

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

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

**БАСКЕТБОЛ: ТЕХНІКА ГРИ В ЗАХИСТІ  
ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

Методичні рекомендації  
для студентів факультету фізичного виховання

Затверджено  
вченою радою ЗНУ  
протокол № від

Запоріжжя  
2010

УДК 796.323:796.012.5(076)  
ББК Ч515.66я73  
Б 273

Горбуля В.Б., Горбуля В.О., Єсіонова Г.О., Бессарабов М.С  
Баскетбол: техніка гри в захисті та методика навчання: Методичні  
рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. –  
Запоріжжя: ЗНУ, 2010. – 48 с.

Методичні рекомендації містять: теоретичні відомості, методику навчання прийомам техніки гри в захисті, аналіз основних помилок, які виникають при навчанні, перелік використаної літератури. Матеріал, який розкривається в навчальному виданні, вивчається з дисципліни «Баскетбол» і призначений для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей.

Викладений матеріал рекомендується для самостійної та індивідуальної роботи студентів із метою набуття вміння методично правильно здійснити навчання будь-якому прийому гри в баскетбол, виправити помилки, що виникли при навчанні.

Рецензент к.пед.н., доцент кафедри спорту  
А.В. Сватсьєв

Відповідальний за випуск ст. викладач кафедри спортивних ігор  
В.Б. Горбуля

## ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ 1. Техніка гри в захисті: загальні положення, класифікація.....	5
1.2 Прийоми техніки гри в захисті.....	6
1.2.1 Техніка пересувань гравця.....	6
1.2.2 Техніка оволодіння м'ячем і протидії.....	10
Розділ 2. Методика навчання прийомам гри в захисті.....	18
2.1 Методика навчання пересувань гравця.....	18
2.2 Методика навчання прийомам оволодіння м'ячем і протидії.....	23
Питання для самоконтролю.....	38
Завдання.....	39
Термінологічний словник.....	40
Перелік рекомендованої літератури.....	46

## ПЕРЕДМОВА

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

Методичне видання підготовлене відповідно до навчальної програми з баскетболу для студентів факультету фізичного виховання.

У розділах «Техніка гри в захисті», «Методика навчання техніки гри в захисті» докладно розглядається техніка прийомів гри сучасного баскетболу, подано вправи для вивчення, висвітлюються чинники, які впливають на особливості виконання прийомів у різних ігрових умовах, акцентовано увагу на вузлових моментах під час навчання. Більшість технічних дій у захисті розглянуто досить докладно та проілюстровано рисунками.

У заняттях відібрані вправи, що дозволяють варіювати набором засобів, з урахуванням ступеня підготовленості студентів і диференціації процесу освоєння навчального матеріалу.

З метою закріплення і вдосконалення раніше вивчених ігрових прийомів проводяться естафети, рухливі ігри.

Спеціальні теоретичні знання студенти одержують у процесі вивчення технічного прийому при формуванні рухових уявлень.

Дане методичне видання призначене студентам факультету фізичного виховання, майбутнім вчителям фізичної культури і тренерам з баскетболу. Воно розкриває теоретичні і практичні напрямки з освоєння й удосконалення техніки гри в 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.

## РОЗДІЛ 1. ТЕХНІКА ГРИ В ЗАХИСТІ: ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ, КЛАСИФІКАЦІЯ

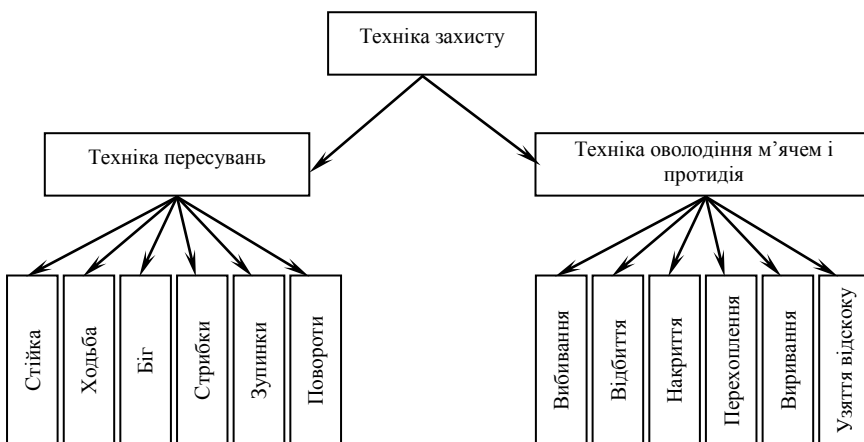
Техніка гри – це сукупність прийомів, які дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

Техніка гри поділяється на техніку гри в нападі та захисті. У кожен з цих великих розділів входять групи різноманітних рухів, виконаних з м'ячем і без м'яча: техніка гри в нападі – техніка пересувань, техніка володіння м'ячем; техніка гри в захисті – техніка пересувань та протидії прийомам.

Більш важкими для засвоєння є технічні прийоми гри в захисті. Це пояснюється перш за все тим, що рухи захисника менш життєві, ніж рухи нападаючого. Безумовно, в житті людина дуже рідко змушена бігти чи рухатися приставним кроком спиною вперед, стрибати вгору, роблячи поштовх двома широко розставленими ногами тощо.

Викладач повинен виховувати у спортсменів почуття гордості за добру гру в захисті, постійно звертати увагу на необхідність постійного удосконалення прийомів захисту. Колектив, що не вміє добре захищатися, не зможе показувати стабільну гру і в нападі, отже приречений на постійні поразки.

Оволодіння захисними діями починається, як правило, в такій послідовності: вивчення захисних стійок та особливостей переміщення - вибивання та виривання м'яча, перехват, відскок, накривання м'яча.



## 1.2 ПРИЙОМИ ТЕХНІКИ ГРИ В ЗАХИСТІ

### 1.2.1 Техніка пересувань гравця

Основні завдання захисту – боротьба з противником за оволодіння м'ячем, запобігання кидка в кошик і перетинання найбільш зручних шляхів переміщення нападаючого при атаці.

Утративши володіння м'ячем, гравці переходять у захист, намагаючись відібрати м'яч у суперника і не дати йому вільно виконати кидок у корзину. Для цього кожен гравець застосовує стійки, переміщення, перехвати, виривання, вибивання, накривання м'яча.

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

Стойка гравця у захисті залежить від розташування і дій суперника, якого опікає захисник. Захисник повинен знаходитися в стійкому положенні на трохи зігнутих ногах і бути готовим утруднити вихід нападаючого на зручну позицію для атаки кошика й одержання м'яча. Уважно стежачи за своїм підлеглим, захисник повинен тримати в полі зору м'яч та інших гравців суперників.

Якщо суперник знаходиться далеко від корзини, то захисник приймає стійку, розташувавши ледь зігнуті ноги паралельно. Руки трохи зігнуті і розведені в сторони, маса тіла – на передній частині ступні.

*Паралельну стійку* захисник застосовує, коли опікає нападаючого, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити супернику винос м'яча вгору для кидка (рис. 1).

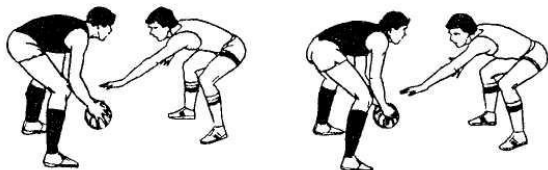


Рисунок 1 – Паралельна стойка захисника

Паралельна стойка дозволяє захиснику швидше реагувати і починати активну протидію кидку та, деякою мірою, перекривати

прохід суперника з м'ячем до корзини. У низці випадків паралельну стійку використовують під час опіки центрального, який намагається провести атаку з положення спиною до корзини.

*Стійку з виставленою вперед ногою* (рис. 2) застосовують недалеко від корзини проти гравця з м'ячем, котрий не використовував ведення м'яча. При цьому захисник згинає ноги і піднімає витягнуту вперед руку, одноійменну з виставленою вперед ногою, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника з м'ячем.

В окремих ситуаціях застосовується «закрита» стійка, коли захисник розташовується поряд з нападаючим обличчям або спиною до суперника, якого він опікає, та його партнером з м'ячем.

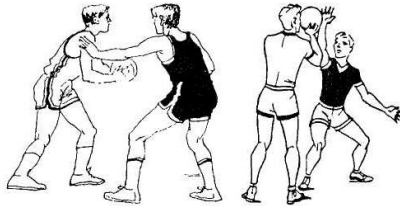


Рисунок 2 – Стійка з виставленою вперед ногою

Захисник має уважно спостерігати за діями свого підопічного і бути готовим швидко наблизитися до нього або, навпаки, стрибком відступити і перекрити шлях до корзини.

*Тримання гравця на далекій від м'яча стороні* (рис.3). Коли захисник тримає гравця на далекій від м'яча стороні площадки, він повинен відступити від нього в напрямку кошика й грати у відкритій стійці. Одна рука захисника спрямована на підопічного, інша на м'яч. І м'яч і підопічний повинні постійно втримуватися в полі зору захисника.

*Пересування у захисті* має свою специфіку. Напрямок пересувань захисника залежить від дій нападаючого.

Тому захисник завжди повинен 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.

