торкання м'яча кінчиками пальців, кисть розгинається і виконує амортизаційний рух разом з передпліччям.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Удар кистю по м'ячу, замість потрібного поштовху.
2. Недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям.
3. Тривале торкання м'яча кистю («пронесення м'яча»).
4. Накладання кисті на м'яч знизу.
5. Недостатньо зігнуті ноги.
6. Значний нахил тулуба.
7. Ведення м'яча близько від ніг.

Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку

1. Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Одна нога попереду (ліва, якщо ведення правою рукою).
3. Ноги зігнуті у колінних суглобах.

4. Тулуб нахилений вперед на 30-35 градусів.
5. Права рука, що виконує поштовх м'яча, напівзігнута.
6. М'яч штовхається донизу майданчика рухом кисті правої руки.
7. Кисть, зігнута в променовозап'ясному суглобі, рухається назустріч м'ячу, що відскакує від підлоги.
8. Кисть перед торканням м'яча розгинається до 15-20 градусів.
9. Торкатися м'яча після відскоку не вище двох його діаметрів від майданчика, (не вище коліна) - низьке ведення.
10. М'яч штовхається як найчастіше, ніж при звичайному веденні.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. «Шльопання» по м'ячу розкритою долонею, розслаблена кисть.
2. Недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям.
3. Прямі ноги або недостатньо зігнуті.
4. Сильний нахил тулуба вперед.
5. Високий відскік м'яча.
6. Ведення м'яча попереду, а не збоку від себе.
7. Голова опущена донизу і гравець не бачить того, що робиться на майданчику.

Ведення м'яча зі зміною швидкості

1. М'яч штовхається у поверхню майданчика під гострим кутом. Кут поштовху м'яча залежить від швидкості пересування.
2. Між поштовхами м'яча у поверхню майданчика треба виконувати декілька кроків, а не штовхати його під кожен крок.
3. При веденні у відриві від захисника, коли головне – швидкість, м'яч повинен відскакувати до рівня грудей.
4. При веденні у відриві, м'яч знаходиться попереду нападаючого, навпроти плеча руки, що виконує ведення.
5. М'яч попереду, тулуб нахилений уперед
6. У випадку, якщо перед нападаючим знаходиться захисник, висота ведення залежить від відстані до нього.
7. Чим ближче захисник, тим далі від нього буде знаходитися місце поштовху м'яча у майданчик – від спереду до збоку.
8. Чим вище швидкість руху гравця, тим менше кут відскоку м'яча від підлоги.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Удар кистю по м'ячу, замість поштовху.
2. Недостатність або відсутність амортизаційного руху кистю і передпліччям.
3. Тривале торкання м'яча кистю, «пронесення м'яча».
4. Накладання кисті на м'яч знизу.
5. Ведення м'яча близько до ніг.
6. Поштовхи м'яча об підлогу на кожний крок.
7. Відсутність периферичного зору над м'ячем.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення за спиною

1. Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем. Ведення на місці: 3-4 поштовхи.
2. Поштовх м'яча правою рукою праворуч – назад.
3. Після відскоку м'яча від майданчика, кисть розвертається, мізинцем ближче до себе, зустрічає його і виконує амортизаційний рух.
4. Рухом руки вліво за спиною і кистю, м'яч переводиться вліво.
5. Поштовх м'яча правою рукою зліва позаду за спиною у майданчик.
6. М'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Підготовчий, маятникоподібний рух виконується далеко від тулуба.
2. Штовхання м'яча під прямим кутом, замість гострого.
3. Переведення м'яча короткочасним поштовхом.
4. Переведення м'яча у бік за спиною.
5. Несвоєчасне переведення м'яча.
6. Прогинання тулуба вперед.
7. Недостатність перерозподілу периферичного зору.
8. Несвоєчасне володіння м'ячем іншою, лівою, рукою.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення з однієї руки на другу попереду

1. Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем. Ведення м'яча на місці правою рукою.
2. Поштовх м'яча правою рукою праворуч.

3. Після відскоку м'яча від майданчика кисть зустрічає його і виконує амортизаційний рух, кисть зверху-збоку на м'ячі.
4. Рухом кисті, майже торкаючись м'ячем тулуба, м'яч переводиться ліворуч (порівняно тривале торкання м'яча – кисть зверху-збоку).
5. Поштовх м'яча правою рукою зліва у майданчик під прямим кутом.
6. М'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Переведення м'яча далеко від тулуба.
2. Штовхання м'яча під гострим кутом, замість прямого.
3. Переведення м'яча короточасним поштовхом, ударом.
4. Ведення різнойменною рукою, ближньою від захисника.
5. Розміщення міста відскоку м'яча поперед себе, близько від ніг.
6. Недостатність перерозподілу центрального та периферичного зору.
7. Несвоєчасне переведення м'яча.
8. Недостатність укривання м'яча тулубом та рукою.

Ведення м'яча зі зміною напрямку: переведення з однієї руки на другу за допомогою повороту

1. Вихідне положення – стійка нападаючого, який володіє м'ячем. Ведення м'яча на місці.
2. Крок лівою ногою вперед, продовжуючи ведення, правою рукою.
3. Підхопити м'яч правою рукою, амортизаційний рух, кисть зверху м'яча.
4. Поворот лівим плечем уперед на осьовій, лівій нозі.
5. Поштовх м'яча правою рукою зліва у майданчик під прямим кутом.
6. М'яч, що відскочив від поверхні майданчика, зустрічається лівою рукою для наступного поштовху.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Крок уперед ногою, однойменної веденню рукою.
2. Відрив осьової ноги, при повороті.
3. Поворот на прямих ногах.
4. Кисть несе м'яч знизу при повороті – «пронесення м'яча».
5. Поворот тулуба і ніг не повністю.
6. Переведення м'яча з однієї руки на іншу раніше, чим потрібно.

7. Несвоєчасне переведення м'яча.

Кидки

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

Характерною особливістю сучасного кидка є його «скорострільність», тобто швидкість виконання. Баскетболіст має виконати прицільний кидок максимально швидко, майже не витрачаючи часу і зусиль на попередню підготовку. Кидок повинен бути логічним і відповідним до ігрової ситуації. Знати, коли треба кидати, так само необхідно, як і знати, коли не слід цього робити. Тому дуже важливо вдосконалювати вміння гравців правильно оцінювати ситуацію під час гри. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху.

Кожний кидок виконується за визначеними правилами, котрі разом з правильною технікою складають уміння влучати у кошик. Багато гравців виконують незначну техніку кидків, але у кожному кидку проявляються його головні принципи: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.

У сучасному баскетболі існує багато способів кидка. Але в цілому слід засвоїти такі кидки: двома і однією рукою з місця і в русі, в стрибку.

Основна мета гри полягає у тому, щоб серією переміщень, передач, ведення вивести одного з гравців на гарну позицію для кидка і поразити корзину суперника.

Під час виконання кидка у кошик від гравця потрібна тонка узгодженість м'язових зусиль, чітка погодженість рухів рук, тулуба і ніг.

При вивченні кидків м'яча у кошик спочатку необхідно засвоїти кидки двома руками від грудей і одною від голови або від плеча. На перших заняттях відробляється техніка рухів рук, ніг, траєкторія польоту м'яча і кидки за орієнтирами на щиті, на стіні.

Коли техніка кидка засвоєна достатньо добре, точність відробляється біля корзини з близької відстані, спочатку з місця, а потім у русі. Після цього кидки удосконалюються з дальньої відстані, а потім з підключенням пасивного і активного захисника в умовах,

близьких до ігрових дій.

Кидок двома руками від грудей

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. М'яч тримається біля грудей пальцями двох рук.
3. Лікті прижаті до тулуба, ноги трохи зігнуті в колінах.
4. Згинаються ноги, гравець відводить м'яч донизу на себе, роблячи півколо м'ячем.
5. Не припиняючи руху руками, піднімає м'яч нагору до рівня обличчя і далі.
6. Випрямляються ноги і руки.
7. М'яч випускається кистями, які трохи розведені назовні.
8. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.
9. Тіло і руки випрямлюються, мов би супроводжуючи м'яч у напрямку кидка.
10. Закінчують рух кисті, які супроводжують політ м'яча.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Прямі ноги і розташовані на одній лінії.
2. М'яч тримається двома руками низько, або високо, заважаючи кидку.
3. Лікті розведені назовні.
4. Півколо м'ячем робиться від себе, м'яч затримується біля грудей.
5. М'яч тримається долонями.
6. Між виконанням півкола і виносом м'яча вгору – зупинка руху.
7. Не синхронно згинаються і розгинаються ноги і руки.
8. Руки не повністю випрямляються під час кидка.
9. Руки низько опущені біля голови, низька траєкторія польоту м'яча.
10. Кисті не закінчують рух, не розвертаються назовні.

Кидок двома руками від голови

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, одна нога попереду.
2. М'яч лежить на пальцях обох рук, які знаходяться над головою.
3. Вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги.
4. Ноги напівзігнуті.
5. Лікті рук трохи розведені назовні.

6. Голова піднята, обличчя і тулуб повернуті до кошика.
7. Згинаються ноги і руки, м'яч наближається до голови.
8. Послідовно випрямляючи ноги і руки гравець виконує кидок.
9. Заключним рухом кистями випускає м'яч.
10. Тіло випрямляється, вага тіла переноситься на носки стоп.
11. Кисті рук направлені до корзини.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Прямі ноги і розташовані на одній лінії.
2. М'яч тримається долонями в двох руках нижче рівня голови.
3. Лікті розведені в сторони.
4. Вага тіла на нозі, що стоїть позаду.
5. Не має попереднього згинання рук і ніг.
6. Руки не повністю розгинаються в ліктьових суглобах.
7. Низька траєкторія польоту м'яча.
8. Кисті рук не закінчують рух, не розвертаються назовні вниз.

Кидок однією рукою від плеча

1. Вихідне положення: права нога попереду (кидок правою рукою), ліва нога позаду.
2. Ноги на ширині плечей.
3. М'яч тримається правою рукою над плечем.
4. Лікоть правої руки направлений вперед на корзину.
5. Пальці широко розставлені і направлені назад, великий до вуха.
6. Плече правої руки паралельно підлозі.
7. Ліва рука притримує м'яч збоку знизу.
8. Вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах.
9. Згинаються ноги і рука, що виконує кидок – підготовка до кидка.
10. Потім розгинаються ноги і рука, яка виконує кидок.
11. Ліва рука прибирається, вона не супроводжує кидок.
12. Закінчується кидок кистю, яка розвертається назовні вниз.
13. Вага тіла переміщується на ногу, що стоїть попереду.
14. Плечі і тулуб не розвертаються, вони направлені на корзину.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Ноги в паралельній стійці, або різнойменна кидку нога попереду.
2. Вузько або широко стоять стопи ніг.
3. М'яч тримається низько або високо над плечем.
4. Лікоть руки, що виконує кидок направлений в сторону.

5. М'яч лежить на долоні, а не на пальцях.
6. Ліва рука лежить на м'ячі попереду, знизу або зверху.
7. Вага тіла на одній нозі, або на тій нозі, що стоїть позаду.
8. Ноги прямі і під час підготовки до кидка не згинаються.
9. Відсутність синхронності згинання і розгинання ніг і руки, що виконує кидок.
10. Рука, що підтримує м'яч рано або пізно прибирається з м'яча.
11. Відсутність траєкторії польоту м'яча.
12. Тулуб розвертається плечем вперед, правою рукою кидок – праве плече попереду.
13. Кисть не закінчує рух і не направляє м'яч у кошик.

Кидок м'яча однією рукою від плеча у русі після ведення

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Гравець починає ведення правою рукою в напрямку кільця.
3. Біля 3-х сек. зони гравець ловить м'яч під крок правою ногою, перший крок.
4. Лівою ногою він робить другий крок. Кроки виконуються перекатом з п'яти на носок.
5. Під час виконання двох кроків м'яч знаходиться в обох руках перед грудьми.
6. Гравець відштовхується від підлоги лівою ногою.
7. Махова права нога згинається у колінному суглобі і рухається вгору.
8. М'яч виноситься на праве плече та кисть правої руки.
9. Права рука зігнута в ліктьовому суглобі, ліва підтримує м'яч збоку.
10. Випрямляючи праву руку, гравець у найвищій точці стрибка випускає м'яч.
11. Тіло гравця витягується до щита, кисть закінчує рух, розвертаючись вбік до низу.
12. Приземлення на ліву ногу, права потім приставляється.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Перший крок та відштовхування від підлоги не тією ногою, яка потрібна для вірного виконання.
2. Кроки дуже широкі або короткі.
3. Кроки виконуються на носках.

4. Перший крок короткий, не стопорить рух.
5. Кроки виконуються на прямих ногах.
6. Під час виконання двох кроків, м'яч утримується на одній руці, або гойдається в різні боки в обох руках.
7. Махова нога виноситься вгору прямою.
8. Стрибок не в гору, а вперед, забігаючи за кільце.
9. Рука не розгинається під час кидка.
10. Приземлення на махову ногу.

Кидок у русі знизу

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Гравець починає ведення правою рукою в напрямку корзини.
3. Біля 3-х сек. зони гравець ловить м'яч двома руками під крок правої ноги, перший крок.
4. Лівою ногою робить другий крок.
5. М'яч в обох руках перед грудьми.
6. Гравець вистрибує на лівій нозі вгору.
7. Махова, права нога згинається у колінному суглобі і піднімається вгору.
8. Руки випрямляються вперед вгору за напрямком до корзини.
9. У найвищій точці стрибка руки повністю випрямляються.
10. М'яким рухом кистей гравець випускає м'яч із рук.
11. Приземлення зразу на ліву ногу, а потім на підлогу ставиться і права нога.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Перший крок не з тієї ноги, яка потрібна для вірного виконання кидка.
2. Ноги прямі під час виконання двох кроків.
3. Кроки виконуються на носках.
4. Махова нога виноситься вгору прямою.
5. Руки зігнуті в ліктьових суглобах.
6. Кисті рук розвернуті нагору вперед.
7. Приземлення на обидві ноги.