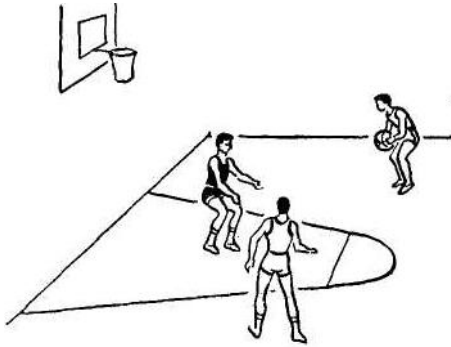


Рисунок 3 – Тримання гравця на дальній від м'яча стороні майданчика

Крім тих способів, що застосовуються у нападі, захиснику дуже часто доводиться пересуватися *приставними кроками* (убік, уперед, назад). Для того, щоб зберегти стійке положення, захисник пересувається приставним кроком уперед, назад, праворуч, ліворуч. У найбільш важких ситуаціях пересування набувають комбінований характер: ліворуч-назад, ліворуч-вперед, праворуч-вперед, праворуч-назад і т.д.

Перший крок роблять ногою, ближчою до напрямку руху, потім приставляють іншу ногу. Пересування здійснюється на зігнутих ногах на передній частині ступень (рис.4).

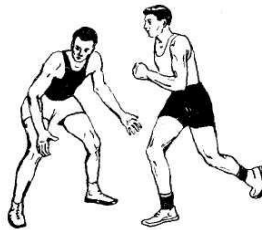


Рисунок 4 – Пересування у захисті

Під час переміщення не повинно бути високих підскоків і нахилів тулуба. Найбільш правильним способом пересування вважається приставний, ковзаний крок. Куди б не рухався захисник, перший його крок повинен бути швидким, енергійним. Рух починає нога, найближча до напрямку руху. Перший крок закінчується



приземленням ноги на внутрішню частину стопи. Другий крок, що майже ковзає, робить інша нога, що пересувається на таку ж відстань, на яку перемістилася нога, що виконувала перший крок, вона рухається на внутрішній частині стопи. Рух ніг повинен бути таким, щоб захисник зберігав стійку рівновагу, а цього можна досягти, якщо ноги не будуть перехрещуватися.

Великою помилкою вважається використання перехресного кроку. Під час переходу в захист часто використовують біг спиною вперед. Пересування у захисті часто застосовують із прискореннями, зупинками і поворотами.

*Граючи в захисті, не можна дозволяти нападаючому виходити з м'ячем до корзини, яку захищаєш. Тому завжди зберігай позицію між підопічним і корзиною.*

Коли нападаючий наближається до тебе з м'ячем, треба вирішити, чи виходити тобі йому назустріч або чекати, залишаючись на місці. Якщо нападаючий рухається на повній швидкості, відступи назад у бік корзини і починай рух у тому ж напрямі. Намагайся відтіснити його у бік бічної лінії або принаймні примуць його вести м'яч слабкою рукою. Подивися на рис. 3. Захисник змістився у бік правої руки нападаючого, примушуючи його вести м'яч лівою рукою і відтісняючи до бічної лінії.

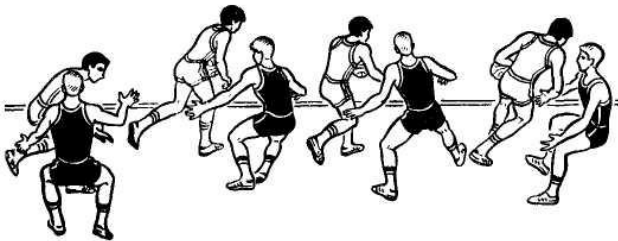


Рисунок 5 – Захисник намагається відтіснити нападаючого до бічної лінії

Вибір позиції – один із вирішальних моментів успішних дій захисника. У кожному конкретному випадку позиція захисника повинна забезпечувати можливість для активних дій проти гравця, що володіє м'ячем, а в разі невдачі – для швидкого відступу назад. Кращий варіант позиції, коли захисник знаходиться від опікуваного на дистанції 1–1,5 м. Чим далі захисник розташований від свого

щита, тим дистанція між ним і опікуваним може бути більше, і навпаки.

Якщо нападаючий застосував ведення, необхідно, відступаючи, примусити його своїми діями рухатися в менш небезпечну ділянку майданчика (частіше всього до бічної лінії), а потім зупинити його (рис.5). Після цього потрібно швидко зближуватися з супротивником і негайно спробувати відібрати м'яч. Це, звичайно, примушує нападаючого діяти швидше, в невігідних для нього умовах, поспішно передавати м'яч і т.д.

Хочу сказати тобі про два важливі правила. Ти повинен гарненько їх запам'ятати.

*Перше:* захисник завжди повинен бути біля свого нападаючого, знаходитися між ним і корзиною. Завдання нелегке, але необхідне. Не намагайся відібрати м'яч у свого нападаючого, якщо він у нього в руках. Цим ти тільки допоможеш йому прорватися.

*Друге:* прагни одночасно мати в полі зору свого нападаючого і м'яч, в якому б місці майданчика вони не знаходилися. Якщо у нападаючого немає м'яча, відійди від нього. Так ти краще бачитимеш весь майданчик, не випустиш з уваги і м'яч, і свого нападаючого.

1. Завжди зберігай рівновагу і захисну стійку.
2. Ніколи не перехрещуй ніг і не роби глибоких випадів.
3. Граючи проти нападаючого з м'ячем, утримуй погляд на його поясі.
4. Граючи проти нападаючого без м'яча, утримуй у полі зору і м'яч, і підопічного.
5. Не грай у захисті з опущеними руками.
6. Не відривай ніг від підлоги, поки не переконаєшся, що суперник виплигнув для кидка.
7. Будь постійно готовий надати допомогу партнеру.

## **1.2.2 Техніка оволодіння м'ячем та протидії**

### ***Вибивання м'яча***

*Вибивання м'яча з рук* противника є початком активного способу боротьби захисника за оволодіння м'ячем. Вибивання здійснюється в момент єдиноборства захисника і нападаючого, коли нападаючий утримує м'яч на рівні голови, тулуба і ніг. Захисник

вибирає спосіб вибивання залежно від положення нападаючого, від того, як і з яким зусиллям нападаючий тримає м'яч.

В умовах, коли захисник знаходиться віч-на-віч із нападаючим, техніка вибивання м'яча зводиться до такого: захисник миттєво випрямляє руку в напрямку до м'яча; кисть із розкритими пальцями накладається на вільну поверхню м'яча; різким коротким ударом кисті захисник вибиває м'яч уперед, наверх або донизу залежно від того, як високо і з яким зусиллям тримає м'яч нападаючий (рис. 6).

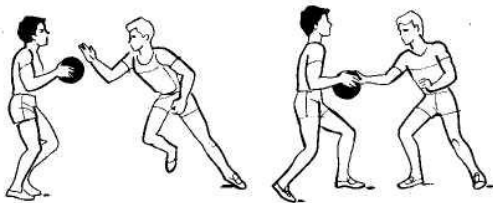


Рисунок 6 – Вибивання м'яча з рук

Якщо м'яч утримується над головою, його легше всього вибити вгору. Коли нападаючий контролює м'яч на рівні тулуба, захисник вибиває м'яч вгору, вниз або вперед. Якщо м'яч опущений до ніг, його вибивають донизу. Коли нападаючий притягає м'яч до себе, його вибивають уперед.

Більш складне вибивання (відбір) м'яча у гравця під час ведення (рис. 4). Захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападаючим, вибирає момент, коли м'яч відскакує від підлоги, і найближчою до суперника рукою вибиває м'яч.

Вибивання м'яча збоку здійснюється в тому випадку, якщо нападаючий тулубом прикриває ведення. Захисник повертається боком і біжить поруч із нападаючим (рис. 7). При цьому захисник повинен трохи обігнати свого підопічного й перетнути його шлях.

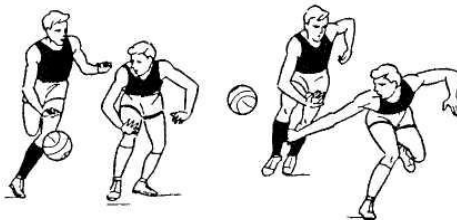


Рисунок 7 – Вибивання м'яча під час ведення

Якщо нападаючий продовжує вести м'яч по прямій, створюється сприятлива можливість для вибивання м'яча. Захисник повинен раптово збільшити швидкість і рухом кисті руки, найближчої до супротивника, вибивати м'яч знизу з-під руки нападаючого.

Іноді захисник відступає назад перед нападаючим з м'ячем. У цьому випадку захисник, ідучи назад, вибиває м'яч раптовим рухом руки.

Вибиваючи м'яч, захисник робить короткий крок до супротивника, зближаючись із ним; при цьому опорною є нога, відставлена назад.

Під час вибивання варто звернути увагу:

- 1) на чіткі рухи нападаючого з м'ячем;
- 2) постійне дотримання захисної стійки;
- 3) дотримання дистанції боротьби (відстань між захисником і нападаючим повинна бути не ближче витягнутої руки);
- 4) вибивати м'яч потрібно найближчою до противника рукою і без замаху.

### ***Виривання м'яча***

Якщо захиснику не вдається вибити м'яч у нападаючого, він намагається затримати м'яч однією рукою, щоб потім вирвати його обома руками (рис. 8).



Рисунок 8 – Виривання м'яча

Затримка м'яча здійснюється таким чином: захисник різко випрямляє руку в напрямку до м'яча і кистю сильно натискає на м'яч. У момент затримки м'яча захисник швидко зближується з нападаючим і захоплює м'яч другою рукою. Потім захисник обома руками, різко закрутивши, вириває м'яч із рук нападаючого.

Під час виривання варто звернути увагу:

- 1) на своєчасне зближення захисника з нападаючим з одночасною затримкою м'яча;
- 2) міцне і широке захоплення м'яча обома руками і різке закручування м'яча з використанням ваги всього тулуба.

**Перехоплення м'яча** (рис. 9) використовують 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.

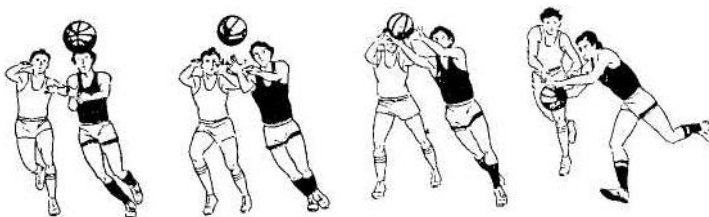


Рисунок 9 – перехоплення м'яча

Щоб уникнути зіткнення з нападаючим, захисник трохи відхиляється від нього. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на ведення з метою уникнення порушень правил (пробіжки).

Наприклад, щоб перехопити м'яч збоку з лівої сторони, необхідно почати з невеликого повороту тулуба ліворуч з наступним невеликим нахилом його вперед. Одночасно з рухом тулуба гравець робить випад правою ногою в сторону, щоб відрізати нападаючому шлях до м'яча, і випрямляє руки, щоб перехопити м'яч при передачі. У всіх рухах на перехоплення м'яча з лівої сторони ліва нога захисника є опорною. Це допомагає йому швидко повернутися в первісне вихідне положення у випадку, якщо нападаючий при передачах застосовує обманні рухи. Тоді захисник швидко робить крок назад правою ногою, щоб повернутися в первісне вихідне положення.

### ***Техніка прикриття м'яча при кидках у корзину***

Прикриття кидків у корзину є найважливішим захисним прийомом. На кожен кидок нападаючого захисник відповідає певним прийомом протидії. Незалежно від прийому протидії захисник

повинен заважати прицілюванню. Для цього захисник має наблизитися до нападаючого на таку відстань, щоб випрямити руку до рівня - обличчя нападаючого з м'ячем. Маятникоподібним рухом кисті він заважає ясному огляду корзини.

Якщо захисник не встиг перешкодити прицілюванню, йому необхідно бути готовим прикрити або вибити м'яч на зльоті. Для цього він приставним кроком швидко зближується з нападаючим, і, коли нападаючий випускає м'яч, захисник намагається пальцями торкнутися м'яча на зльоті. Достатньо захиснику хоча б кінчиками пальців зачепити м'яч, що летить, і точність кидка буде порушена.

*Прикриття кидка однією рукою від плеча.* Кидок однією рукою від плеча прикривається з середньої захисної стійки (рис. 10).

Захисник наближається до нападаючого на таку відстань, щоб витягнутою рукою перешкодити випуску м'яча. Для прикриття кидка правою рукою захисник у лівій позиції приставним кроком наближається до нападаючого і лівою рукою готується зустріти випуск м'яча.

Якщо нападаючий робить кидок лівою рукою від плеча, захисник наближається до нього в правій позиції і правою рукою готується прикрити м'яч на зльоті.



Рисунок 10 – Прикриття кидка однією рукою від плеча

*Прикриття кидка після ведення.* У тих випадках, коли нападаючий обійшов захисника і, ведучи м'яч, наближається до щита, захисник може прикрити кидок поблизу від щита. Для цього захисник повертається до нападаючого, наздоганяє його і біжить з ним поряд. Швидкість бігу захисника повинна бути рівною швидкості бігу нападаючого. У мить, коли нападаючий виконує рух

на кидок, захисник стрибає вслід за нападаючим і найближчою до нього рукою накриває м'яч. Якщо нападаючий виконує кидок правою рукою, захисник відштовхується лівою ногою і в стрибку прикриває кидок правою рукою.

*Кидки однією рукою в стрибку* прикриваються аналогічно, але відрізняються складнішими координованими рухами захисника при переході з опорного положення на стрибок(рис. 11).

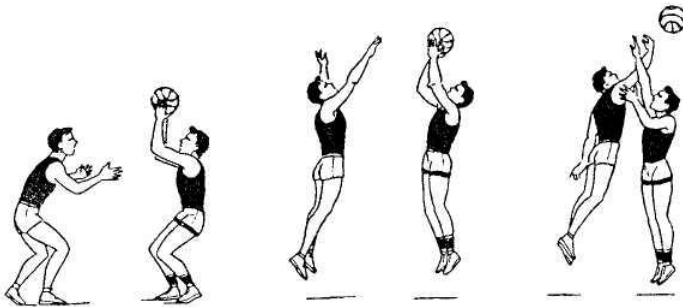


Рисунок 11 – Прикриття кидка м'яча в стрибку

Захисник своєчасно і швидко приставним кроком зближується з нападаючим і вслід за ним повинен швидко і високо підстрибнути, щоб найближчою до супротивника рукою накрити м'яч.

Під час прикриття кидків необхідно звернути увагу:

- 1) на правильні і раптові рухи нападаючого з м'ячем при підготовці до кидка;
- 2) постійне і несподіване переміщення захисника в різних напрямках;
- 3) швидкий і правильний перехід з одного захисного положення в інше;
- 4) своєчасний стрибок захисника для накриття кидка;
- 5) важливо вистрибнути з деяким випередженням й уникнути руху рукою вперед-униз.

### ***Техніка прикриття м'яча під час передач***

У тих випадках, коли нападаючий володіє м'ячем, захисник повинен намагатися затримати подальшу передачу або перешкодити точній передачі.

Для прикриття передач застосовуються різні захисні стійки в

сполученні з несподіваним зближенням захисника з нападаючим, що володіє м'ячем, і відходом від нього.

Спосіб прикриття залежить від способу передачі й розташування нападаючого на площадці. Якщо нападаючий перебуває біля правої бічної лінії, його варто тримати так, щоб він не зміг виконати точну передачу своїм партнерам, що вибігають назустріч передачі (рис. 12).



Рисунок 12 – Прикриття м'яча під час передачі

У цьому випадку захисник заважає верхній прямій передачі й передачі з лівої сторони. Затримка передачі здійснюється колоподібним рухом обох рук.

Як тільки нападаючий затримує м'яч, щоб вибрати спосіб подальшої передачі, захисник готується прикрити можливий напрямок польоту м'яча. Залежно від того, як нападаючий тримає м'яч, захисник може заздалегідь угадати можливий напрямок передачі. Руки захисника перебувають у напівзігнутому положенні. Залежно від можливого напрямку передачі руки захисника одночасно або поперемінно випрямляються в різних напрямках – вгору, в сторони або вниз. Захисник повинен швидко переходити з однієї стійки в іншу, раптово відходити або зближатися з нападаючим.

### ***Оволодіння м'ячем під щитом***

Важливим прийомом гри у захисті є оволодіння м'ячем, що відскочив від щита (рис. 13).

Перед тим як заволодіти м'ячем, захисник має виконати поворот і розташуватися на шляху переміщення нападаючого. Щоб уникнути зіткнення, захисник виконує поворот назад на тій нозі, біля



котрої рухається нападаючий. У всіх випадках захисник повинен обов'язково бачити нападаючого. Після того як суперник випустить м'яч із рук під час кидка, захисник має визначити напрямок руху суперника, виконати поворот, упевнитися, що нападаючий залишився за спиною і лише після цього відшукати поглядом м'яч та почати активний рух до нього. Якщо нападаючий не виявляє активності, то захисник повертається у зручний бік і рухається до м'яча.

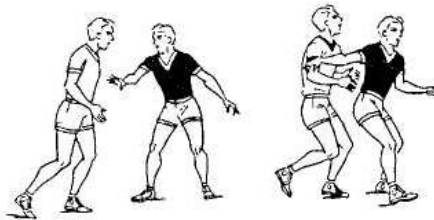


Рисунок 13 – Оволодіння м'ячем під щитом

Захисник повинен розрахувати свій стрибок так, щоб заволодіти м'ячем обома руками перед собою, а не над собою. У цьому випадку м'яч прикривається тілом від нападаючого, який намагається заволодіти ним із-за спиною захисника. Положення баскетболіста з розставленими в сторони ліктями і ногами найкраще сприяє прикриттю м'яча.

Після заволоння м'ячем не менш важливо утримати його і швидко передати своєму партнеру для організації стрімкої атаки або вийти за допомогою ведення з небезпечної зони під своєю корзиною.

Як правило, оволодівши м'ячем, гравці високого зросту не повинні опускати м'яч униз, утримуючи його на витягнутих руках і маневруючи таким чином, щоб ускладнити супернику захоплення м'яча. Гравцям середнього зросту рекомендується для звільнення від суперника застосувати низьке ведення м'яча.

Дотримуйся цих принципів:

1. Після кидка супротивником м'яча зроби поворот у широкій стійці, щоб залишити свого підопічного за спиною.

2. Не біжи зразу ж услід за кинутим м'ячем. Спочатку переконайся, що ти перекрив супротивнику найкоротший шлях до щита.

3. Чим ближче до підопічного ти стоїш, тим легше перегородити йому шлях до щита. Не відштовхуй супротивника при блокуванні, використовуй бічні рухи.

4. Продовжуючи утримувати м'яч у полі зору, дочекайся зручного моменту і стрибни вгору, щоб схопити м'яч у вищій точці стрибка. Дій швидко й упевнено.

5. Вважай, що кожен кидок буде невдалим, і налаштуйтеся на активну боротьбу за м'яч.

## **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ГРИ В ЗАХИСТІ**

### **2.1 Методика навчання пересувань гравця**

#### **Вправи для вивчення й удосконалювання переміщень захисника**

Навчання захисним стійкам, позиціям і переміщенням починається в групових побудовах. У шерензі вивчаються стійки й позиції з переміщеннями вперед та назад.