Кидок у стрибку

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Гравець тримає м'яч в обох руках біля грудей.
3. Ноги зігнуті, голова піднята, плечі розслаблені.
4. Гравець трохи присідає а потім енергійно розгинає ноги і вистрибує вгору.
5. Під час стрибка рука з м'ячем виноситься нагору над головою.
6. М'яч лежить на направлених назад пальцях правої руки, яка зігнута в ліктьовому суглобі.
7. Лікоть правої руки направлений вперед.
8. Ліва рука підтримує м'яч знизу збоку.
9. У найвищий точці стрибка права рука розгинається в ліктьовому суглобі і випускає м'яч.
10. Кисть згинається в променезап'ясному суглобі і розвертається назовні.
11. Приземлення на напівзігнуті ноги.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Прямі ноги під час підготовки до кидка.
2. Тулуб сильно нахилений вперед.
3. Вага тіла на нозі, що стоїть попереду.
4. Лікоть руки, що виконує кидок направлений в сторону назовні.
5. Під час стрибка рука з м'ячем знаходиться біля грудей.
6. Кидок м'яча на початку стрибка.
7. Випуск м'яча через мізинець, розворотом кисті навколо великого пальця.
8. Приземлення на прямі ноги.

Кидок зверху вниз, добивання м'яча

Виконується з місця і в русі, однією і двома руками.

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
10. Гравець вистрибує вгору з двох ніг.
11. М'яч виноситься вгору правою прямою рукою над кільцем.
12. Тулуб максимально випрямлений і тягнеться за м'ячем.
13. Енергійним рухом кисті зверху вниз м'яч відправляється в корзину.
14. Приземлення на напівзігнуті ноги.

Під час кидка у русі однією рукою необхідно відштовхнутися

від підлоги ногою, різнойменною руці, що кидає. Під час кидка тримати зоровий контроль над м'ячем.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Кидок виконується долонями, а не пальцями.
2. Не фіксується погляд на корзині.
3. Під час кидка у русі відштовхування однойменною ногою руці, що кидає.
4. Кисті після випуску м'яча не повернуті долонями до корзини і не супроводжують м'яч.
5. Гравець не зберігає рівновагу.
6. Політ м'яча не супроводжується тілом і руками.
7. Після кидка приземлення на прямі ноги.

Кидок крюком (з місця)

1. Вихідне положення: стоячи спиною до кільця, м'яч в обох руках біля грудей.
2. Ноги напівзігнуті і розставлені на ширину плечей.
3. Тулуб трохи нахилений вперед.
4. Плечі опущені, лікті розставлені в сторони.
5. Широкий крок лівою ногою ліворуч.
6. Тулуб розвертається на осьовій нозі в сторону кільця.
7. Махова права нога виноситься зігнутою в колінному суглобі вгору.
8. Стрибок угору з розворотом правого плеча вперед.
9. Одночасно права рука з м'ячем швидко відводиться вправо вгору, дугоподібним рухом.
10. Ліва рука, зігнута в ліктьовому суглобі, відпускає м'яч на рівні правого плеча.
11. Під час замаху м'яч повертається зліва направо.
12. Права рука над м'ячем, притримує його пальцями знизу, ліва рука підтримує м'яч зверху.
13. Права рука випрямляється і рухається по дузі вгору до голови.
14. Одночасно з рухом руки, гравець правим плечем виконує поворот до корзини на носкові лівої ноги і вистрибує вгору.
15. Плавним рухом прямою рукою і кисті м'яч направляється у кошик.
16. Під час випуску м'яча, махова нога опускається вниз, гравець розвертається обличчям до корзини.

17. Приземлення на обидві напівзігнуті ноги.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. М'яч утримується на одній руці.
 2. М'яч утримується дуже низько, не біля грудей.
 3. Ноги прямі і стоять вузько або дуже широко.
 4. Перший крок виконується маленький.
 5. Під час виконання першого кроку, осьова нога не закріплена на підлозі.
 6. Махова нога виноситься прямою вгору.
 7. Під час стрибку не виконується розворот тулуба в сторону до кошика.
 8. Рука, що виносить м'яч для кидка зігнута в ліктьовому суглобі.
 9. Тулуб дуже нахилений вперед.
 10. Відсутня координація рухів тулуба, ніг і руки, що виконує кидок.
11. Приземлення на прямі ноги.

Фінти

Фінт на прохід-прохід «V»

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Відволікаючий рух виконується випадом правої ноги вперед-вправо (або лівою ногою вперед-вліво).
3. Ліва нога стоїть на підлозі, осьова, її не можна відривати від підлоги.
4. Тулуб повертається вправо і трохи нахилиється вбік випаду.
5. Вага тіла передається на праву ногу.
6. М'яч утримується в двох руках біля тулуба.
7. Одночасно з поворотом уліво виконується заключний рух правою ногою вліво.
8. М'яч прикривається тулубом за рахунок повороту вліво.
9. Гравець починає ведення м'яча лівою, дальньою від захисника, рукою.
10. Після чого робить крок вперед, тобто відриває від підлоги осьову ногу.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Недостатня амплітуда виконання відволікаючої дії або недостатній відволікаючий рух тулубом та ногою.

2. Вага тіла незначно передається на ногу, що робить відволікаючий рух.
3. Незначний або сильний нахил тулуба.
4. Недостатньо зігнуті ноги.
5. Рухи м'ячем для відволікання.
6. Крок вперед під час виконання відволікаючого руху з відривом осьової ноги від підлоги («пробіжка»).
7. Виконання заключного кроку однойменною ногою.
8. В заключній частині фінту крок, а потім ведення (пробіжка).

Фінт на прохід-прохід «W»

1. Вихідне положення: стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. Відволікаючий рух виконується випадом правої ноги вперед-вправо (або лівою ногою вперед-вліво).
3. Ліва нога – осьова, її не можна відривати від підлоги.
4. Тулуб повертається вправо і трохи нахиляється вбік випаду.
5. Вага тіла передається на праву ногу.
6. М'яч утримується в двох руках біля тулуба.
7. Одночасно з поворотом уліво виконується випад правою ногою вліво.
8. Вага тіла знову на правій нозі.
9. Заключний рух виконується знову вправо правою ногою.
10. Гравець починає ведення м'яча правою, дальньою рукою від захисника.
11. Після чого робить крок вперед, відриваючи осьову ногу від підлоги.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Недостатня амплітуда виконання першої та другої відволікаючої дії або недостатній відволікаючий рух тулубом та ногою.
2. Вага тіла незначно передається на ногу, що робить відволікаючий рух.
3. Незначний або сильний нахил тулуба.
4. Недостатньо зігнуті ноги.
5. Відрив осьової ноги під час виконання першого та другого відволікаючого руху.
6. Виконання заключного кроку однойменною ногою.
7. В заключній частині фінту крок, а потім ведення («пробіжка»).

Фінт на кидок-кидок

1. Вихідне положення: основна стійка нападаючого, який володіє м'ячем.
2. М'яч у двох руках перед грудьми.
3. Гравець виконує відволікаючий рух руками з м'ячем вгору, головою і тулубом, показуючи, що буде виконувати кидок.
4. Ноги напівзігнуті і під час відволікаючого руху не розгинаються.
5. Захисник думає що нападаючий буде кидати в кошик і стрибає вгору, щоб накрити м'яч.
6. Нападаючий тримає паузу і коли захисник починає приземлятися, вистрибує вгору і виконує кидок.
7. Нападаючий кидає в кошик однією рукою зверху або двома руками від грудей.
8. Після кидка приземлення на обидві напівзігнуті ноги.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Під час відволікаючого руху розгинаються ноги в колінних суглобах.
2. Недостатня амплітуда виконання відволікаючого руху.
3. Під час виконання відволікаючого руху ноги рухаються по підлозі.
4. Раніше або пізніше виконуються заключна частина, не так як цього вимагає ігрова ситуація.

2. ТЕХНІКА ЗАХИСТУ

До основних прийомів ведення гри у захисті відносяться: вихідні положення та пересування баскетболіста, а також техніка оволодіння м'ячем і протидії.

Втративши м'яч, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника і не дати йому вільно виконувати кидок у кошик. Для цього кожний гравець застосовує стійки, переміщення, перехвати, вибивання, вибивання, накривання, відбивання м'яча.

2.1 ПРИЙОМИ ГРИ У ЗАХИСТІ, ТЕХНІКА ЇХ ВИКОНАННЯ І ПОМИЛКИ, ЩО ВИНΙΚАЮТЬ ПРИ НАВЧАННІ

2.1.1 Техніка пересувань у захисті

Основна стійка захисника

Основна стійка захисника – найбільш зручне положення гравця, яке дозволяє успішно виконувати необхідні дії при протиборстві нападаючого.

Захисник повинний знаходитися в стійкому положенні на трохи зігнутих ногах і бути готовим утруднити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика і одержання м'яча. Уважно стежачи за своїм підлеглим, захисник повинен тримати в полі зору м'яч і інших гравців суперників.

Розрізняють дві стійки у захисті: зі ступнями на одному рівні (паралельна), для пересування вліво-вправо, та з однією ногою попереду, для пересування вперед-назад. Звичайно в умовах гри застосовуються обидві стійки, які в залежності від необхідності змінюють одна одну.

Стілка захисника з паралельними стопами

Паралельна стійка являється менш стійкою, чим стійка з виставленою вперед ногою, але в той же час дозволяє захиснику швидше реагувати, починати активну протидію кидку і закрити прохід супернику, як праворуч, так і ліворуч.

1. Ноги напівзігнуті.
2. Стопи на одному рівні.
3. Ступні ширше плеч. Відстань між стопами залежить від відстані до нападаючого та швидкості пересування, але не менше ширини плеч.
4. Ступні ледве повернуті назовні.
5. Вага тіла розподілена рівномірно на передній частині стоп обох ніг.
6. Тулуб трохи нахилений вперед, спина пряма.
7. Руки напівзігнуті, розміщені попереду тулуба, кисті розкриті.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Вага тіла не розподіляється рівномірно на обидві ноги.
2. Вага тіла розміщується на всій стопі, замість на передній частині.

3. Недостатня відстань між стопами.
4. Недостатня ступінь згинання ніг.
5. Значний нахил тулуба вперед.
6. Руки опущені донизу.

Стійка захисника з однією ногою попереду

Стійка застосовується при триманні гравця з м'ячем, коли необхідно протидіяти йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило між нападаючим і щитом.

1. Ноги напівзігнуті.
2. Одна стопа попереду.
3. Ступні на ширині плеч.
4. Ступня ноги, що розташовується попереду повернута назовні.
5. Вага тіла на нозі, що стоїть попереду.
6. Тулуб трохи нахилений вперед.
7. Рука, однойменна з виставленою вперед ногою, піднята вперед-вгору.
8. Друга рука витягнута вперед і знаходиться збоку.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Недостатня або дуже велика відстань між стопами.
2. Недостатня ступінь згинання ніг.
3. Вага тіла розміщується на нозі, що розташована ззаду.
4. Значний нахил тулуба вперед.
5. Вгору піднята рука, різнойменна виставленій вперед нозі.
6. Друга рука опущена вниз.

Пересування у стійці захисника

Напрямок пересувань захисника залежить від дій нападаючого. Тому захисник завжди повинний зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрямок бігу в сторони, вперед, назад (часто спиною вперед), управляти швидкістю свого переміщення в момент протидії атаці суперників, збільшувати швидкість на короткому відрізку дистанції. Для того, щоб зберегти стійке положення, захисник пересувається приставним кроком вперед, назад, вправо, вліво. В найбільш важких ситуаціях пересування набувають комбінований

характер: вліво-назад, вліво вперед, вправо-вперед, вправо-назад і т.д.

Пересування вправо, вліво

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Вага тіла розподілена на обидві ноги, трохи зміщена на передню частину ступні.
3. Ноги весь час повинні бути напівзігнуті.
4. Виконання приставного кроку починає нога, ближня до напрямку руху.
5. Пересування вправо починає права нога, стопа розвертається за напрямком руху і ставиться з п'ятки на носок.
6. Ліва нога переміщується на ту ж відстань, майже торкаючись підлоги на передній частині стопи.
7. На яку відстань робить крок одна нога, на ту ж відстань приставляється інша.
8. Відстань між ступнями – ширше плеч, завжди зберігається.
9. Рух здійснюється частими пересуваннями з п'яти на носок, майже торкаючись майданчика.
10. Траєкторія руху центра ваги паралельно поверхні майданчика. Центр ваги не повинен здійснювати коливання вверх-вниз, яке відбувається за рахунок згинання та розгинання ніг під час пересування.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Недостатня ступінь згинання ніг.
2. Близька відстань між стопами.
3. Не виконується приставний крок.
4. Відсутність опорної фази, пересування стрибком.
5. Коливання центру ваги внаслідок згинання та розгинання ніг.
6. Невміння розподіляти вагу тіла на обидві ноги.
7. Під час виконання приставного кроку ноги торкаються одна одної, або перехрещуються.

Пересування вперед, назад

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Ноги напівзігнуті, одна нога попереду.
3. Виконання приставного кроку назад починає нога, що стоїть

позаду.