Техніка переміщення вивчається в наступній послідовності.

1. За командами, коли прийом виконується вроздріб. Виконання переміщень правим, лівим боком у повільному темпі. При всіх способах переміщень тренер повинен звернути увагу на збереження широкої стійки ніг, невисокий перший крок і ковзний другий крок.

2. За командами, коли прийом виконується в цілому. Виконання переміщень правим, лівим боком спочатку у повільному темпі, потім швидше. Під час цілісного виконання прийому необхідно звернути увагу на погоджене пересування й дотримання широкої стійки ніг.

3. За раптовими командами, коли прийом повторюється швидко без попередньої частини команди. Тут варто звернути увагу на швидкий і своєчасний рух першого кроку й повільне виконання другого, ковзного, кроку.

4. Ті самі вправи, але переміщення виконувати вперед і назад.

Удосконалювання захисних прийомів переміщення проводиться шляхом багаторазового повторення їх із подальшим більш детальним і глибоким вивченням в умовах протидії нападаючим прийомам.

Удосконалювання прийомів переміщень проводиться:

а) за зоровими сигналами, коли викладач заздалегідь повідомляє групі, по яких жестах або рухах необхідно виконати певний прийом: рука праворуч – переміщення правим боком, рука ліворуч – переміщення лівим боком, рука вперед – переміщення вперед, рука піднята вгору – переміщення назад;

б) за завданнями, коли ті, хто займається по пам'яті, без команди, виконують кілька прийомів переміщення;

в) у парних і групових іграх.

Вправи для вивчення й удосконалювання переміщень захисника.

Вправа 1. Група шикуються в шеренгу й у різних стійках і позиціях переміщується спочатку правим, потім лівим боком уздовж границь площадки (рис.13).

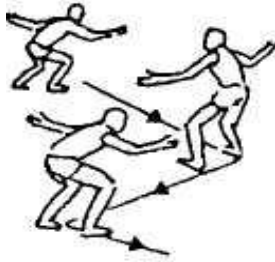


Рисунок 13 – Переміщення захисника

Вправа ускладнюється – група переміщується по різних напрямках: уздовж майданчика, поперек, по колу, по дугах й «змійкою».

Вправа 2. Група, сполучаючи шеренгу з колоною, переміщується приставним кроком уперед, назад й у сторони.

Вправа 3. Група шикуються в шеренги по одному й переміщується уздовж бічних ліній спочатку правим плечем уперед, потім лівим плечем уперед; уздовж лицьових ліній – вперед та назад.

Вправа 4. Група переміщується на майданчику в різних напрямках: уздовж, поперек, по колу, по дугах, змійкою й зигзагом.

Вправа 5. «Доріжка». Група один за одним по діагоналі майданчика виконує по два рази такі переміщення спиною вперед: два кроки ліворуч, два праворуч, те саме з імітацією вибивання м'яча, те саме з імітацією накривання м'яча, почергове вибивання і накривання м'яча.

Вправа 6. Гра «Захист укріплення» (рис.14). Гравці стають у коло й розмикаються в сторони на витягнуті руки. Перед носками гравців креслять коло. У центрі його проводиться мале коло, в якому ставиться «укріплення» (булави або три гімнастичні ціпки, зв'язані зверху). Ведучий – захисник – перебуває біля «укріплення».

За сигналом гравці передають м'яч один одному в будь-якому

напрямку й при зручному випадку намагаються збити укріплення. Захисник переміщається приставним кроком, закриваючи укріплення тілом, і відбиває м'яч тільки руками. Гравець, якому вдається збити зміцнення, іде на місце захисника, а колишній захисник стає на його місце в колі.

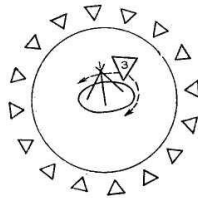


Рисунок 14 – Гра «Захист укріплення»

Вправа 7. Гра у «квача» (рис.15). Група розбивається на пари. Один ведучий гравець, намагається заплямувати певну частину тіла (плече, спину, гомілку й т.д.) партнера, що увертається. Під час гри не можна повертатися спиною до партнера. Заплямований гравець стає ведучим.

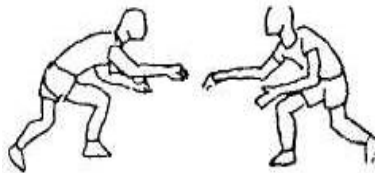


Рисунок 15 – Гра «Квач»

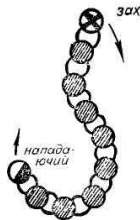


Рисунок 16 – Рухлива гра «Гусениця»

Вправа 8. Група розділяється на команди, в яких від 3 до 10 гравців. Кожна команда шикується в колону, гравці обома руками тримаються за талію партнера, який стоїть попереду. Це захисники. Перед кожною колоною захисників знаходиться нападаючий, котрий намагається заплямувати останнього гравця в колоні. Вся команда переміщується приставним кроком убік, щоб перешкодити прямому виходу нападаючого. Якщо нападаючому вдається заплямувати останнього гравця в команді, вони міняються місцями, і гра триває.

Вправа 9. Майданчик окреслюється крейдою на поздовжні паралельні один одному коридори шириною 2-3 м. Група розділяється на пари (рис.17).



Рисунок 17 – Гра 1x1 без м'яча

У кожній парі один гравець виконує функції нападаючого, а інший – функції захисника. Нападаючий намагається бігти таким чином (міняючи напрямок у межах коридору), щоб обійти захисника. Останній, відступаючи в сторони й назад, намагається загороджувати виходи. Захисник прагне не підпускати до себе впритул нападаючого, завжди зберігаючи так названу дистанцію боротьби.

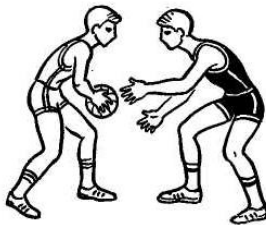


Рисунок 18 – Гра 1x1 з веденням м'яча

Вправа 10. Те саме, що і вправа 9, але нападаючий з веденням м'яча намагається обійти захисника (рис.18). Захисник без вибивання м'яча намагається не пропустити нападаючого. Потім можна виконувати переміщення захисника з вибиванням м'яча.

## **2.2 Методика навчання прийомам оволодіння м'ячем і протидії**

### **Вправи для вивчення й удосконалювання техніки вибивання м'яча**

Навчання техніці вибивання м'яча проводиться в заздалегідь обумовлених положеннях захисника й нападаючого з м'ячем. Група ділиться на пари або на кілька колон по числу наявних м'ячів. Нападаючий з м'ячем стає обличчям до колони, приймаючи певне статичне положення з м'ячем. Усі інші гравці, виконуючи захисні функції, по черзі виходять на вибивання м'яча.

Техніка вибивання вдосконалюється в умовах поступового збільшення швидкості виконання прийомів нападаючої з м'ячем. Коли виявляється гарна реакція захисника на м'яч, вибивання повторюється без обумовленості в рухах нападаючого. Подальше вдосконалювання способів вибивання проводиться в умовах, коли нападаючий виконує фінти на передачу, кидок і крокує з м'ячем у будь-яку сторону.

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

Вправа 1. Захисник вибиває м'яч уперед в умовах, коли нападаючий утримує м'яч на рівні тулуба (рис.19).

Вправа 2. Захисник вибиває м'яч в умовах, коли нападаючий утримує м'яч на рівні ніг.

Вправа 3. Захисник вибиває м'яч донизу в умовах, коли нападаючий утримує м'яч на рівні тулуба.

Вправа 4. Захисник вибиває м'яч наверх в умовах, коли нападаючий утримує м'яч на рівні тулуба.

Вправа 5. Захисник вибиває м'яч наверх в умовах, коли

нападаючий утримує м'яч на рівні голови.

Вправа 6. Захисник вибиває м'яч уперед в умовах, коли нападаючий утримує м'яч на рівні голови.

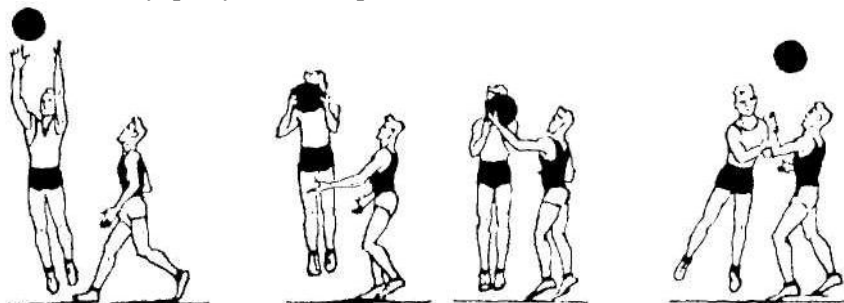


Рисунок 19 – Вибивання м'яча під час ловлі

Подальше навчання вибиванню м'яча проводиться в умовах, коли нападаючий робить різні рухи з м'ячем. Ці рухи заздалегідь обумовлені, і вони виконуються повільно, щоб захисник устигав правильно вибити м'яч.

Вправа 7. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий переводить м'яч від тулуба вниз до ніг.

Вправа 8. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий переводить м'яч від ніг до рівня тулуба.

Вправа 9. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий переводить м'яч від тулуба до рівня голови.

Вправа 10. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий переводить м'яч від голови до рівня тулуба.

Вправа 11. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий переводить м'яч від голови до рівня ніг.

Вправа 12. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий переводить м'яч від ніг до рівня голови.

Вправа 13. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий переводить м'яч від голови та крокує ліворуч й праворуч.

Вправа 14. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий переводить м'яч від тулуба та крокує праворуч й ліворуч.

Вправа 15. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий переводить м'яч від ніг та крокує ліворуч й праворуч.



## **Вправи для вивчення й удосконалювання прийомів вибивання м'яча під час ведення**

Техніка вибивання м'яча під час ведення вивчається в парах під час строго обумовлених положень захисника й нападаючого з м'ячем. Швидкість виконання прийомів поступово збільшується.

Удосконалювання прийомів вибивання проводиться в парних вправах, але в умовах активних або несподіваних дій нападаючого з м'ячем. Нападаючий на свій розсуд змінює швидкість і напрямок руху, а також висоту відскоку м'яча під час ведення.

Вправа 1. Нападаючий повільно веде м'яч у зигзагоподібному напрямку, переводячи його з однієї руки на іншу. Захисник відступає по діагоналі, ліворуч й праворуч. У момент, коли нападаючий, змінюючи напрямок ведення, переводить м'яч перед собою, захисник, не зупиняючись, вибиває м'яч.

Вправа 2. Вправа 1 проводиться з поступовим збільшенням швидкості виконання прийомів.

Варіант вправи: захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий під час ведення змінює висоту відскоку м'яча (рис.20).



Рисунок 20 – Захисник вибиває м'яч під час зміни висоти відскоку

Вправа 3. Нападаючий повільно веде м'яч, прикриваючи його тулубом. Захисник біжить поруч, перетинає шлях руху нападаючого. Збільшуючи швидкість бігу, захисник найближчою до супротивника рукою вибиває м'яч з-під руки нападаючого.

Вправа 4. Вправа 3 проводиться з поступовим збільшенням швидкості виконання прийомів.

Вправа 5. Ця ж вправа виконується в умовах, коли нападаючий змінює швидкість руху й висоту відскоку м'яча під час ведення (рис.21).

При виконанні вправи необхідно звернути увагу на дотримання заданої швидкості руху нападаючого з м'ячем, ритмічну зміну напрямку руху, повільні переклади м'яча рукою без укриття його тулубом, правильний і своєчасний відхід захисника, а також швидке випрямлення руки й короткий рух кисті захисника в момент вибивання.



Рисунок 21 – Захисник вибиває м'яч під час зміни швидкості руху

Вправа 6. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий раптово змінює напрямок ведення.

Вправа 7. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий раптово змінює висоту відскоку м'яча під час ведення.

Вправа 8. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий раптово змінює швидкість ведення.

Вправа 9. Захисник вибиває м'яч у момент, коли нападаючий раптово змінює напрямок і висоту відскоку м'яча під час ведення.

Вправа 10. Захисник вибиває м'яч ззаду у момент, коли нападаючий обійшов захисника з веденням м'яча (рис.22).

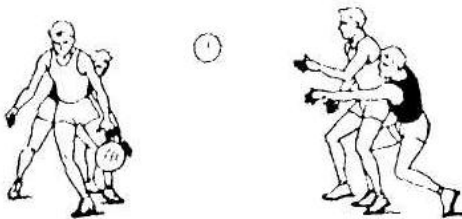


Рисунок 22 – Вибивання м'яча з заду

## **Вправи для вивчення й удосконалювання прийомів вибивання м'яча**

Техніка вибивання м'яча вивчається в парах або поточно між зустрічними колонами тих, хто займається. Навчання проводиться в заздалегідь обумовлених положеннях захисника й нападаючого з м'ячем.

Надалі навчання вибиванню м'яча проводиться в умовах, коли нападаючий робить різні рухи з м'ячем. Ці рухи заздалегідь обумовлені, і виконуються вони повільно, щоб захисник устигав правильно затримати й вибити м'яч.

Удосконалювання техніки вибивання м'яча проводиться в умовах поступового збільшення швидкості виконання прийомів нападаючого з м'ячем.

Як тільки виявиться своєчасна реакція захисника на м'яч, вибивання повторюються без обумовленості рухів нападаючого.

Подальше вдосконалювання прийомів вибивання проводиться в умовах, коли нападаючий виконує фінти на передачу й крокування з м'ячем у будь-яку сторону.

При навчанні прийомам вибивання варто звернути увагу на своєчасне зближення захисника з нападаючим з одночасною затримкою м'яча, міцне й широке захоплення м'яча обома руками й різке закручування м'яча з використанням ваги всього тулуба.

Вправа 1. Вибивання м'яча, утримуваного на рівні тулуба.

Вправа 2. Вибивання м'яча, утримуваного на рівні голови.

Вправа 3. Вибивання м'яча, утримуваного на рівні ніг.

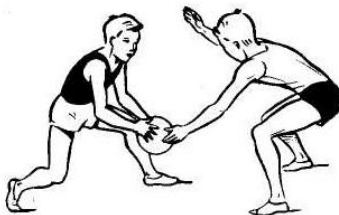


Рисунок 23 – Захисник ловить момент для вибивання м'яча

Вправа 4. Вибивання м'яча в момент, коли нападаючий переводить м'яч від тулуба до ніг.

Вправа 5. Виривання м'яча в момент, коли нападаючий переводить м'яч від ніг до рівня тулуба.

Вправа 6. Виривання м'яча в момент, коли нападаючий переводить м'яч від тулуба до рівня голови.

Вправа 7. Виривання м'яча в момент, коли нападаючий переводить м'яч від голови до рівня ніг.

Вправа 8. Виривання м'яча в момент, коли нападаючий переводить м'яч від ніг до рівня голови.

Вправа 9. Нападаючий «дратує» м'ячем, водить ним праворуч, ліворуч у повільному темпі перед захисником. Захисник ловить момент, щоб вирвати м'яч без порушень правил.

Вправа 9. Обоє гравців тримають м'яч у руках. Після сигналу викладача різким рухом вони намагаються вирвати м'яч один в одного.

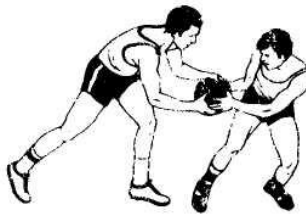


Рисунок 24 – Виривання м'яча після сигналу викладача

Вправа 10. М'яч лежить на майданчику на відстані 3-4 м від пари гравців. За сигналом обоє гравців стрімко біжать до м'яча й намагаються опанувати ним.

Ця ж вправа проводиться із двома колонами у вигляді естафети або виклику номерів.

### **Вправи для вивчення й удосконалювання прийомів перехоплення м'яча**

Навчання прийомам перехоплення м'яча починається в умовах пасивної протидії. Перед колоною тих, хто займається, ставиться перешкода - манекен, стійка, стілець і т.д., а на відстані 8-10 м від нього стає нападаючий з м'ячем. У момент передачі гравці по черзі вибігають із колони на перехоплення м'яча.

Удосконалювання прийомів перехоплення проводиться в умовах поступової активізації протидії. Перед колоною в широкій стійці стає нападаючий, що очікує передачу від партнера. Техніка перехоплень удосконалюється в певній послідовності: спочатку вдосконалюються перехоплення збоку, а потім з позиції тримання нападаючого перед собою.

При навчанні прийомам перехоплення м'яча варто звернути увагу на чіткий і своєчасний рух нападаючого при виконанні передачі м'яча, одночасний і швидкий рух тулуба й ніг захисника при перехопленні й правильне положення опорної ноги захисника.

Вправа 1. Захисник виходить на перехоплення з лівої сторони від нападаючого, який виконує повільну передачу із замахом.

Вправа 2. Захисник виходить на перехоплення із правої сторони від нападаючого, який виконує повільну передачу із замахом.

Вправа 3. Вправи 1 й 2 виконуються з поступовим збільшенням швидкості передачі із замахом.

Вправа 4. Вправи 1 й 2 виконуються з поступовим збільшенням швидкості передачі без замаху.

Вправа 5. Вправи 1 й 2 виконуються в умовах різних задалегідь обумовлених фінтів перед передачею м'яча: фінт на передачу ліворуч, потім праворуч; фінт на ведення ліворуч, потім праворуч; фінт на кидок і т.п.

Вправа 6. Захисник перехоплює м'яч збоку з виходом на м'яч із лівої сторони в умовах, коли очікуючи передачу нападаючий випрямляє руки для ловлення м'яча.

Вправа 7. Захисник перехоплює м'яч збоку з виходом на м'яч із правої сторони в умовах, коли очікуючи передачу нападаючий випрямляє руки для ловлення м'яча.

Вправа 8. Вправа 6 виконується з поступовим збільшенням швидкості передачі.

Вправа 9. Вправа 7 виконується з поступовим збільшенням швидкості передачі.

Вправа 10. Вправи 8 й 9 робляться в умовах виконання різних прийомів із м'ячем перед передачею (фінти не обумовлюються).

Вправи повторюються в більш ускладнених умовах, коли нападаючий робить крок уперед назустріч передачі. Подальше вдосконалювання перехоплень проводиться в умовах активних дій нападаючих.

Вправа 11. Гра «Собачка». Гравці, що займаються, розташовуються по колу обличчям до центру. У центрі стоїть гравець, який буде водити. Гравці перекидають м'яч один одному. Ведучий намагається перехопити м'яч або торкнутися його. Як тільки це йому вдається, його заміняє гравець, що останнім передав м'яч.