4. Перший крок виконується на передній частині стопи назад і трохи в сторону, якщо це крок правою ногою, значить крок назад-вліво.
5. Другий крок виконується іншою ногою теж та передній частині стопи.
6. На яку відстань робить крок одна нога, на таку ж відстань приставляється інша.
7. Траєкторія руху центра ваги паралельно поверхні майданчика. Центр ваги не повинен здійснювати коливання вгору-вниз, яке відбувається за рахунок згинання та розгинання ніг під час пересування.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Недостатня ступінь згинання ніг.
2. Близька відстань між стопами.
3. Не виконується приставний крок.
4. Відсутність опорної фази, пересування стрибком.
5. Коливання центру ваги внаслідок згинання та розгинання ніг.
6. Невміння розподіляти вагу тіла на обидві ноги.
7. Під час виконання приставного кроку ноги торкаються одна одної, або перехреснюються.
8. Крок назад виконується на повній стопі, а не на передній її частині.

2.1.2 Техніка оволодіння м'ячем і протидії

Вибивання м'яча

Вибивання м'яча з рук суперника являється початком активного способу боротьби за оволодіння м'ячем. Вибивання здійснюється в момент двобою захисника і нападаючого, коли нападаючий утримує м'яч на рівні голови, тулуба або ніг. Захисник вибирає спосіб вибивання в залежності від положення нападаючого, від того, з яким зусиллям нападаючий тримає м'яч.

Навчання техніці вибивання м'яча проводиться в заздалегідь обумовлених положеннях захисника і нападаючого з м'ячем. Група ділиться на пари або на декілька колон по числу наявних м'ячів. Нападаючий із м'ячем стає обличчям до колонного, приймаючи

визначене статичне положення з мячем. Гравці, що займаються, виконуючи захисні функції, по черзі виходять на вибивання м'яча.

Техніка вибивання удосконалюється в умовах поступового збільшення швидкості виконання прийомів нападаючим із м'ячем. Коли виявляється гарна реакція захисника на м'яч, вибивання повторюється без обумовленості в рухах нападаючого. Подальше удосконалювання способів вибивання проводиться в умовах, коли нападаючий виконує фінти на передачу, кидок і вишагування з м'ячем у будь-який бік.

При навчанні прийомам вибивання варто звернути увагу на чіткі рухи нападаючого з м'ячем, постійне дотримання захисної стійки і дистанції боротьби (відстань між захисником і нападаючим повинна бути не ближче витягнутої руки). Вибивати м'яч слід найближчої до противника рукою і без замаху.

Вибивання м'яча з рук суперника

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Відстань між захисником і нападаючим повинна бути не ближче витягнутої руки.
3. Вибивання починається ближньою до суперника рукою і без замаху.
4. Захисник випрямляє руку за напрямком до м'яча.
5. Кисть з прижатими пальцями кладеться на вільну поверхню м'яча.
6. Для того, щоб не вдарити нападаючого по руці можна робити вибивання ребром долоні.
7. Різким коротким рухом, ребром долоні, або кисті захисник вибиває, вдаряє по м'ячу вперед, вгору або вниз, в залежності де знаходиться м'яч.
8. Коли вибивання здійснюється ребром долоні знизу-вверх, пальці згинаються наперед-вниз, направляючи м'яч до себе.
9. Коли вибивання здійснюється ребром долоні зверху-вниз, пальці направляють м'яч вверх до себе, щоб як найшвидше оволодіти м'ячем.
10. Після вибивання захисник «укриває» м'яч тулубом, розвертаючись на пів боком до нападаючого.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Захисник не притримується захисної стійки.

2. Відстань між захисником і нападаючим дуже близька або дуже велика.
3. Вибивання здійснюється дальньою до суперника рукою або двома руками одночасно.
4. Вибивання здійснюється після великого замаху рукою.
5. Захисник вибиває м'яч зігнутою рукою.
6. Під час вибивання пальці не направляють м'яч до себе. Після такого вибивання м'ячем знову може завладіти нападаючий.
7. Після вибивання нападаючий не здійснює контроль над м'ячем.

Вибивання м'яча під час ведення

Вибивання під час ведення може здійснюватися: коли захисник знаходиться попереду нападаючого, збоку від нападаючого і позаду нападаючого.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Нападаючий за допомогою ведення просувається до кошика, захисник пересувається спиною за напрямком руху приставними кроками вправо-назад і вліво-назад.
3. Відстань між нападаючим і захисником не більше одного кроку.
4. Захисник очікує вигідну ситуацію, коли нападаючий втратить контроль над м'ячем і робить випад в сторону вперед.
5. Якщо нападаючий веде м'яч правою рукою, то захисник робить крок правою ногою вліво вперед.
6. Захисник жде відскоку м'яча від підлоги і першим захватує його.
7. Праву руку, ближню до суперника, захисник кладе під м'яч руку і вибиває його.
8. Після оволодіння м'ячем, захисник прикриває його тулубом і готується до наступних дій.
9. Під час вибивання ззаду, захисник пропускає нападаючого вперед.
10. Потім наздоганяє нападаючого і знаходячись ззаду, ближньою рукою до м'яча вибиває його.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Пересування захисника на прямих ногах.
2. Використання високої стійки захисника.
3. Пересування не приставними кроками і не спиною за

напрямок руху.

4. Невірне бачення ситуації, коли нападаючий втрачає контроль над м'ячем.
5. Не своєчасний випад в сторону перехвату.
6. Вага тіла переноситься на ногу, що робить випад і захисник здійснює порушення правил.
7. Дуже велика або мала відстань між нападаючим і захисником.
8. Випад не в сторону вперед, а просто вперед на нападаючого.
9. Вибивання рукою, дальньою від того де знаходиться м'яч.

Виривання м'яча

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Відстань між нападаючим і захисником не більше кроку.
3. Захисник робить крок вперед, наприклад, правою ногою. Осьова, ліва нога, позаду.
4. Вага тіла зміщується на ногу, що попереду.
5. Праву руку, однойменну виставлений вперед нозі, захисник витягує вперед за напрямком до м'яча.
6. Кисть правої руки кладеться на м'яч і вдавлює його донизу.
7. Рука згинається, тулуб розвертається правим плечем вперед.
8. Ліва рука захватує м'яч знизу і прокручує його на себе.
9. Захисник обома руками прокручуючи, вириває м'яч з рук нападаючого.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Дуже велика відстань між нападаючим і захисником.
2. Захисник знаходиться на прямих ногах.
3. Відсутній крок вперед.
4. Вага тіла на осьовій нозі.
5. Захисник двома руками тягне м'яч на себе.
6. Кисті захисник кладе на м'яч зверху або знизу.
7. Під час виривання захисник відриває від підлоги осьову ногу, роблячи пробіжку.
8. Не використовується вдавлювання м'яча рукою і тулубом, з розворотом плеча.

Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча під час передачі

Перехоплення м'яча використовується для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі і швидко з'являється перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем. Тому захиснику необхідно на короткій відстані і на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Перехоплення збоку зліва від нападаючого починається з повороту тулуба вліво.
3. Потім тулуб трохи нахилиється вперед.
4. Як тільки нападаючий випускає м'яч з рук, захисник починає рух на перехоплення.
5. Одночасно з рухом тулуба він робить випад правою ногою вперед в сторону, щоб перекрити нападаючому шлях до м'яча.
6. Руки випрямляються вперед для перехоплення м'яча.
7. Ліва нога є опорною, щоб в будь-який момент захисник міг повернутися в вихідне положення.
8. Під час перехоплення захисник відриває опорну ногу і може виконати, якщо необхідно декілька кроків вперед.
9. Після оволодіння м'ячем захисник виконує ігрові прийоми, що своєчасні в даний момент.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Висока стійка захисника.
2. Перехоплення починається з випрямлення рук до м'яча.
3. Не своєчасний вихід на перехоплення.
4. Перший крок виконується в сторону захисника а не від нього.
5. Крок на перехоплення виконується не тією ногою.
6. Захисник тулубом «лягає» збоку на нападаючого.
7. Після оволодіння м'ячем захисник робить зайві кроки з ним, «пробіжку».

Перехоплення м'яча під час ведення

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Захисник знаходиться обличчям до нападаючого і пересувається спиною за напрямком руху.

3. Для вибивання м'яча, захисник розвертається боком і біжить поряд з нападаючим.
4. Він обганяє і перегороджує шлях нападаючому.
5. Тулуб треба тримати нахиленим до м'яча.
6. Руку, ближню до нападаючого, захисник випрямляє до м'яча.
7. Кисть кладе під м'яч і розкритими пальцями вибиває його знизу в сторону.
8. Якщо вибивання не здійснилося, захисник повинен швидко відступити назад і продовжувати захищатися.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Висока стійка захисника.
2. Повільний рух захисника на перехоплення.
3. Не своєчасний вихід на перехоплення.
4. Вибивання м'яча дальньою від нападаючого рукою.
5. Кисть кладеться зверху на м'яч, зачіпає руку нападаючого (порушення).
6. Тулуб прямий або дуже зігнутий, майже торкається нападаючого.
7. Захисник залишається на місці, якщо вибивання не здійснилося.

Накривання м'яча під час кидка

Накривання кидків є одним з важливих прийомів. На кожний кидок нападаючого захисник відповідає прийомом протидії. Незалежно від прийому протидії, захисник повинен заважати прицілюванню. Для цього захисник повинен приблизитися до нападаючого на таку відстань, щоб випрямити руку до рівня обличчя нападаючого з м'ячем. Маятникоподібним рухом кисті він заважає обзору кошика нападаючого. Якщо захисник не встиг заважити прицілюванню, йому необхідно бути готовим щоб накрити або вибити м'яч на зльоті.

Накривання кидка однією рукою від плеча

1. Вихідне положення: основна стійка захисника (різнойменна).
2. Захисник наближається приставним кроком до нападаючого.
3. Відстань між нападаючим і захисником не більше кроку.
4. Якщо кидок правою рукою, захисник робить крок лівою ногою

вперед.

5. Ліва рука витягнута вперед вгору, права збоку.
6. Кисть лівої руки розкрита і знаходиться біля м'яча.
7. Коли нападаючий випускає м'яч, захисник пальцями старається торкнутися м'яча.
8. Кисть лівої руки захисник кладе на м'яч, що знаходиться в повітрі.
9. Він може також вибити, змахнути кистю м'яч в сторону.
10. Під час накривання, вага тіла захисника на нозі, що стоїть попереду.
11. Не можна втрачати рівновагу під час накривання.
12. Накривання здійснюється без замаху і опускання руки вперед.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Накривання здійснюється в той момент коли м'яч лежить на руці нападаючого.
2. Не можна давити кистю на м'яч.
3. Захисник втрачає рівновагу і валиться на нападаючого.
4. Дуже велика або дуже близька відстань між нападаючим і захисником.
5. Руки опущені вниз.
6. Прямі ноги і не тримається захисна стійка.
7. Попереду нога і рука, однойменні руці, що виконує кидок.

Накривання кидка кроком

Накривання кидка кроком здійснюється двома способами. Перший спосіб використовується, коли захисник знаходиться обличчям до нападаючого, другий – коли захисник знаходиться боком до нападаючого.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Захисник знаходиться обличчям до нападаючого, одна рука піднята вгору, друга в сторону.
3. Зміщуючись в сторону, захисник зустрічає нападаючого, що виносить м'яч через сторону.
4. Відстань між нападаючим і захисником зберігається не більше кроку.
5. Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник накриває м'яч лівою рукою і навпаки.

6. Під час другого способу, захисник розвертається боком і зближується з нападаючим.
7. В момент, коли рука нападаючого виносить м'яч для кидка, захисник повинен випередити його і вистрибнути вгору.
8. Відштовхування від підлоги лівою ногою, при накриванні правою рукою.
9. Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник витягує праву руку вгору і старається дотягнутися до м'яча.
10. Кистю правої руки захисник накриває м'яч, або вибиває його на себе.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Не дотримується стійка захисника, прямі ноги, руки опущені вниз.
2. Не дотримується відстань між нападаючим і захисником.
3. Захисник втрачає рівновагу і завалюється на нападаючого.
4. Рука, що виконує накривання давить на м'яч, тобто опускається вниз.
5. Накривання здійснюється на початку кидка.
6. Захисник не вистрибує вгору, а стоїть на місці.
7. Захисник знаходиться обличчям під час вибивання з боку.

Оволодіння м'ячем під щитом

Важливим прийомом гри у захисті є оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Для успішної протидії виходам нападаючого до щита захисник використовує декілька прийомів: поворот плечем назад, розташування на шляху переміщення нападаючого, вихід до щита з стрибком назустріч м'ячу, що відскочив.

1. Вихідне положення: основна стійка захисника.
2. Захисник робить крок вперед в сторону до захисника (наприклад, правою ногою).
3. Розвертається лівим плечем назад.
4. Тулуб трохи нахилений вперед.
5. Руки напівзігнуті.
6. Голова повернута до нападаючого, щоб контролювати напрямок його руху.
7. Коли нападаючий починає рух до щита, захисник повинен своєчасно стати перед ним, загороджуючи йому шлях.

8. Захисник повинен бути готовим до зіткнення з нападаючим.
9. Вага тіла на двох ногах, ноги напівзігнуті, тулуб нахилений вперед.
10. Після секундної протидії захисник готується до того, щоб швидко бігти до кошика.
11. Захисник направляється до м'яча, що відскочив від щита і вистрибує вгору.
12. Для збільшення площі опори заслона напівзігнуті ноги захисник розставляє, а руки відводить в сторони.
13. Під час стрибка випрямляє ноги і робить змах руками вгору.
14. Тулуб в напівзігнутому положенні, щоб нападаючий не зміг наблизитися.
15. Захисник в польоті ловить м'яч і приземляється на широко розставлені ноги.
16. М'яч захисник утримує в руках, з розставленими в сторону ліктями, укриваючи його від нападаючого.