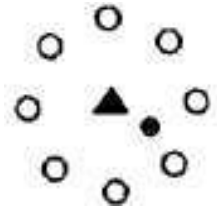


Рисунок 25 – Гра «Собачка» з одним захисником

Вправа 12. Вправа 11, але у центрі два, а то й три захисники, які намагаються перехопити м'яч. Гравці, що стоять по колу, виконують швидкі передачі не вище голови захисників. М'яч можна тримати не більше 2-3 с. Якщо нападаючий з м'ячем не встиг його передати за встановлений час, він стає у захист.

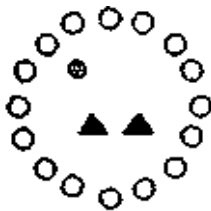


Рисунок 26 – Гра «Собачка» з двома захисниками

Вправа 13. Захисник, розташовуючись між двома нападаючими, діє в певній зоні й намагається перехопити передачу. Якщо захисник перехопить м'яч або перетне лінію зони раніше, ніж нападаючий передасть м'яч, захисник і нападаючий міняються ролями.

Вправа 14. Гравці діляться на трійки, де два нападаючих й один захисник. Трійки розташовуються на лицьовій лінії, нападаючі обличчям до протилежного щита, захисник спиною за напрямком руху. Нападаючі в русі без ведення м'яча за допомогою передач

повинні перебігти на протилежну сторону майданчика. Захисник намагається перехопити м'яч. Якщо це йому вдається, він повертає м'яч нападаючим і знову продовжує захищатися.

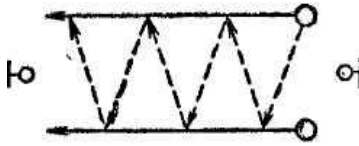


Рисунок 27 – Передачі м'яча в парях з захисником

Вправа 15. Нападаючі в парях шикуються на лицьовій лінії. Два захисники розміщуються таким чином: один на одній половині майданчика, інший на другій. Кожен захисник повинен діяти, тобто перехоплювати м'яч, тільки на своїй половині майданчика. Нападаючі без ведення м'яча повинні пройти двох захисників і виконати кидок.

### **Вправи для вивчення й удосконалювання техніки прикриття кидків**

Техніка прикриття кидків вивчається в умовах заздалегідь обумовлених рухів нападаючого з м'ячем і захисника. Нападаючий за завданням викладача виконує кидок певним способом із затримкою м'яча на випуску. Захисник залежно від способу кидка робить певну протидію.

Ці вправи проводяться гравцями в парях або в колонах, перед якими стають нападаючі з м'ячами. Гравці по черзі виходять із колони на прикриття кидка. Нападаючий, не випускаючи м'яча, повільно випрямляє руку, імітуючи певний спосіб кидка. Надалі, коли захисник прикриває кидок, побудова гравців, що займаються, може бути різноманітна – у трикутнику, у малому колі й т.д.

Навчання прийомам прикриття або вибивання проводиться в певній послідовності.

У процесі навчання варто звернути увагу на чіткі рухи нападаючого при виконанні кидка, правильну захисну стійку й позицію, своєчасне випрямлення руки захисником, своєчасний стрибок захисника слідом за стрибком нападаючого з м'ячем і постійне переміщення гравця в захисній стійці.

Удосконалювання прийомів протидії кидкам проводиться в парних вправах в умовах активних і несподіваних рухів нападаючого з м'ячем. Надалі необхідно поступово ускладнювати умови єдиноборства.

У процесі вдосконалювання техніки прикриття кидків необхідно звернути увагу на правильні й раптові рухи нападаючого з м'ячем при підготовці до кидка, постійне й несподіване переміщення захисника в різних напрямках, швидкий і правильний перехід з одного захисного положення в інше й своєчасний стрибок захисника для накривання кидка.

Вправа 1. Захисник у середній стійці прикриває кидок нападаючого двома руками від грудей (нападаючий виконує прийом повільно, без випуску м'яча в кошик).

Потім ця ж вправа виконується швидше, з поступовим наближенням до швидкості, характерної для даного способу кидка.

Вправа 2. Захисник прикриває кидок нападаючого двома руками від грудей з випуском м'яча в кошик.



Рисунок 28 – Прикриття кидка двома руками

Потім ця ж вправа виконується в сполученні з певними фінтами нападаючого на передачу й ведення м'яча.

У такій же послідовності вивчається прикриття кидка двома руками зверху, однією рукою від плеча з місця, однією рукою від плеча в стрибку й однією рукою від плеча після ведення.

Прикриття кидка однією рукою від плеча після ведення проводиться у двоколонній побудові. Нападаючий веде м'яч, а поруч із ним впритул біжить захисник. Нападаючий веде м'яч із рівномірною швидкістю й без затримки робить кидок у кошик. Надалі при повтореннях вправи нападаючий веде м'яч зі швидкістю, що змінюється.

Вправа 3. Нападаючий іде на прохід для кидка з-під щита або



робить кидок з місця. Захисник відповідно прикриває прохід або кидок.

Вправа 4. Нападаючий робить кидок з місця або передає м'яч партнерові з наступним різким виходом на вільне місце для одержання зворотної передачі. Захисник прикриває кидок, або затримує передачу, або швидко відходить, щоб знову прикрити нападаючого без м'яча.

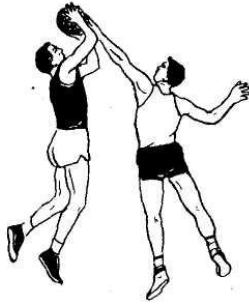


Рисунок 29 – Прикриття кидка однією рукою

Вправа 5. Нападаючий обходить захисника й кидає м'яч у кошик. Захисник, доганяючи його, стрибає збоку й намагається накрити м'яч. Гра ведеться до певної кількості влучень або накривань, а потім гравці міняються ролями.

Вправа 6. Гравці по черзі ведуть м'яч по колу в межах штрафної площадки, а потім кидають його в кошик. Під кільцем розташовується захисник, що намагається накрити м'яч під час кидка.



Рисунок 30 – Прикриття кидка в русі

Вправа 7. Єдиноборство між нападаючими й захисником у формі гри. Нападаючому підіграє партнер. Атака кошика дозволяється кидком з місця певним способом. Потім нападаючий атакує кошик кидком у стрибку.

### **Вправи для вивчення й удосконалювання техніки прикриття м'яча під час передач**

Техніка прикриття передач вивчається в заздалегідь обумовлених положеннях і рухах захисника й нападаючого з м'ячем. Нападаючий за завданням виконує із широким замахом передачу певним способом. Захисник залежно від передачі робить протидію. Для навчання способам прикриття м'яча при передачах гравці розбиваються на групи по троє: один захисник протидіє передачам між двома нападаючими.

У процесі навчання варто звернути увагу на чітке виконання передач із заданим замахом руки, дотримання захисної стійки, правильні рухи рук і ніг, напівзігнуте положення рук у захисній стійці й постійне переміщення гравця в захисній стійці.

Удосконалювання техніки прикриття передач проводиться в умовах несподіваних передач нападаючого, які виконуються в сполученні з різними фінтами. Вправи проводяться на різних ділянках майданчика й складаються так, щоб захисник перешкоджав передачам між гравцями. При цьому необхідно звернути увагу на раптовість передач нападаючих, швидкий і доцільний перехід гравця з однієї захисної стійки в іншу й раптове переміщення захисника в сполученні з несподіваним рухом рук.

Вправа 1. Нападаючий передає м'яч правою рукою від плеча. Захисник у середній стійці лівою рукою прикриває політ м'яча (якщо нападаючий передає м'яч лівою рукою, захисник протидіє правою рукою).

Вправа 2. Нападаючий передає м'яч правою рукою знизу. Захисник у низькій стійці лівою рукою знизу прикриває політ м'яча.

Вправа 3. Нападаючі передають один одному м'яч двома руками зверху по прямій. Захисник у високій стійці будь-якою рукою, піднятою догори, прикриває політ м'яча.

Вправа 4. Прийоми, що відпрацьовують у вправах 1-3, виконуються з поступовим прискоренням.

Вправа 5. Гравці виконують прийоми в різних сполученнях: імітація руху на передачу однією рукою від плеча з наступним переходом на передачу однією рукою знизу.

Вправа 6. Гравці імітують передачу двома руками зверху з наступним переходом на передачу однією рукою від плеча.

Вправа 7. Гравці імітують передачу двома руками зверху з наступним переходом на передачу однією рукою знизу.

### **Вправи для вивчення й удосконалювання техніки протидії виходам нападаючого без м'яча**

Техніка протидії виходам нападаючого вдосконалюється при виконанні нижчеописаних вправ з поступовим збільшенням швидкості виходів нападаючого, а потім в умовах необумовлених дій нападаючого. Нападаючий за власним вибором виходить на вільне місце або до щита з будь-якої сторони, застосовуючи різні фінти при переміщеннях, тобто раптова зміна швидкості й напрямку бігу. Подальше вдосконалювання прийомів здійснюється в умовах, коли нападаючий виконує передачу або кидок з наступним виходом на вільне місце. Всі вправи проводяться в ігровій формі, тобто ведеться рахунок або гравці міняються ролями.

Вправа 1. Нападаючий повільно впритул обходить захисника з лівої (від захисника) сторони. Захисник на лівій нозі повертається плечем назад і загороджує нападаючому з лівої сторони прямий шлях до щита.



Рисунок 31 – Нападаючий обходить захисника ліворуч

Потім ця ж вправа виконується в умовах, коли захисник перешкоджає виходу нападаючого на вільне місце для отримання

передачі.

Вправа 2. Нападаючий обходить захисника із правої (від захисника) сторони, а захисник повертається плечем назад на правій нозі й загороджує нападаючому шлях до щита із правої сторони.