Помилки, що виникають при навчанні:

1. Захисник стоїть на прямих ногах, руки опущені вниз.
2. Не робить крок вперед до нападаючого.
3. Захисник не слідкує за діями нападаючого, а розвертається і дивиться куди полетів м'яч.
4. Не розвертається обличчям до м'яча, а знаходиться весь час обличчям до нападаючого.
5. Захисник тримає нападаючого руками, затримуючи його рух вперед.
6. Дуже довго захисник тримає нападаючого на «спині».
7. Під час постановки «спини» прямі ноги, погляд тільки на м'яч.
8. Захисник стоїть на місці під щитом і жде коли м'яч опуститься йому в руки.
9. Після оволодіння м'ячем, захисник не втримує його в руках або не прикриває м'яч руками і тулубом.

3. ТЕСТИ

3.1 Тестові питання з техніки гри у нападі

ПЕРЕСУВАННЯ ГРАВЦЯ У НАПАДІ

1. **Що входить до техніки пересування баскетболіста у нападі?**
 - А. Ведення , ловля передача, кидок.
 - Б. Ходьба, біг стрибки, зупинки, повороти.
 - В. Фінти.
2. **Яке положення ніг нападаючого в основній стійці?**
 - А. Одна нога розміщується попереду.
 - Б. Ноги стоять паралельно одна одній на відстані ширини плечей.
 - В. Ноги ставлять близько одна до одної.
3. **Як визначити, яка нога є вістовою?**
 - А. Нога, яка стоїть попереду в основній стійці баскетболіста.
 - Б. Нога, яка стоїть позаду в основній стійці баскетболіста.
 - В. Нога, яка першою торкається майданчика.
4. **З якою метою виконується зупинка?**
 - А. Припинення руху.
 - Б. Повноцінного використання ігрової ситуації.
 - В. Здійснення амортизаційного руху.
5. **З якою метою при зупинці, під час пересування на високій швидкості, потрібен поворот тулуба?**
 - А. Щоб збільшити площу опори.
 - Б. Щоб прийняти зручне положення.
 - В. Щоб вправно виконати амортизаційний рух.
6. **Чи потрібний значний відрив від майданчика, підстрибуванням вгору при зупинці?**
 - А. Не потрібен.
 - Б. Потрібен.
 - В. Не має значення.

7. В чому перевага зупинки стрибком (настрибуванням) перед зупинкою кроками?
- А. В прийнятті більш зручного положення.
 - Б. В поліпшенні умов для вибору належної площі опори.
 - В. В значному зменшенні часу для виконання.
8. В який момент виконується поворот тулуба при зупинці?
- А. Після приземлення.
 - Б. До приземлення.
 - В. В момент приземлення.
9. З якою метою при виконанні зупинки потрібно виконувати випереджаючий рух ногами?
- А. З метою попереднього зміщення центру ваги назад, протилежний рух.
 - Б. Для виконання якісного замаху.
 - В. Збільшення часу, необхідного для зменшення швидкості.
10. Назвіть способи зупинки?
- А. Стрибком та напівобертом.
 - Б. Напівобертом та поворотом.
 - В. Кроками та стрибком.
11. Скільки способів зупинок ви знаєте?
- А. Один.
 - Б. Два.
 - В. Три.
12. Назвіть кількість варіантів (різновидів) зупинок?
- А. Три.
 - Б. П'ять.
 - В. Чотири.
13. Під яким кутом слід штовхати м'яч в поверхню підлоги при зупинці?
- А. Гострим.
 - Б. Прямим.
 - В. Тупим.

14. Чим відрізняється зупинка кроками від зупинки стрибком (настрибуванням)?
А. Кількістю кроків.
Б. Положенням тулуба.
В. Наявністю стрибка (настрибування).
15. В якому кінцевому положенні за напрямку руху, краще знаходитись гравцеві при зупинці?
А. Обличчям.
Б. Напівбоком.
В. Боком.
16. Що залежить від ступеню згинання ніг при зупинці?
А. Якість амортизаційного руху.
Б. Швидкість зупинки.
В. Стійкість гравця.
17. Від чого залежить ступінь згинання ніг при зупинці?
А. Від відстані до захисника.
Б. Від висоти ведіння м'яча.
В. Від швидкості пересування.
18. Де повинна бути вага тіла на початку ставлення ніг на підлогу при зупинці?
А. На нозі, що стоїть попереду.
Б. На нозі, що стоїть позаду.
В. На обох ногах рівномірно.
19. В якій залежності знаходяться стійке положення і відстань між стопами при зупинці?
А. Чим менше відстань між стопами, тим більш стійке положення.
Б. Чим більша відстань між стопами, тим менш стійке положення.
В. Чим більша відстань між стопами, тим більш стійке положення.
20. Чому необхідно при зупинці ставати на підлогу всією ступнею, а не її частиною?

- А. Збільшується площа опори.
 - Б. Зменшується площа опори.
 - В. Зберігається нестійке положення.
- 21. Від чого залежить виконання зупинки лівим чи правим боком?**
- А. Від положення захисника.
 - Б. Від ігрової ситуації.
 - В. Від руки, якою виконується ведення.
- 22. Яка нога буде вістовою при зупинці стрибком?**
- А. Права.
 - Б. Ліва.
 - В. Будь-яка: або права, або ліва.
- 23. Скільки кроків гравець виконує при зупинці кроком?**
- А. Один.
 - Б. Два.
 - В. Три.
- 24. Від чого залежить довжина кроків при зупинці кроком?**
- А. Від відстані до кільця.
 - Б. Від напрямку розгону.
 - В. Від швидкості виконання прийому.
- 25. Від чого залежить напрямок виконання кроків при зупинці кроком?**
- А. Від швидкості виконання зупинки.
 - Б. Від відстані до захисника та ігрової ситуації.
 - В. Від відстані до кільця.
- 26. Якщо гравець виконує зупинку, не припиняючи ведення, з якої сторони повинен бути м'яч?**
- А. Праворуч, якщо м'яч ведемо правою рукою і навпаки.
 - Б. Праворуч.
 - В. Ліворуч.
- 27. Скільки кроків можна виконувати при повороті, не відриваючи вістової ноги від підлоги?**

- А. Один крок.
 - Б. Два кроки.
 - В. Не одного.
28. Скільки часу можна тримати м'яч в руках під час повороту?
- А. До трьох секунд.
 - Б. До п'яти секунд.
 - В. До восьми секунд.
29. Від чого залежить напрямок повороту?
- А. Від положення гравця-нападаючого на майданчику.
 - Б. Від положення гравця-захисника.
 - В. Від ігрової ситуації.
30. Чи можливо пересування гравця у нападі, спиною за напрямком руху?
- А. Можливо.
 - Б. Не можливо.
 - В. Не має значення.

ЛОВЛЯ М'ЯЧА

31. Назвіть положення, яке повинен прийняти гравець для ловлі м'яча?
- А. Основну стійку.
 - Б. Основну стійку захисника.
 - В. Основну стійку нападаючого.
32. З якою метою при ловлі м'яча необхідно приймати положення нападаючого?
- А. Оволодіння кращою позицією.
 - Б. Забезпечення найкращих умов для оволодіння м'ячем та своєчасного переходу до виконання наступних дій.
 - В. Щоб бачити дії суперників.
33. З якою метою при ловлі м'яча слід виконувати зустрічний рух руками?
- А. Щоб подовжити амортизаційний шлях м'яча.

- Б. Збільшити час, необхідний для орієнтації і якісної ловлі м'яча.
 - В. Щоб подовжити амортизаційний шлях та збільшити час, необхідний для орієнтації та якісної ловлі м'яча.
- 34. В чому полягає сутність амортизаційного руху при ловлі м'яча?**
- А. В покращенні умов для ловлі м'яча.
 - Б. В поступовому зменшенні швидкості польоту м'яча.
 - В. В зменшенні шляху руху м'яча.
- 35. Як відносно одна одної, повинні розміщуватися кисті при ловлі перед торканням м'яча?**
- А. Зближено одна до одної.
 - Б. Повернуті назовні.
 - В. На відстані одна від одної.
- 36. Яке положення під час ловлі повинні займати пальці при русі кистей до м'яча?**
- А. Спрямовані вперед.
 - Б. Пальці напівзігнуті.
 - В. Пальці спрямовані догори.
- 37. Чим диктується при ловлі м'яча, потреба значно зменшувати відстань між великими та вказівними пальцями?**
- А. Великою швидкістю руху м'яча.
 - Б. Діаметром м'яча, що дозволяє йому проскочити в напрямку гравця, який виконує ловлю.
 - В. Значною вагою м'яча, тому важко його втратити.
- 38. Яким повинно бути взаємне розташування великих та вказівних пальців при ловлі двома руками, перед торканням м'яча?**
- А. Вказівні пальці зближені.
 - Б. Великі пальці зближені.
 - В. Великі та вказівні пальці зближені, майже торкаються один одного.

- 39. Як при ловлі повинні розташовуватись мізинці пальців рук до торкання м'яча?**
А. За напрямком до м'яча.
Б. Розведені назовні та декілька під кутом до м'яча.
В. Під значним кутом (близько прямого).
- 40. З якою метою потрібно розводити мізинці назовні при ловлі м'яча?**
А. Запобігання травмуванню кистей.
Б. Швидкого охоплення м'яча.
В. Міцного утримання м'яча.
- 41. З якою метою при торканні м'яча під час ловлі, великі та вказівні пальці повинні бути зближені?**
А. Запобігання травмуванню кисті.
Б. З метою покращання техніки.
В. Не дати можливості проскочити м'ячу мимо рук гравця, який виконує ловлю.
- 42. З якою метою під час ловлі потрібно розводити мізинці вбік, а не утримувати їх по ходу руху кистей?**
А. Для повнішого охоплення м'яча.
Б. Для прискорення руху кистей.
В. Для запобігання травмуванню (вибиванню) мізинців.
- 43. Як під час ловлі повинні розташовуватись фаланги пальців на м'ячі при його охопленні?**
А. Збоку.
Б. Позаду та збоку.
В. Зверху.
- 44. Чи обов'язково під час ловлі, м'яч повинен охоплюватись всіма частинами кисті?**
А. Обов'язково.
Б. Не має значення.
В. Не обов'язково.
- 45. Якими частинами кисті утримується м'яч після ловлі?**
А. Всіма частинами кисті (всією кистю).

- Б. Фалангами пальців.
- В. Фалангами пальців та п'ястям.

46. Яка повинна бути ступінь згинання рук під час торкання м'яча пальцями при ловлі?
- А. Випрямлені.
 - Б. Ледь зігнуті.
 - В. Досить зігнуті.
47. Чому не рекомендується ловити м'яч заздалегідь зігнутими руками?
- А. Зменшується амплітуда виконання амортизаційного руху.
 - Б. Не вистачає часу для ловлення м'яча.
 - В. Порушується послідовність виконання руху окремими частинами руки.
48. Що може суттєво сприяти поліпшенню амортизаційного руху руками при ловлі м'яча?
- А. Сила рук.
 - Б. Рух тулуба назад.
 - В. Рух тулуба з перенесенням ваги тіла на ногу, яка знаходиться позаду.
49. Чому при ловлі м'яча, що летить назустріч, кисті повинні рухатись близько одна від одної?
- А. Щоб раніше перетнути шлях руху м'яча.
 - Б. Щоб не дати можливості м'ячу проскочити між долонями.
 - В. Щоб мати можливість та час для щільного охоплення м'яча.
50. Чи обов'язково амортизаційний рух (згинання рук) закінчувати перед грудьми під час ловлі м'яча?
- А. Обов'язково.
 - Б. Не має значення.
 - В. Не обов'язково.
51. Коли треба приймати рішення для передачі м'яча після його ловлі?
- А. До ловлі м'яча.
 - Б. Після ловлі.

В. Під час ловлі.

52. Чому ловлю і передачу м'яча однією рукою слід виконувати одним безперервним рухом?

А. Скорочує час, необхідний для прийняття зручного положення кидка або передачі.

Б. Позбавляє захисника необхідної інформації.

В. На потребу додаткового часу для виконання іншої рухової дії.

53. Як повинні рухатись руки для ловлі м'яча?

А. Прямо в напрямку руху, ледь торкаючись одна одної.

Б. Одночасно через сторони.

В. Випереджаючи одна одну.

54. Під крок якою ногою потрібно ловити м'яч, щоб вірно виконати необхідні два кроки?

А. Правою.

Б. Лівою.

В. Будь якою.

55. Чи необхідно підстрибувати під час ловлі м'яча, якщо він летить на груди?

А. Так, необхідно.

Б. Тільки на першому кроці.

В. Не треба підстрибувати.

56. Навіщо під час ловлі, потрібен поворот тулуба вбік м'яча?

А. Для полегшення виконання амортизаційного руху.

Б. Щоб побачити дії партнера.

В. Щоб покращити можливість прийняття необхідного положення кистей.

57. Чи необхідно рухатись з попередньо випрямленими для ловлі м'яча руками?

А. Ні в якому разі.

Б. Тільки в деяких ситуаціях.

В. Можливо.

58. Чи можна під час ловлі м'яча у русі затримувати рух на

першому кроці?

А. Не можна, рухи кроків виконуються злитно.

Б. Можна.

В. Не має значення.

59. Чи необхідно повертати тулуб і руки в сторону ловлі м'яча у русі?

А. Не треба повертати.

Б. Необхідно повертати тулуб і руки.

В. Необхідно повертати тільки руки.

60. Чи необхідно ловити м'яч, що відскочив від щита у стрибку?

А. Необхідно м'яч ловити в стрибку.

Б. Не бажано ловити м'яч в стрибку.