Потім ця ж вправа робиться з поступовим збільшенням швидкості виконання прийомів нападаючим й захисником.

Вправа 3. Нападаючий виконує кидок у кошик, а потім повільно впритул обходить захисника із правої сторони. Захисник, не перешкоджаючи кидку, виконує поворот на лівій нозі, щоб загородити з лівої сторони шлях нападаючого до щита.

Потім ця ж вправа виконується в умовах виходу нападаючого з лівої сторони й повороту захисника на правій нозі.

Вправа 4. Гра «М'яч у колі». У цій вправі захисник удосконалює навички блокування нападаючого при боротьбі за м'яч, що відскочив.

Вправа виконується біля одного із трьох кіл баскетбольної площадки. М'яч лежить у центрі кола. Гравці діляться на декілька команд по 6-8 осіб. Кожна команда ділиться на нападаючих та захисників. Гравці стають навколо кола, де в середині лежить м'яч. Першими до м'яча стають захисники, обличчям до м'яча. За ними стають нападаючі. Завдання нападаючих за допомогою фінтів обійти захисників і торкнутися м'яча. Захисники намагаються не впустити нападаючих до м'яча, ставлять «спину».



Рисунок 32 – Гра «М'яч у колі»

Вправа 5. Нападаючий виконує передачі з наступним виходом на вільне місце або до щита із правої сторони. Захисник перешкоджає йому.

Потім ця ж вправа виконується в умовах виходу нападаючого

на вільне місце або до щита з лівої сторони.

Вправа 6. Нападаючий раптово й швидко обходить захисника із правої сторони. Захисник, знаючи напрямок виходу, повинен встигнути зробити крок назад з наступним поворотом плечем назад на лівій нозі, щоб загородити з лівої сторони нападаючому прямий шлях до щита.

Потім ця вправа виконується в умовах, коли нападаючий обходить захисника з протилежної сторони, а захисник робить крок назад і поворот на правій нозі.

Вправа 7. Нападаючий раптово й швидко обходить захисника з будь-якої сторони. Захисник повинен вчасно зробити крок назад, а потім поворот плечем назад.

Вправа 8. Нападаючий з м'ячем виконує передачу ліворуч партнерові з наступним обходом захисника з будь-якої сторони. Захисник після надання протидії передачі повинен вчасно відійти назад і зробити поворот плечем назад на правій або на лівій нозі залежно від напрямку виходу нападаючого.

Потім ця вправа робиться в умовах виконання передачі партнерові праворуч з наступним обходом захисника з будь-якої сторони.



## Питання для самоконтролю

1. Як виконується зупинка кроком?
2. Як виконується зупинка стрибком?
3. Яке основне положення повинен прийняти баскетболіст для виконання ловлі м'яча і подальших дій?
4. Чому не рекомендується ловити м'яч заздалегідь зігнутими руками?
5. Розповісти техніку ловлі м'яча двома руками.
6. Розповісти техніку ловлі м'яча однією рукою.
7. Назвати помилки під час виконання ловлі м'яча.
8. Розповісти техніку та методику навчання передачі м'яча однією рукою від плеча.
9. Назвати основні помилки під час виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
10. Що називається прихованими передачами м'яча, назвати передачі?
11. Розповісти техніку ловлі і передачі м'яча в русі та методику навчання?
12. Розповісти як виконуються передачі м'яча в русі «вісімкою».
13. Розповісти техніку і методику навчання ведення м'яча.
14. Основні помилки під час ведення м'яча та їх виправлення.
15. Які види ведення ви знаєте, коли вони застосовуються?
16. Розповісти техніку і методику навчання ведення м'яча зі зміною напрямку.
17. Розповісти техніку і методику навчання кидка м'яча однією рукою зверху.
18. Розповісти техніку і методику навчання кидка м'яча у русі.
19. Розповісти техніку виконання стійки захисника.
20. Які переміщення баскетболісти виконують у захисті?
21. Розповісти техніку і методику навчання переміщень приставним кроком, назвати основні помилки.
22. Розповісти техніку і методику навчання вибивання м'яча.
23. Розповісти техніку і методику навчання виривання м'яча.
24. Розповісти техніку і методику навчання перехоплення м'яча.
25. Розповісти техніку і методику навчання накривання м'яча.
26. Розповісти техніку і методику навчання взяття відскоку м'яча.



## Виконайте завдання

1. Написати вправи для володіння м'ячем на місці. Естафети з м'ячем.
2. Написати техніку переміщень у нападі. Перелічити помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
3. Написати техніку ведення м'яча на місці і в русі. Перелічити помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
4. Написати техніку передачі м'яча двома руками від грудей на місці. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
5. Написати техніку кидка м'яча двома руками від грудей і однією від плеча. Помилки. Вправи для навчання. Рухливі ігри, естафети.
6. Написати техніку передачі м'яча однією рукою від плеча на місці. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
7. Написати техніку ведення м'яча зі зміною висоти відскоку. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
8. Написати техніку кидка м'яча (від плеча, від голови). Помилки. Вправи для навчання. Рухливі ігри для закріплення.
9. Написати техніку передачі м'яча двома руками і однією від плеча у русі. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети.
10. Написати техніку ведення м'яча зі зміною напрямку. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри та естафети для закріплення.
11. Написати техніку кидка м'яча у русі. Помилки. Вправи для вивчення. Рухливі ігри, естафети.
12. Скласти комплекс вправ для розвитку фізичних здібностей (3-4 вправи, 1 рухлива гра).
13. Написати комплекс загальнорозвиваючих вправ (8-10 вправ).

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**Баскетбол** – командна спортивна гра, у якій гравці передають м'яч один одному за допомогою рук і намагаються закинути його у кошик команди суперника.

**Баскетболіст** – спортсмен, який займається баскетболом.

**Блокування** – контакт гравця, що заважає або перешкоджає просуванню супротивника, що не володіє м'ячем.

**Бічні лінії** – лінії, що обмежують ігровий майданчик по його довгих сторонах. Ці лінії не є його частиною.

**Вихідне положення** – просторова характеристика техніки фізичних вправ, яка визначається оптимальним взаєморозташуванням ланок опорно-рухового апарату перед початком рухів і обумовлюється концентрованим втіленням цілеспрямованої готовності до дій з метою наступного ефективного їхньої виконання.

**Ведення м'яча** – просування з м'ячем, послідовно вдаряючи його в підлогу правою або лівою рукою. Гравець може пересуватися в будь-якому напрямку або стояти на місці, продовжуючи вдаряти м'яч об підлогу. Акт ведення повинен бути безперервним. Якщо гравець припинить ведення й піймає м'яч, він не може відновити ведення, а повинен або виконати кидок у кошик, або передати м'яч партнерові.

**Вкидання** – введення м'яча в гру після його виходу за межі майданчика (виконується передачею із-за бічної або лицьової лінії), після його попадання в кільце виконується захисником з-за лицьової лінії.

**Виривання м'яча** – прийом захисту, який здійснюється, коли гравці різних команд одночасно піймали м'яч або нападаючий втратив контроль над м'ячем і дав захиснику можливість захопити його.

**Гравець** – кожний учасник гри чи член команди (в тому числі й запасний гравець).

**Групові тактичні дії** – взаємодія (двох-трьох) гравців команди, спрямована на рішення загальнокомандних завдань.

**Групові тактичні взаємодії в захисті** – взаємодії двох-трьох захисників, які вирішують командні завдання: «підстрахування», «зміна підопічними», «прослизання».

**Загальна фізична підготовка** – процес фізичного виховання,



який спрямований на підвищення рівня фізичного розвитку, широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності.

**Змагальні вправи** – цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є засобом ведення спортивної боротьби (складають предмет спортивної спеціалізації) і виконуються відповідно до правил змагань з певного виду спорту.

**Захисник** – термін має два значення: так називають будь-якого гравця команди, яка захищається; так називають гравців задньої лінії (розігруючих). На тактичних схемах захисників позначено трикутником з номером гравця.

**Захист** – організована протидія атаці суперників, прагнення не допустити кидка м'яча в своє кільце. Розрізняють такі варіанти захисту: *зонна* – гравці, які займають оборону, опікують певну частину ділянки штрафного кидка, не даючи гравцеві суперника в цій зоні отримати м'яч чи виконати кидок в кільце, *персональна* – гравець в обороні опікує певного гравця суперників; *змішана* – комбінуються ознаки зонної і персональної опіки гравців.

**Закинутий м'яч** – м'яч вважається закинутим, коли він входить у кошик зверху і залишається в ньому чи проходить через нього.

**Заслін** – тактична взаємодія, за допомогою якої нападаючий, розташувшись на шляху можливого пересування захисника партнера, допомагає йому в звільненні від опіки.

**Зонний захист** – захист, при якій гравці охороняють межі штрафного кидка під своїм кошиком. Кожний гравець прикріплений до певної зони й протидіє в ній будь-якому гравцеві супротивника. Розміщення гравців у зонах визначають варіанти зонного захисту: 2-1-2, 3-2, 2-3, 1-3-1 і т.д.

**Зона** – називають частину майданчика: тилова зона половина майданчика, на якій знаходиться кільце команди, яка захищається; зона нападу половина майданчика, яку захищає команда суперників; середня зона - третина майданчика біля середньої лінії. При зонній системі захисту (див. «захист») зонами називають незначну ділянку штрафного кидка під своїм щитом, яку опікують окремі захисники. Виділяють також трьохсекундну зону частину ділянки штрафного кидка, яка обмежена трапецією, позначеної на майданчику.