В. Залежить від ігрової ситуації.

ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА

61. Як розташовані ноги гравця, який виконує передачу м'яча двома руками від грудей з місця?

А. Права нога попереду.

Б. Ліва нога попереду.

В. Будь-яка нога попереду.

62. Як розташовані ноги гравця, який виконує передачу м'яча правою рукою від плеча?

А. Права нога попереду.

Б. Ліва нога попереду.

В. Стійка з паралельними стопами.

63. Де повинна знаходитись вага тіла, коли гравець виконує передачу двома руками від грудей на місці?

А. На нозі, що стоїть позаду.

Б. На обох ногах.

В. На нозі, що стоїть попереду.

64. Де повинна знаходитись вага тіла при передачі лівою рукою від плеча?

- А.** На лівій нозі.
 - Б.** На правій нозі.
 - В.** На обох ногах.
- 65. Чи потрібен поворот тулуба при виконанні різних видів передач у бік?**
 - А.** Потрібен.
 - Б.** Не потрібен.
 - В.** Не має значення.
- 66. Чи потрібен поворот тулуба при виконанні передач м'яча однією рукою?**
 - А.** Потрібен.
 - Б.** Не потрібен.
 - В.** В залежності від ігрової ситуації.
- 67. Поштовхом якою ногою посилюється передача однією рукою, якщо потрібно передати м'яч на значну відстань?**
 - А.** Різнойменною руці, що передає м'яч.
 - Б.** Не має значення.
 - В.** Однойменною руці, що передає м'яч.
- 68. В якому положенні знаходяться лікті при виконанні передач м'яча двома руками від грудей?**
 - А.** Розведені в сторону.
 - Б.** Притиснуті до тулубу.
 - В.** Вільно опущені до низу.
- 69. Для виконання передачі м'яча двома руками від грудей на місці необхідно?**
 - А.** Спочатку зігнути ноги, потім руки, далі розігнути ноги, а потім руки.
 - Б.** Спочатку зігнути руки, потім ноги, далі розігнути руки, а потім ноги.
 - В.** Синхронно зігнути ноги і руки, а далі синхронно розігнути ноги і руки.
- 70. В якій послідовності рухаються окремі частини руки при передачі однією рукою?**

- А. Лікоть, плече, кисть.
 - Б. Кисть, плече, лікоть.
 - В. Плече, лікоть, кисть.
71. В чому сутність «хлистоподібного» руху рукою при передачі однією рукою?
- А. Сприяти точності польоту м'яча.
 - Б. Забезпечити потрібну траєкторію польоту м'яча.
 - В. Надати м'ячу максимальну швидкість.
72. Яка особливість при передачі м'яча двома руками від грудей поштовхом об підлогу?
- А. Лікті розводяться в сторони як можна ширше.
 - Б. Тулуб відхиляється як можна далі назад.
 - В. Ніякої, техніка та, що і при передачі двома руками від грудей по повітрі.
73. В яких випадках виконується передача м'яча однією рукою збоку?
- А. Коли захисник знаходиться на одній лінії з нападаючим.
 - Б. Коли захисник набагато вище зростом нападаючого.
 - В. Коли захисник набагато нижче зростом нападаючого.
74. Крок якою ногою виконується при передачі «крюком» правою рукою?
- А. Правою ногою.
 - Б. Лівою ногою.
 - В. Без кроків.
75. Яка потрібна траєкторія польоту м'яча при передачах двома руками паралельно підлозі?
- А. М'яч летить на рівні грудей.
 - Б. М'яч летить на рівні голови.
 - В. М'яч летить на рівні колін.
76. В який момент необхідно виконати передачу м'яча в стрибку?
- А. Коли гравець тільки починає вистрибувати вгору.
 - Б. Коли гравець знаходиться у найвищій точці стрибка.

В. Коли гравець починає приземлення після стрибка.

77. Під крок якою ногою необхідно ловити м'яч, щоб виконати потрібні два кроки при передачі м'яча у русі?

А. Лівою ногою.

Б. Правою ногою.

В. Будь-якою.

78. Скільки кроків може виконати гравець при виконанні передачі м'яча у русі?

А. Один.

Б. Два.

В. Три.

79. Під крок якою ногою краще виконувати передачу м'яча у русі двома руками від грудей?

А. Лівою ногою.

Б. Правою ногою.

В. Будь-якою.

80. Під крок якою ногою краще виконувати передачу м'яча у русі однією рукою (лівою) від плеча?

А. Правою ногою.

Б. Лівою ногою.

В. Будь-якою.

81. Коли доцільно закінчувати рух при передачі м'яча в русі однією рукою (правою)?

А. До ставлення на підлогу правої ноги.

Б. Після торкання підлоги лівою ногою.

В. До ставлення на підлогу лівої ноги.

82. Де повинна знаходитись вага тіла безпосередньо при передачі м'яча в русі?

А. На лівій нозі.

Б. На обох ногах.

В. На правій нозі.

- 83. В якому положенні повинен знаходитися гравець при передачі м'яча в русі?**
А. Одноопорному.
Б. Двохопорному.
В. Не має значення.
- 84. Яка нога повинна знаходитись попереду, якщо виконується передача двома руками в русі?**
А. Права нога.
Б. Не має значення.
В. Ліва нога.
- 85. Поштовхом якою ногою посилюється передача в русі, якщо потрібно передати м'яч правою рукою на значну відстань?**
А. Однойменною (правою) ногою.
Б. Не має значення.
В. Різнойменною (лівою) ногою.
- 86. В якому положенні повинен знаходитись лікоть під час замаху при передачі в русі однією рукою?**
А. На рівні плеча.
Б. Нижче рівня плеча.
В. На рівні або вище рівня плеча.
- 87. На якому рівні повинен знаходитись м'яч в положенні замаху при передачі однією рукою в русі?**
А. Вище рівня плеча.
Б. На рівні плеча.
В. Нижче рівня плеча.
- 88. В якому напрямку повинна рухатись рука з м'ячем для виконання замаху (передача однією рукою)?**
А. Вгору.
Б. Назад.
В. Вбік.
- 89. Яка повинна бути ступінь згинання руки, що утримує м'яч, в кінцевій точці замаху (передача однією рукою)?**
А. Зігнута.

- Б. Напівзігнута.
- В. Незначно зігнута.

90. Чому в кінцевій точці замаху не рекомендується значне згинання руки, що утримує м'яч (передача однією рукою)?
- А. Не дає можливості використати інший спосіб передачі.
 - Б. Не дає можливості повністю використати амплітуду замаху.
 - В. Збільшує силу передачі.

ВЕДЕННЯ М'ЯЧА НА МІСЦІ І В РУСІ

91. В якому положенні повинен знаходитись гравець перед початком ведення?
- А. В основній стійці.
 - Б. В стійці захисника.
 - В. В стійці нападаючого.
92. В якому положенні, під час ведення, повинна знаходитися рука при доторканні м'яча після його відскоку від підлоги?
- А. Розігнута.
 - Б. Зігнута.
 - В. Паралельно підлозі.
93. Яким рухом кисть спрямовує м'яч вбік підлоги при веденні?
- А. Ударом.
 - Б. Поштовхом.
 - В. Тривалим доторканням.
94. В чому перевага поштовху перед ударом, при спрямуванні м'яча в підлогу під час ведення?
- А. Скоріше досягне підлоги.
 - Б. Кисть довше утримує м'яч.
 - В. Покращуються умови для точного спрямування м'яча в необхідному напрямку.
95. В якому положенні повинна знаходитись кисть на м'ячі для його повторного поштовху у підлогу під час ведення?
- А. Зверху.

Б. Знизу.

В. Збоку.

96. За рахунок якої частини руки здійснюється амортизаційний рух при веденні м'яча?

А. Кисті та передпліччя.

Б. Передпліччя.

В. Всієї руки.

97. Від кого або чого залежить ступінь згинання ніг під час ведення?

А. Швидкості ведення.

Б. Відстані до захисника.

В. Висоти ведення.

98. Де повинно знаходитись місце відскоку м'яча при веденні на швидкості?

А. Попереду.

Б. Ліворуч.

В. Праворуч.

99. Від чого залежить висота відскоку м'яча під час ведення?

А. Від швидкості пересування.

Б. Від руки, якою виконується ведення.

В. Від відстані до захисника.

100. На яку висоту повинен відскакувати м'яч при веденні на великій швидкості?

А. На висоту поясу.

Б. На висоту грудей.

В. Вище грудей.

101. За допомогою чого під час ведення регулюється висота відскоку м'яча?

А. Згинання руки.

Б. Сили поштовху м'яча.

В. Кисті.

102. Скільки кроків між поштовхами м'яча дозволяється

виконувати гравцю під час ведення?

- А.** Один-два.
- Б.** Два-три.
- В.** Безліч (необмежену кількість).

103. Як взаємо відносяться кут поштовху м'яча у майданчик та швидкість пересування при веденні у русі?

- А.** При зменшенні швидкості кут поштовху м'яча дорівнює прямому.
- Б.** При збільшенні швидкості збільшується кут поштовху м'яча.
- В.** При збільшенні швидкості зменшується кут поштовху м'яча.

104. Під яким кутом необхідно штовхати м'яч при припиненні руху після ведення?

- А.** Гострим.
- Б.** Тупим.
- В.** Прямим.

105. З якою метою при зупинці, під час ведення на високій швидкості, потрібен поворот тулуба?

- А.** Щоб збільшити площу опори.
- Б.** Щоб вправно виконати амортизаційний рух.
- В.** Щоб прийняти зручне положення.

106. Що в першу чергу, відзначає ведення м'яча на місці від ведення м'яча у русі?

- А.** Кут поштовху м'яча в підлогу.
- Б.** Кут повороту тулуба.
- В.** Розміщення гравця, який володіє м'ячем.

107. За допомогою чого досягається зміна напрямку руху при веденні м'яча?

- А.** Повороту тулуба.
- Б.** Поштовху ногою, протилежною напрямку пересування.
- В.** Переводу м'яча з однієї руки на іншу.

108. Де повинен торкнутися м'яч підлоги, при переводі його з однієї руки на іншу попереду?

- А.** Біля однойменної веденню руки, ноги.

- Б. Посередині, між правою і лівою ногами.
- В. Біля протилежної веденню руки, ноги.

109. З якою метою, при зміні напрямку пересування, необхідно виконувати ведення м'яча дальньою від захисника рукою?

- А. Потребує техніка ведення м'яча.
- Б. Запобігання вибиванню м'яча.
- В. Збільшення швидкості пересування.

110. З якою метою, під час ведення, гравець повинен контролювати м'яч периферичним зором?

- А. Доцільнішого контролювання техніки виконання прийомів.
- Б. Поліпшення умов для стеження та оцінки дій партнерів.
- В. Для досягнення високої швидкості пересування.

111. В чому суттєвість переводу м'яча при веденні?

- А. Полегшує пересування.
- Б. Збільшує відстань від м'яча.
- В. Віддаляє м'яч від захисника з одночасним спрямуванням за напрямком ведення.

112. Хто примушує гравця змінювати напрямок ведення м'яча?

- А. Наявність партнера.
- Б. Наявність захисника.
- В. Наявність можливості закинути м'яч.

113. Що примушує гравця змінювати напрямок ведення м'яча?

- А. Наявність партнера.
- Б. Наявність захисника.
- В. Наявність можливості закинути м'яч.

114. Де повинен рухатися м'яч при переводі його для ведення другою рукою?

- А. На відстані від тулуба.
- Б. Збоку.
- В. Безпосередньо біля тулуба.

115. Де повинен торкатися м'яч підлоги під час ведення?

- А. Збоку від гравця.

- Б. Попереду гравця.
- В. З протилежного боку від ведення.

116. Чому при веденні, місце поштовху м'яча не повинно знаходитися попереду гравця?

- А. Не виключає можливості торкання м'яча ногами.
- Б. Дає можливість захиснику вибити м'яч.
- В. Не дає можливості швидко оцінити ситуацію.

117. На якій висоті потрібно «переводити» м'яч при веденні?

- А. На рівні очей.
- Б. На рівні грудей.
- В. Не нижче рівня поясу.

118. Яким рухом «переводиться» м'яч з однієї руки на другу при веденні?

- А. Кидком.
- Б. Ударом.
- В. Поштовхом.

119. Гравець виконує ведення м'яча лівою рукою. Чи вірно буде виконання переведення вправо, якщо гравець буде штовхати м'яч у підлогу лівою рукою?

- А. Вірно.
- Б. Все рівно якою рукою.
- В. Не вірно.

120. Чому при переведенні м'яча з однієї руки на іншу часто змінюють напрямок пересування?

- А. Щоб бачити розташування партнерів.
- Б. Тому, що заважає захисник.
- В. Щоб своєчасно виконати ловлю і передачу м'яча.

КИДКИ М'ЯЧА

121. Яке положення повинен прийняти гравець перед кидком двома руками від грудей?

- А. Основну стійку гравця.

- Б. Основну стійку нападаючого.
- В. Основну стійку захисника.

122. З руху яких частин тіла, починається кидок двома руками від грудей?

- А. Згинання ніг, коловий рух руками.
- Б. Коловий рух руками, згинання ніг.
- В. Кистей, які утримують м'яч.

123. Чи вірно буде, якщо гравець починає кидок з місця переносючи вагу тіла на ногу, що стоїть попереду?

- А. Не вірно.
- Б. Вірно.
- В. Не має значення.

124. В якому напрямку рухаються руки при виконанні кидка двома руками від грудей?

- А. Вгору над собою.
- Б. Вгору-вперед.
- В. Вгору-назад.

125. Заключній частині кидка належить?

- А. Розгинання ніг.
- Б. Розгинання рук.
- В. Розгинання кисті.

126. Чи можна під час кидка відривати ступні від підлоги (тобто підстрибувати)?

- А. Можна.
- Б. Не можна.
- В. Можна, тільки ставати на носки.

127. Куди повинен цілитися гравець при виконанні кидка?

- А. В щит.
- Б. На передній край кільця.
- В. На задній край кільця.

128. Яка нога повинна стояти попереду при виконанні кидка однією рукою?

- А. Ноги стоять паралельно одна одній.
- Б. Нога, однойменна руці, що виконує кидок, попереду.
- В. Нога, протилежна руці, що виконує кидок, попереду.

129. Якими частинами кисті утримуються м'яч під час кидків?

- А. Всіма частинами кисті, всією кистю.
- Б. Фалангами пальців.
- В. Фалангами пальців та п'ястком.

130. Де знаходиться ліва (права) рука, що підтримує м'яч при виконанні кидка правою (лівою) рукою?

- А. Збоку.
- Б. Попереду.
- В. Знизу.

131. В якому положенні знаходиться лікоть руки, що виконує кидок однією рукою?

- А. Спрямований всередину.
- Б. Спрямований в бік.
- В. Спрямований уперед.

132. Якщо гравець виконує кидок з місця праворуч від кільця, яке плече повинно бути попереду?

- А. Плече руки, що виконує кидок.
- Б. Плече руки, що не виконує кидок.
- В. Плечі на одному рівні.

133. В якому положенні знаходиться рука після завершення кидка?

- А. Випрямлена.
- Б. Трохи зігнута.
- В. Значно зігнута.

134. Яка частина кисті торкається м'яча останньою при виконанні кидка?

- А. Фаланги пальців.
- Б. Зап'ясть.
- В. П'ясть.

- 135. Якою частиною кисті виконується потрібний напрямок при виконанні кидка?**
А. П'ястям.
Б. Зап'ястям.
В. Фалангами пальців.
- 136. В якому положенні повинен знаходитись гравець після того, як м'яч залишає кисть при виконанні кидка?**
А. Обличчям за напрямком руху.
Б. Правим боком.
В. Наполовину боком.
- 137. Який заключний рух, відносно м'яча, виконує кисть при виконанні кидка у русі?**
А. Розвертається назовні.
Б. Розвертається всередину.
В. Розвертається донизу.
- 138. Яку максимальну кількість кроків може використати гравець при виконанні кидка у русі?**
А. Один крок.
Б. Два кроки.
В. Три кроки.
- 139. Які, за відстанню, виконуються кроки при кидку у русі?**
А. Однакові.
Б. Перший крок широкий, другий менший.
В. Перший крок менший, другий широкий.
- 140. Від чого залежить довжина кроків при виконанні кидка у русі?**
А. Від техніки виконання.
Б. Від напрямку розгону.
В. Від швидкості виконання.
- 141. Від чого залежить напрямок виконання кроків під час кидку у русі?**
А. Від швидкості виконання.
Б. Від відстані до захисника та ігрової ситуації.

В. Від відстані до кільця.

142. Чи необхідно згинати махову ногу і виносити її нагору при виконанні кидка у русі?

А. Потрібно.

Б. Не потрібно.

В. Не завжди.

143. Якою ногою потрібно відштовхнутися від підлоги при виконанні кидка лівою рукою у русі?

А. Лівою ногою.

Б. Правою ногою.

В. Не має значення, будь-якою.

144. Де знаходиться м'яч при виконанні двох кроків під час кидка у русі праворуч від кільця?

А. В правій руці біля плеча.

Б. В лівій руці біля плеча.

В. В обох руках біля грудей.

145. В який момент м'яч перекладається на одну руку для кидка у русі?

А. Наприкінці другого кроку.

Б. На початку другого кроку.

В. Після відштовхування ногою від підлоги.

146. В який момент виконується кидок у кошик після виконання двох кроків у русі?

А. Після відштовхування ногою від підлоги.

Б. У верхній частині стрибка.

В. Під час приземлення.

147. На яку ногу виконується приземлення після кидка лівою рукою у русі?

А. На ліву ногу.

Б. На праву ногу.

В. На обидві ноги.

- 148. Чи можливо виконати кидок у русі, використавши при цьому менше двох кроків?**
А. Можливо.
Б. Не можливо.
В. Треба обов'язково виконувати два кроки.
- 149. В чому перевага кидка у стрибку перед кидком з місця?**
А. Покращується точність кидка.
Б. М'яч випускається з більш високої точки зльоту.
В. Покращується огляд ігрових ситуацій.
- 150. Чи можна виконувати штрафний кидок підстрибуючи вгору від підлоги?**
А. Можна.
Б. Не можна.
В. Не має значення.

ФІНТИ

- 151. Які бувають фінти?**
А. З м'ячем і без м'яча.
Б. Тільки з м'ячем.
В. Тільки без м'яча.
- 152. Для чого потрібен фінт на ривок?**
А. Щоб віддати м'яч партнеру.
Б. Щоб виконати кидок м'яча в корзину.
В. Щоб «відірватися» від захисника.
- 153. В чому суть відволікаючої частини фінту без м'яча?**
А. Щоб точніше виконати передачу м'яча.
Б. Щоб відволікти увагу захисника.
В. Щоб виконати кидок у корзину.
- 154. На скільки частин розрізняють виконання фінтів?**
А. На дві.
Б. На три.
В. На одну.

- 155. Для чого потрібен фінт?**
А. Щоб звільнитися від захисника.
Б. Щоб обіграти захисника.
В. Щоб звільнитися і обіграти захисника
- 156. В чому сутність початкового (удаваного) руху фінту?**
А. Щоб точніше виконати передачу.
Б. Щоб відволікти увагу захисника.
В. Щоб вправніше виконати кидок.
- 157. В якому напрямку нападаючий здійснює рух, коли виконує справжню частину фінту?**
А. В іншому напрямку по відношенню до початкового руху.
Б. В напрямку кільця.
В. В напрямку початкового руху.
- 158. В якій послідовності виконується початковий і справжній рух?**
А. Початковий потім справжній.
Б. Справжній потім початковий.
В. Все рівно.
- 159. Як супроводжується фінт з м'ячем на початковий рух?**
А. Ривком.
Б. Мімікою, поглядом і рухом м'яча.
В. Передачею м'яча.
- 160. В чому полягає сутність фінту на кидок м'яча у кошик?**
А. Нападаючий діями ніг і тулуба показує на кидок.
Б. Нападаючий діями рук і голови показує на кидок.
В. Нападаючий діями голови показує на кидок.
- 161. Що робить нападаючий після фінту на кидок?**
А. Виконує різні дії в нападі.
Б. Виконує кидок.
В. Виконує передачу.
- 162. В чому сутність фінту на ведення м'яча?**

- А. Нападаючий робить ведення в бік щита.
- Б. Нападаючий робить випад вперед-вбік, показуючи, що збирається обійти захисника.
- В. Нападаючий робить ведення в бік партнера.

163. Чи можливо нападаючому виконувати фінти у русі?

- А. Можливо тільки при веденні м'яча.
- Б. Не можливо.
- В. Можливо.

164. В якому положенні повинен знаходитись тулуб гравця при виконанні відволікаючих рухів?

- А. У прямому.
- Б. Ледеь нахилений уперед.
- В. Нахилений уперед.

165. Де повинна знаходитись вага тіла, при виконанні відволікаючої частини фінту на ведення м'яча?

- А. На обох ногах.
- Б. На нозі, що виконує відволікаючу дію.
- В. На нозі, що не виконує відволікаючий рух.

166. Від чого залежить ефективність відволікаючої частини фінту?

- А. Від протидії захисника.
- Б. Від взаємодії з партнерами.
- В. Від якісного виконання відволікаючої частини фінту.

167. На якій відстані від захисника рекомендується виконання удаваної дії на ведення м'яча?

- А. На значній відстані
- Б. На незначній відстані.
- В. Два-два з половиною метра.

168. Чи зробить гравець помилку, якщо використає тільки один крок на фінт ведення м'яча?

- А. Зробить.
- Б. Не зробить.
- В. Не має значення.

169. Від чого залежить ефективність виконання фінту?

- А. Від техніки виконання.
- Б. Від відстані до захисника.
- В. Від моменту оволодіння м'ячем.

170. У чому головне призначення фінтів без м'яча?

- А. Відбір м'яча.
- Б. «Відірватися» від захисника.
- В. Щоб поставити заслін.

171. Чи буде фінт, якщо гравець виконує обманний рух головою, тулубом, м'ячем?

- А. Буде, якщо обманний рух виконується тільки м'ячем.
- Б. Буде, якщо обманний рух виконується тільки тулубом і головою.
- В. Буде, якщо обманний рух виконується головою, тулубом, м'ячем.

172. Від чого залежить виконання фінтів?

- А. Від ігрової обстановки.
- Б. Від ігрової обстановки і технічної підготовленості гравця.
- В. Від технічної підготовленості гравця.

173. Чи можливо застосовувати фінти в сполученні з іншими технічними прийомами?

- А. Не має значення.
- Б. Не можливо.
- В. Можливо.

174. Як виконується “V” подібний фінт з проходом ліворуч?

- А. Випад правою ногою праворуч, випад правою ногою ліворуч – прохід.
- Б. Випад правою ногою ліворуч, випад правою ногою праворуч – прохід.
- В. Випад правою ногою праворуч, випад лівою ногою ліворуч – прохід.

175. Як виконується “W” подібний фінт з проходом ліворуч?

- А. Випад лівою ногою ліворуч, лівою праворуч, лівою ліворуч – прохід.
 - Б. Випад правою ногою праворуч, правою ліворуч, правою праворуч – прохід.
 - В. Випад лівою ногою ліворуч, правою праворуч, лівою ліворуч – прохід.
- 176. Скільки кроків може використати нападник при виконанні “V” подібного фінту?**
- А. Один крок.
 - Б. Два кроки.
 - В. Не одного.
- 177. Від чого залежить напрямок виконання відволікаючих рухів?**
- А. Від відстані до захисника.
 - Б. Від положення м'яча.
 - В. Від положення захисника.
- 178. Випадом якою ногою, необхідно виконувати рух убік під час “V” фінту, щоб почати ведення правою рукою?**
- А. Будь-якою.
 - Б. Однойменною.
 - В. Різнойменною.
- 179. Коли необхідно штовхнути м'яч у підлогу при виконанні фінту на ведення, щоб не було пробіжки?**
- А. Під час завершального руху.
 - Б. Під час обманного руху праворуч.
 - В. Після обманного руху ліворуч.
- 180. Яку зупинку краще виконувати для того, щоб початилюбий фінт?**
- А. Стрибком.
 - Б. Кроком.
 - В. Не має значення.

3.2 Тестові питання з техніки гри у захисті

ПЕРЕСУВАННЯ ГРАВЦЯ У ЗАХИСТІ

- 181. Які різновидності стійок використовує захисник при протидії нападнику?**
А. З зігнутими ногами та паралельними стопами.
Б. З однією ногою попереду та зігнутими ногами.
В. Зі стопами на одному рівні та одна нога попереду.
- 182. Від чого залежить застосування тієї чи іншої стійки в умовах гри?**
А. Від дій партнерів по команді.
Б. Від дій захисника.
В. Від дій нападаючого.
- 183. Для пересувань, в якому напрямку використовується захисна стійка з однією ногою попереду?**
А. Вперед та назад.
Б. Вбік.
В. Праворуч, ліворуч.
- 184. Для пересувань у якому напрямку використовується стійка зі ступнями на одному рівні (паралельно)?**
А. Вліво або вправо.
Б. Вперед та назад.
В. Вбік.
- 185. Рухом якої ноги повинен починати пересування вперед захисник, в стійці одна нога попереду?**
А. Що стоїть попереду.
Б. Що стоїть позаду.
В. Не має значення.
- 186. Як повинні розташовуватися стопи у захисній стійці зі ступнями на одному рівні?**
А. Повернуті назовні.
Б. Паралельно одна одній.
В. Повернуті всередину.

- 187. Як повинна розташовуватись стопа ноги, що знаходиться позаду, в стійці захисника зі ступнями одна нога попереду?**
А. За напрямком руху.
Б. Не має значення.
В. Перпендикулярно за напрямком руху.
- 188. Як розподіляється вага тіла в стійці захисника одна нога попереду?**
А. На нозі, що розташована попереду.
Б. На нозі, що розташована позаду.
В. Рівномірно на обох ногах.
- 189. Де, в стійці захисника повинна знаходитися проекція центру ваги?**
А. Попереду.
Б. Збоку.
В. На поверхні майданчика, яка обмежена стопами.
- 190. Чим в стійці захисника зумовлена потреба розміщення проекції центру ваги на площі, яка обмежена стопами, тобто на площі опори?**
А. Збереженням найбільш стійкого положення.
Б. Потребою швидкого пересування.
В. Збереженням без опірної фази.
- 191. Яка повинна бути ступінь згинання ніг в стійці захисника при протидії нападнику?**
А. Напівзігнуті.
Б. Сильно зігнуті.
В. Випрямлені, майже прямі.
- 192. Яка повинна бути найменша відстань між стопами в стійці захисника?**
А. На ширині плечей.
Б. Менше ширини плечей.
В. Більше ширини плечей.
- 193. Чому недоцільно захищатись у присіді, тобто сильно зігнув ноги?**

- А. Не дає змогу вище стрибати.
- Б. Не береже час пересування.
- В. Не дає можливості швидко пересуватись та переходити з одного положення в друге.

194. Як звуться кроки, за допомогою яких захисник пересувається при протидії нападнику?

- А. Пружні.
- Б. Приставні.
- В. Почергові.

195. Як змінюється відстань між стопами після виконання одного приставного кроку в стійці захисника?

- А. Зменшується.
- Б. Збільшується.
- В. Зберігається.

196. Чи повинен захисник пересуватись приставними кроками, якщо до нападаючого йому необхідно подолати відстань п'ять-шість кроків?

- А. Не повинен.
- Б. Повинен.
- В. Як зможе.

197. В якому випадку захисник повинен пересуватися приставними кроками?

- А. В залежності від місця на майданчику.
- Б. При безпосередній протидії нападнику.
- В. Відповідно до гравця, що володіє м'ячем.

198. Чи може захисник при пересуванні у стійці, знаходитись якийсь час у без опорному положенні?

- А. Не має значення.
- Б. Не може.
- В. Може.

199. Як розташовані руки у захисника, що стоїть у стійці одна нога попереду?

- А. Обидві руки підняті вгору.

- Б. Одна рука піднята вгору, друга в сторону.
В. Обидві руки розставлені в сторони.
- 200. Як розташовані руки у захисника, що стоїть у паралельній стійці?**
А. Обидві руки підняти вгору.
Б. Одна рука піднята вгору, друга в сторону.
В. Обидві руки розставлені в сторони.
- 201. Під час стійки одна нога попереду, яка рука захисника повинна бути піднята вгору?**
А. Одноійменна нозі, що стоїть попереду.
Б. Різноїменна нозі, що стоїть попереду.
В. Не має значення.
- 202. Як повинні рухатись стопи захисника, під час виконання приставних кроків?**
А. На носках.
Б. На п'ятах.
В. Перекатом з п'яти на носок.
- 203. Чи можна зближати або перехрещувати стопи під час виконання приставних кроків?**
А. Можна тільки зближувати, але не перехрещувати.
Б. Можна і зближувати, і перехрещувати.
В. Не можна перехрещувати та зближувати ступні ніг.
- 204. Що входить в техніку пересувань захисника?**
А. Сійка, біг, стрибки, повороти.
Б. Ходьба, біг, стрибки, зупинки.
В. Сійка, ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти.
- 205. Чи може гравець у захисті, бігти спиною вперед за напрямком руху?**
А. Може.
Б. Не може.
В. Не має значення.
- 206. Як виконується пересування захисника приставними кроками вперед?**

- А. Стопа, що попереду ставиться з п'яти на носок, та, що позаду-на носок.
- Б. Стопа, що попереду ставиться на носок, та, що позаду-перекатом з п'яти на носок.
- В. Стопи двох ніг ставляться на носок.

207. Яку стійку необхідно прийняти захиснику, якщо нападник буде виконувати кидок з місця правою рукою зверху?

- А. Різнойменну, ліва нога попереду і ліва рука піднята вгору.
- Б. Різнойменну, права нога попереду і права рука піднята вгору.
- В. Різнойменну, ліва нога попереду і права рука піднята вгору.

208. Якщо нападник без м'яча, яку стійку необхідно виконувати захиснику?

- А. Різнойменну.
- Б. З паралельними стопами.
- В. За обставинами.

209. Чи змінюються стійки захисника під час протидії різним прийомам нападаючого?

- А. Змінюються.
- Б. Не змінюються.
- В. Не має значення.

210. Яку стійку необхідно прийняти захиснику, коли нападник виконує ведення м'яча?

- А. Різнойменну, права нога попереду і права рука піднята вгору.
- Б. Паралельну, руки розведені в сторони.
- В. Паралельну, з піднятими вгору руками.

ВИРИВАННЯ І ВИБИВАННЯ М'ЯЧА З РУК СУПЕРНИКА

211. Чи повинен захисник якомога ближче підійти до гравця, щоб «вирвати» м'яч із його рук?

- А. Повинен.
- Б. Не обов'язково.
- В. Не повинен.

- 212. За допомогою якої руки виконується «виривання» м'яча?**
А. За допомогою правої руки.
Б. За допомогою лівої руки.
В. За допомогою обох рук.
- 213. Як розташовує кисті рук на м'ячі захисник, який виконує «виривання» м'яча?**
А. Одна рука зверху, друга знизу на м'ячі.
Б. Одна рука збоку, друга зверху на м'ячі.
В. Дві руки з обох боків на м'ячі.
- 214. Якою ногою виконується крок вперед перед тим, як «вирвати» м'яч?**
А. Крок виконується ногою, однойменній руці, що лежить зверху на м'ячі.
Б. Крок виконується ногою, протилежній руці, що лежить зверху на м'ячі.
В. Крок виконується будь-якою ногою.
- 215. Яким способом захисник виконує «виривання» м'яча?**
А. Тягне м'яч до себе.
Б. Б'є руками по м'ячу.
В. Вдавлює і прокручує м'яч на себе.
- 216. Після «виривання» м'яча, в якому положенні повинен знаходитись захисник?**
А. Обличчям до нападаючого.
Б. Боком до нападаючого.
В. Спиною до нападаючого.
- 217. У який момент краще всього виконувати «виривання» м'яча?**
А. У момент, коли нападник тримає м'яч перед собою у двох руках.
Б. У момент, коли нападник виконує підбирання м'яча, що відскочив від щита.
В. У момент, коли нападник виконує кидок м'яча у кошик.

- 218. Що робить захисник зразу після того, як «вирвав» м'яч у нападаючого?**
А. Починає ведення м'яча.
Б. Кидає м'яч у кошик.
В. Прикриває м'яч тулубом.
- 219. Чи може захисник зробити декілька кроків з м'ячем у руках, після “виривання” м'яча?**
А. Не може.
Б. Може зробити тільки один крок.
В. Може зробити тільки два кроки.
- 220. Захисник під час “виривання” м'яча у нападаючого робить розмахуючи рухи руками із сторони в сторону. Чи є це помилкою?**
А. Так, це помилка, бо захисник може отримати фол за порушення правил.
Б. Ні це не помилка, але можна робити невеликі коливання руками.
В. Ні, це не помилка. Гравець може робити любі коливання руками в сторони.
- 221. У який момент здійснюється вибивання м'яча з рук нападаючого?**
А. Коли нападник утримує м'яч на рівні тулуба і ніг.
Б. Коли нападник утримує м'яч на рівні голови і тулуба.
В. Коли нападник утримує м'яч на рівні голови, тулуба і ніг.
- 222. Від чого залежить вибір захисником способу вибивання м'яча з рук нападаючого?**
А. Від положення нападаючого і зусилля тримання м'яча.
Б. Від положення партнерів по команді.
В. Від того, де тримає м'яч нападаючий.
- 223. Вибивання м'яча здійснюється однією чи обома руками?**
А. Однією рукою.
Б. Обома руками.
В. Можна вибивати, і однією рукою, і обома руками.

- 224. Якою рукою слід вибивати м'яч з рук нападаючого?**
А. Ближньою до противника.
Б. Дальньою до противника.
В. Обома зразу.
- 225. Яка відстань повинна бути між захисником і нападаючим під час вибивання м'яча з рук?**
А. Ближче витягнутої руки.
Б. Не ближче витягнутої руки.
В. В притулок до нападаючого.
- 226. Як розташовується кисть під час вибивання м'яча з рук нападаючого?**
А. Лицьовою частиною долоні на м'ячу.
Б. Тильною частиною долоні на м'ячу.
В. Ребром долоні та лицьовою частиною долоні.
- 227. Під час вибивання м'яча із рук суперника, чи необхідно дотримуватися стійки захисника і якої?**
А. Необхідно, стійку з паралельними стопами.
Б. Необхідно, стійку з виставленою вперед ногою.
В. Ні, не потрібно.
- 228. Якщо нападаючий утримує м'яч над головою, як краще вибити його?**
А. Знизу-вверх.
Б. Зверху-вниз
В. Збоку-вниз.
- 229. Якщо нападаючий утримує м'яч на рівні тулуба, як краще вибити його?**
А. Збоку-вниз і знизу-вверх.
Б. Зверху-вниз і збоку-вниз.
В. Знизу-вверх і зверху-вниз.
- 230. Якщо нападаючий утримує м'яч внизу, як краще його вибити?**
А. Знизу-вверх.
Б. Зверху-вниз

В. Збоку-вниз.

ВИБИВАННЯ М'ЯЧА ПІД ЧАС ВЕДЕННЯ ТА ПЕРЕХОПЛЕННЯ

231. У якій стійці знаходиться захисник під час вибивання м'яча при веденні?

- А. У низькій стійці.**
- Б. У середній стійці.**
- В. У високій стійці.**

232. Де знаходиться захисник під час вибивання м'яча при веденні?

- А. Попереду і збоку.**
- Б. Попереду і позаду.**
- В. Збоку і позаду.**

233. Якою рукою вибивається м'яч, коли захисник знаходиться позаду від нападаючого, що веде м'яч правою рукою?

- А. Правою рукою.**
- Б. Лівою рукою.**
- В. Будь-якою.**

234. Якою рукою вибивається м'яч, коли захисник знаходиться позаду від нападаючого, що веде м'яч лівою рукою?

- А. Правою рукою.**
- Б. Лівою рукою.**
- В. Будь-якою.**

235. В який момент вибивається м'яч у нападаючого під час ведення?

- А. В момент, коли нападаючий зупинився і веде м'яч на місці.**
- Б. В момент, коли нападаючий ближньою рукою до захисника веде м'яч.**
- В. В момент, коли нападаючий виконує низьке ведення.**

236. Яким чином вибивається м'яч при веденні лівою рукою, коли захисник знаходиться перед нападаючим?

- А. Крок правою ногою вперед-праворуч, вибивання правою рукою.
- Б. Крок лівою ногою вперед-ліворуч, вибивання лівою рукою.
- В. Крок правою ногою вперед-ліворуч, вибивання правою рукою.

237. Якщо перехоплення, під час ведення м'яча нападаючим не здійснилось, як далі повинен діяти захисник?

- А. Повернутися в захисну стійку і продовжувати захищатися.
- Б. Відійти в сторону і дати можливість захищатися партнерові по команді.
- В. Любим способом зупинити нападаючого.

238. Чи може захисник під час вибивання м'яча при веденні, торкатися нападаючого руками?

- А. Може.
- Б. Не може.
- В. В залежності від ігрової обстановки.

239. Для того, щоб успішно вибити м'яч у нападаючого при веденні, що необхідно зробити?

- А. Заставити нападаючого вести м'яч більш слабкою рукою.
- Б. Заставити нападаючого зупинитися.
- В. Заставити нападаючого вести м'яч до бічної лінії.

240. Для того, щоб успішно вибити м'яч у нападаючого, знаходячись позаду від нього, необхідно?

- А. Пропустити нападаючого вперед і вибити м'яч рукою.
- Б. Проскочити перед нападаючим, розвернутися і вибити м'яч.
- В. Оббігти нападаючого ззаду і вибити м'яч.

ПЕРЕХОПЛЕННЯ М'ЯЧА ПРИ ПЕРЕДАЧІ

241. Які передачі і на яку відстань більше всього перехоплюють захисники?

- А. На дальню відстань.
- Б. На середню відстань.
- В. На близьку відстань.

242. Як виконується перехоплення передачі м'яча захисником, що знаходиться праворуч від нападаючого?

- А.** Нахил тулуба вперед, випад правою ногою вперед, потім лівою – вперед, випрямлення рук.
- Б.** Нахил тулуба назад, випад правою ногою в сторону, випрямлення рук.
- В.** Нахил тулуба вперед, випад лівою ногою вперед, випрямлення рук.

243. Яка нога захисника є опорною, при перехваті передачі м'яча з лівої сторони від нападаючого?

- А.** Ліва нога.
- Б.** Права нога.
- В.** Будь-яка нога.

244. Для чого визначається опорна нога під час перехоплення передачі м'яча?

- А.** Щоб захисник міг швидко повернутися у вихідне положення, якщо був обманний рух нападаючого.
- Б.** Щоб захисник міг зробити повороти вправо-вліво під час перехоплення.
- В.** Щоб захисник міг виконати кроки тільки однією ногою.

245. Який рух захисника є першим під час перехоплення м'яча?

- А.** Рух випрямленими руками вперед.
- Б.** Рух тулубом в бік уперед.
- В.** Рух ногами вперед вбік.

246. Якщо захисник тримає нападаючого перед собою, з якої сторони можна виходити на перехоплення передачі м'яча?

- А.** Як з лівої, так і з правої сторони.
- Б.** З лівої сторони.
- В.** З правої сторони.

247. Скільки кроків робить захисник під час перехоплення передачі м'яча, знаходячись з боку від нападаючого?

- А.** Один.
- Б.** Два.

В. Три.

248. Скільки кроків робить захисник під час перехоплення передачі м'яча, знаходячись позаду від нападаючого?

А. Один.

Б. Два.

В. Три.

249. Для перехоплення передачі м'яча з лівої сторони, якою ногою захисник виконує перший крок і в яку сторону?

А. Лівою, вліво-вперед.

Б. Правою, вліво-вперед.

В. Правою, вправо-вперед.

250. Заволодівши м'ячем під час перехоплення передачі, захисник повинен?

А. Виконати індивідуальні дії з м'ячем, у залежності від ігрової обстановки.

Б. Почати ведення м'яча від гравця, у якого перехопив м'яч.

В. Зупинитися кроком перед нападником.

251. Для чого захисником виконується крок вперед в бік, під час перехоплення передачі м'яча?

А. Щоб «відрізати» шлях нападаючого до м'яча.

Б. Щоб злякати захисника.

В. Попередити дії нападаючого в оволодінні м'ячем.

252. Чи можна затримувати рух нападаючого під час перехоплення передачі м'яча?

А. Можна, але торкатися тільки рук нападаючого.

Б. Можна затримувати рух нападаючого.

В. Не можна.

253. Від чого залежить перехоплення м'яча при передачі?

А. Від швидкості дій захисника.

Б. Від швидкості дій нападаючого.

В. Від швидкості і точності дій захисника.

- 254. Яке положення при перехопленні м'яча повинен зайняти захисник?**
- А.** Позаду нападаючого.
 - Б.** Попереду нападаючого.
 - В.** Збоку-позаду нападаючого.
- 255. В який момент захисник виконує рух для перехоплення передачі м'яча?**
- А.** Після отримання нападником м'яча.
 - Б.** В момент передачі, коли м'яч залишає пальці рук нападаючого.
 - В.** Раніше передачі, що виконується нападником.
- 256. Чим відрізняється перехоплення поперечної від продольної передачі?**
- А.** Розміщенням захисника.
 - Б.** Передачею м'яча.
 - В.** Розміщенням захисника і передачею м'яча.
- 257. При перехопленні передачі м'яча на якій відстані повинен знаходитися захисник від нападаючого?**
- А.** На відстані витягнутої руки.
 - Б.** Попереду нападаючого.
 - В.** На відстані двох метрів.
- 258. Від чого залежить відстань під час перехоплення м'яча між нападником і захисником?**
- А.** Від позиції нападаючого з м'ячем, його снайперських здібностей.
 - Б.** Близькості корзини.
 - В.** Снайперських здібностей.
- 259. Що називається перехопленням передачі м'яча?**
- А.** Випереджаючий рух захисника для заволодіння м'ячем.
 - Б.** Повільний рух захисника для заволодіння м'ячем.
 - В.** Рух захисника ривками для заволодіння м'ячем.
- 260. При перехопленні передачі м'яча, захисник усім тілом загороджує шлях до м'яча?**

- А. Ні, тільки плечем і руками.
- Б. Ні, тільки руками.
- В. Так, усім тілом.

261. Щоб не зіткнутися з нападаючим під час перехоплення передачі м'яча, що робить захисник?

- А. Відхиляється в сторону.
- Б. Декілька кроків робить попереду нападаючого.
- В. Зупиняється кроком.

262. У якому випадку захиснику важче перехопити передачу м'яча?

- А. Коли нападник стоїть на місці під час передачі.
- Б. Коли нападник виходить на зустріч м'ячу.
- В. Коли нападник ловить м'яч у стрибку.

263. В якій захисній стійці виконується перехват м'яча під час ведення?

- А. В низькій стійці.
- Б. В середній стійці.
- В. У високій стійці.

264. Чи необхідно захиснику вискакувати на перехват передачі, якщо нападаючий тільки починає рух руками з м'ячем?

- А. Необхідно, щоб заздалегідь бути готовим до перехвату.
- Б. Необхідно, щоб своєчасно перехопити м'яч.
- В. Ні, не потрібно, бо це може бути відволікаючий рух.

265. Як виконується перехват м'яча при веденні нападаючим, якщо захисник знаходиться позаду?

- А. Захисник випереджає рух нападаючого, вискакує з-за спини і виконує перехоплення м'яча.
- Б. Захисник пристосовується до ритму і швидкості ведення нападаючого, вискакує з-за спини і перехоплює м'яч.
- В. Захисник вискакує з-за спини нападаючого вперед і перехоплює м'яч.

266. В який момент здійснюється перехоплення м'яча при веденні нападаючим?

- А. В момент, коли захисник знаходиться на одному рівні з нападаючим, що веде м'яч.
- Б. В момент, коли захисник наздоганяє нападаючого, що веде м'яч.
- В. В момент, коли захисник знаходиться попереду нападаючого, що веде м'яч.

267. При перехопленні м'яча під час ведення, які подальші дії захисника?

- А. Бере м'яч в обидві руки.
- Б. Продовжує ведення м'яча за напрямком руху.
- В. Продовжує ведення м'яча в іншому напрямку.

268. Якою рукою перехоплюється м'яч під час ведення?

- А. Рукою, ближньою до м'яча.
- Б. Рукою, дальньою до м'яча.
- В. Обома руками.

269. Перехвати передач м'яча здійснюються з якої захисної стійки?

- А. З низької стійки.
- Б. З середньої стійки.
- В. З високої стійки.

270. Нападаючий виконує передачу у стрибку, що повинен зробити захисник, щоб перехопити передачу?

- А. Вистрибнути якомога вище і перехопити м'яч.
- Б. Вистрибнути вище нападаючого і перехопити м'яч.
- В. Перехопити м'яч в той момент, коли він починає знижуватися.

НАКРИВАННЯ ТА ВИБИВАННЯ М'ЯЧА ПРИ КИДКУ

271. Для чого використовується накривання м'яча при виконанні кидка?

- А. Щоб перешкодити вильоту м'яча при передачі.
- Б. Щоб перешкодити вильоту м'яча при веденні.

В. Щоб перешкодити вильоту м'яча з рук нападаючого при кидку.

272. Якою частиною руки накривається м'яч при виконанні кидка?

А. Всією кистю.

Б. Тільки пальцями.

В. Всією рукою.

273. Як здійснюється накривання м'яча при виконанні кидка?

А. Збоку і попереду.

Б. Ззаду і попереду.

В. Попереду і ззаду.

274. Як чином кладеться кисть на м'яч при накриванні кидка?

А. Збоку-знизу.

Б. Збоку-зверху.

В. Зверху-знизу.

275. Чи можна давити рукою на м'яч під час накривання кидка?

А. Ні, не можна.

Б. Можна, але не сильно.

В. Можна, і дуже сильно.

276. Якою рукою здійснюється накривання м'яча при кидку нападаючого лівою рукою?

А. Правою рукою.

Б. Лівою рукою.

В. Обома руками.

277. Чи можна накривати кидок м'яча, знаходячись позаду нападаючого?

А. Можна.

Б. Не можна.

В. Не має значення.

278. У якій фазі кидка накривається м'яч?

А. В початковій фазі кидка

Б. У завершальній фазі кидка.

В. Коли м'яч залишає кисть руки.

279. Скільки способів існує для того, щоб накрити кидок крюком?

А. Один.

Б. Два.

В. Три.

280. Яким чином накривається кидок крюком?

А. Зміщується в сторону і протилежною рукою накриває м'яч (кидок правою-накривання лівою).

Б. Забігає ззаду і ближньою рукою накриває м'яч.

В. Зміщується в сторону кошика і обома руками накриває м'яч.

281. В який момент вибивається м'яч під час кидка?

А. Коли м'яч утримується на руці, яка виконує кидок.

Б. Коли м'яч відходить від кінчиків пальців рук.

В. Коли м'яч знаходиться у польоті до кільця.

282. Якою рукою краще накривати м'яч під час кидка нападаючого правою рукою?

А. Правою рукою.

Б. Лівою рукою.

В. Обома руками.

283. Із якої захисної стійки виконується накривання м'яча під час кидка?

А. Із низької стійки.

Б. Із середньої стійки.

В. Із високої стійки.

284. Який рух кисті виконує захисник при відбиванні м'яча, під час кидка в стрибку?

А. Коловий рух кисті в сторону.

Б. Коловий рух кисті назад.

В. Коловий рух кисті вперед.

285. Щоб не зіткнутися з нападником при вибиванні м'яча під час кидку, захиснику необхідно виконати...?

- А. Розворот тулуба і ніг у напрямку, зворотному руху.
- Б. Розворот тулуба і ніг назад.
- В. Прогнути тулуб і ноги в сторону.

286. В який момент вибивається м'яч при кидку у русі?

- А. В момент виконання першого кроку.
- Б. В момент виконання другого кроку.
- В. Безпосередньо в момент кидка.

287. Що необхідно зробити, щоб вибити м'яч при кидку у русі?

- А. Рухатися у тому ж темпі, вистрибнути разом з нападником, відштовхнутися від підлоги та вибити м'яч.
- Б. Випереджає рух нападаючого, вистрибує вгору і вибиває м'яч.
- В. Пропускає вперед нападаючого і ззаду вибиває м'яч.

288. Хто приймає участь у підборі м'яча, що відскочив від щита?

- А. Центровий, що знаходиться біля щита.
- Б. Захисник, який тримає нападаючого, що виконує кидок.
- В. Усі гравці.

289. Перше, що необхідно зробити для того, щоб підібрати м'яч, який відскочив від щита?

- А. Знаходитись ближче до кільця.
- Б. Зайняти вірну позицію між кошиком і нападником.
- В. Знаходитись як найближче до гравця, який виконує кидок.

290. Які дії повинен виконати захисник після кидка нападаючого?

- А. Миттєво зробити поворот в сторону щита.
- Б. Не звільняти свого противника від блокування, поки йде боротьба за м'яч.
- В. Не звертати увагу на гравця, який виконує кидок, а йти на підбирання.

291. Якими важливими фізичними якостями повинен володіти захисник у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита?

- А. Зростом.
- Б. Швидкість, агресивність в сполученні з вірною технікою.

В. Силою і швидкістю.

292. Чи існує різниця у боротьбі за відскік м'яча захисника, який опікує центрального або нападаючого?

А. Існує.

Б. Не існує.

В. Не має значення.

293. В який момент захисник відтісняє нападаючого в боротьбі за м'яч, що відскочив від щита?

А. Коли нападаючий починає рух на підбір, після кидка м'яча в кільце.

Б. Коли нападаючий виконує кидок.

В. Коли нападаючий тільки починає кидати м'яч в кільце.

294. Для того, щоб перегородити шлях нападаючому в боротьбі за відскік м'яча, які дії здійснює захисник?

А. Тримає нападаючого руками і не пускає до кільця.

Б. Робить крок вперед до нападаючого, повертається спиною до нього і займає стійке положення.

В. Захисники ставлять заслін нападаючому.

295. Який перший рух виконує захисник після кидка нападаючого у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита?

А. Біжить до щита.

Б. Робить крок до нападаючого.

В. Розвертається спиною до нападаючого.

296. Яким чином захисник перегороджує шлях нападаючому в боротьбі за м'яч, що відскочив від щита?

А. Тримає нападаючого руками.

Б. Стає на шляху нападаючого.

В. Ставить заслін нападаючому.

297. Як довго захисник утримує нападаючого під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита?

А. До тих пір, поки захисник, який тримав нападаючого виконає підбирання м'яча.

- Б. До тих пір, поки хто-небудь із захисників не виконає підбирання м'яча.
- В. До тих пір, поки хто-небудь з гравців не виконає підбирання м'яча.

298. Скільки часу захисник утримує нападаючого під час боротьби за м'яч, що відскочив від щита?

- А. Декілька секунд, після чого йде на підбирання м'яча.
- Б. П'ятнадцять секунд.
- В. Двадцять чотири секунди.

299. Яке вихідне положення повинен прийняти захисник при боротьбі за м'яч, що відскочив від щита, кільця?

- А. Ноги напівзігнуті і широко розставлені, руки напівзігнуті і відведені в сторону.
- Б. Ноги прямі і широко розставлені, руки підняті догори.
- В. Ноги напівзігнуті, вузька стійка, руки прямі і відведені в сторони.

300. Чи обов'язково підбирання здійснює захисник, який тримає нападаючого, що виконував кидок?

- А. Обов'язково той захисник, нападник якого виконував кидок.
- Б. Не обов'язково, підбирання може здійснити любий з гравців.
- В. Спеціально домовляються хто буде здійснювати підбирання.

Пам'ятка студенту

Бланк відповідей на контрольні питання з техніки гри в баскетбол

Ф.І.Б.

студента.....

Білет №

Дата

№ білета	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Підсумок

Максимальний час відповіді на білет – 40 хвилин

Кількість правильних відповідей

Оцінка контролю знань

Підпис екзаменатора

Ф.І.Б.

Оцінювання тестів:

10-9 правильних відповідей – 20 балів (оцінка «відмінно»)

8-7 правильних відповідей – 15 балів (оцінка «добре»)

6-5 правильних відповідей – 10 балів (оцінка «задовільно»)

4 і менше правильних відповідей – 5 балів (оцінка «незадовільно»)

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
2. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О. Баскетбол: Фізична підготовка : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2015. 91 с.
3. Горбуля В., Горбуля В., Горбуля О. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2017. 90 с.
4. Мітова О., Сушко Р. Методи наукових досліджень у баскетболі : навч. посіб. 2-ге вид., допов. та перероб. Дніпро : Дріант, 2021. 266 с.
5. Єфімов О., Помещикова І. Основи баскетболу. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.
6. Тучинська Т., Руденко Є. Баскетбол. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100с
7. Смолюк В., Глушко П., Шевчук А., Швай О., Радченко О. Основи фізичної підготовки баскетболістів. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. 55 с.
8. Сушко Р. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації (на матеріалі баскетболу). Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 360 с. Інформаційні ресурси:
 1. Федерація баскетболу України. URL: <https://fbu.ua/>
 2. Новини баскетболу. URL: <https://basket.com.ua/>.
 3. Баскетбол Live. URL: <https://www.flashscore.ua/?rd=flashscore.com.ua>.
 4. Баскетбол онлайн. URL: <https://sport.ua/basketball>.
 5. Optimizing Player Health, Recovery, and Performance in Basketball / edited by D. Ferioli, D. Conte, A. T. Scanlan. Lausanne : Frontiers Media SA, 2023. 104 p. URL: <http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi71/0051804.PDF>.

Навчально-методичне видання
(українською мовою)

Горбуля Вікторія Борисівна,
Горбуля Віктор Олексійович,
Бессарабов Микола Семенович

НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ ТА ТЕСТИ

Навчально-методичний посібник
для студентів факультету фізичного виховання

Рецензент А.В.Сватсьєв

Коректор М.С.Бессарабов

Відповідальний за випуск В.Б.Горбуля