**Ігрові прийоми** – основні навички, володіння якими дозволяє брати активну участь у грі. У баскетболі вони включають передачі,

ловлю, ведення, кидки м'яча, проходи, боротьбу за м'яч на щиті й опіку супротивника.

**Ігрова комбінація** – обумовлена взаємодія гравців у нападі чи захисті.

**Індивідуальні тактичні дії** – самостійні дії гравця, який застосовує прийоми техніки гри відповідно до конкретної ігрової ситуації, спрямовані на рішення поставлених перед командою завдань і здійснювані ним без допомоги партнерів.

**Кидок** дія гравця, яка спрямована на попадання м'ячем в кільце суперників (слід відрізнати кидок від передачі). Спірним кидком називають введення м'яча в гру підкиданням між двома гравцями різних команд в одному із трьох кіл на майданчику.

**Класифікація техніки** - розподіл усіх прийомів техніки гри і способів їхнього виконання по розділах і групах на основі подібних ознак.

**Лицьові лінії** – лінії за щитами, що обмежують довжину площадки. Після узяття кошика команда, що захищається, уводить м'яч у гру через лицьову лінію.

**Ловля** – прийом за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем з метою виконання подальших ігрових дій.

**«Мертвий» м'яч** – м'яч, що вийшов із гри. М'яч вважається «мертвим» відразу ж після того, як він буде занедбаний у кошик, і до того, як він буде уведений у гру супротивником; при спірному м'ячі; після призначення персонального зауваження; після будь-якого сигналу судді в полі; після сирени, про закінчення гри, половини гри або додаткового часу.

**Межі штрафного кидка** – являє собою трапецію з півколом на вершині. Підставою трапеції служить відрізок лицьової лінії під кошиком, а вершиною - лінія штрафного кидка довжиною 3 м 60 см. Висота трапеції 5 м 80 см. У верхній частині трапеції намальований коло, діаметром якого є лінія штрафного кидка.

**Навчання** – планомірна, організована, спільна двостороння діяльність викладачів і студентів, спрямована на свідоме, міцне й глибоке опанування останніми системою знань, умінь та навичок; процес, під час якого набувається загальна освіта, формується та розвивається особистість учня, його світогляд, засвоюється досвід людства і професійної діяльності.

**Навчання руховим діям** – педагогічний процес чуттєво-раціонального пізнання і практичного оволодіння технікою фізичних

вправ.

**Нападаючий** термін має два значення: 1) гравець команди, яка володіє м'ячем; 2) гравець високого зросту, який грає в нападі. На тактичних схемах гри нападаючий позначений кружками з відповідним номером.

**Основні вправи** – цілісні рухові дії (сукупність рухових дій), які є предметом засвоєння відповідно до вимог програм фізичного виховання або спортивної спеціалізації і виконуються по можливості в межах правил змагань.

**Особистий захист** – захист, при якій кожний гравець команди, що захищається, опікує певного гравця супротивника.

**Перехоплення м'яча** – прийом захисту, який використовують для оволодіння м'ячем під час передач або ведення суперника.

**Підготовчі вправи** – рухові дії (їх поєднання, варіації), які спрямовані переважно на розвиток рухових якостей та здібностей, що необхідні для виконання основної дії (вправи).

**Прискорення руху** – просторово-часова характеристика техніки фізичних вправ, яка відображає зміну швидкості виконання рухових дій за одиницю часу. Розрізняють позитивне і негативне П. Р.

**Перемикання** – захисний маневр, при якому два захисники міняються своїми підопічними. Ситуація, що вимагає перемикання, виникає при заслоні, коли один із захисників, натрапивши на заслін, не може більше впливати за своїм підопічним.

**Персональний фол** – див. «Фол».

**Пробіжка**, чи біг з м'ячем. Починаючи ведення м'яча, гравець не має права відірвати осьову ногу від підлоги (майданчика), поки з рук не випустить м'яч. Отримавши м'яч в русі, гравець не має права зробити більше двох кроків з м'ячем в руках. Порушення правил в першому і другому випадку визначається як пробіжка, і м'яч передається команді суперника.

**Прослизання**– захисний маневр при заслоні, у якому гравець, що опікує нападаючого, що ставить заслін, відступає назад, дозволяючи партнерові «прослизнути» за своїм підопічним.

**Партнер** - гравець своєї команди.

**Передача м'яча** - дія гравця спрямована на швидке переміщення м'яча до іншого гравця. Застосовуються передачі прямі, навісні, з відскоком, «крюком», в руки.

**Підстраховка** – зміщення захисника в бік можливого проходу нападаючого, якого опікує партнер.

**Прийоми ігрові** (чи елементи техніки гри) – основні навички, володіння якими дозволяє баскетболісту активно і результативно приймати участь в грі. До ігрових прийомів відносять: передачі, ловлю, ведення, кидки, проходи з м'ячем і без м'яча, боротьба за м'яч, який відскочив, опіку суперника тощо.

**Прохід** – переміщення гравця без м'яча чи з м'ячем. «Вихід навхрест» називають групові взаємодії нападаючих, якщо два гравці проходять в різні сторони повз партнера з м'ячем. На тактичних схемах гри шлях переміщення гравця позначають суцільною лінією з стрілкою.

**Повороти** – дії гравця для уникнення опіки суперника під час зупинки з метою укрити м'яч від суперника або для відволікаючих дій з подальшою атакою.

**Результативність техніки** – комплексна характеристика рухових дій, яка обумовлюється їхньою ефективністю, стабільністю, варіативністю, економічністю, мінімальною тактичною інформативністю для суперника.

**Рівновага** – здатність людини зберігати стійку позу тіла у статичних і динамічних умовах (здатність до фіксації певної пози та оптимального балансування у ній). Розрізняють статичну і динамічну рівновагу.

**Розвиток фізичних здібностей** – єдність успадкованих і педагогічно спрямованих змін функціональних можливостей органів та систем організму.

**Рухові здібності** – індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, координаційні, загальна і спеціальна витривалість.

**Спеціальна фізична підготовка** – спеціалізований процес, який сприяє успіху в конкретній діяльності (виді професії, спорту та ін.) і пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини.

**Суперник** – гравець команди противника.

**Стійка гравця** – раціональна поза, яка забезпечує найкращу готовність до ігрових дій.

**Стійка баскетболіста** – положення гравця, яке він приймає у момент підготовки до тієї або іншої дії.

**Стійка захисника** – найбільш зручне положення гравця, яке дозволяє успішно виконувати необхідні дії при протиборстві

нападаючого.

**Система гри** – це основний спосіб організації гри, який визначає її особливості, розташування гравців на майданчику відповідно до ігрових функцій, що виходять з рівня їхніх здібностей і підготовленості.

**Система захисту** – розміщення на майданчику гравців команди і визначена організація їхніх взаємодій.

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

**Технічна підготовка** – педагогічний процес, що забезпечує досконале оволодіння прийомами гри і їхня надійність в ігровій і змагальній діяльності.

**Трьохсекундна зона** – частина меж штрафного кидка, обмежена трапецією. Розмітка входить у розміри трьохсекундної зони.

**3 секунди** – правило, по якому нападаючий не може перебувати більше 3 секунд у заборонній зоні меж штрафного кидка супротивника. Виключення робиться для гравця, що атакує кошик з веденням.

**Фінт** (від англ. feint) – помилковий або відволікаючий рух, дія з метою ввести супротивника в оману щодо своїх ширих намірів. На тактичних схемах гри фінт позначають вигином лінії, який показує шлях руху гравця.

**Фол** (від англ. foul) – персональна помилка при зіткненні з гравцем команди-суперника - поштовх, удар тощо. Фоли можуть бути: багаторазові - якщо помилки допускаються в один і той же час два чи більше гравців однієї команди при зіткненні з суперником; обопільний - якщо помилка допускається в один і той же час двома гравцями протилежних команд між собою; навмисними - якщо фол здійснюється гравцем навмисно. Крім фолів, які здійснюються в ігровій обстановці, відрізняють технічний фол - навмисне технічне порушення гри чи неспортивна поведінка гравця, тренера.

**Центровий гравець** – один із гравців, звичайно найвищий, який розміщується в центрі атаки, поблизу від кільця суперників.

## ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. – К.: Олімпійська література, 2004. – 445 с.
2. Яхонтов Е.Р., Лихачев О.Е. Факторная модель структуры индивидуальных защитных действий баскетболистов //Теория и практика физической культуры. - 1988. -№3. -С.8-10.
3. Гзовский Б.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол. - Минск: Высшая школа, 1983. - 376 с.
4. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка баскетболистов. - М.: Физическая культура и спорт, 1986. - 131 с.
5. Корягин В.М., Мухин В.И., Мозола Р.С. Баскетбол. – К.: Вища школа, 1989. – 232 с.
6. Бабушкин В.З. Баскетбол у ВУЗі. – Харків: Основа, 1992. – 168с.
7. Буйлин Ю.Ф., Портних Ю.И. Баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976. – 110 с.
8. Башкин С.Н. Уроки по баскетболу. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 124 с.
9. Кудряшов В.А., Гзовский Б.М. Студенческий баскетбол. – Минск, Высшая школа, 1973. – 380 с.
10. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю.М. Портнова, М.: ФиС, 1988. – 288 с.
11. Бабушкин В.З. Техніко-тактична підготовка юних баскетболістів. – К.: Здоров'я, 1976. – 67 с.

Додаткова:

1. Коузи Б., Пауер Ф. Баскетбол: концепции и анализ. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 272 с.
2. Корягин В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов. - Львов: «Край», 1998. - 128 с.
3. Кондрашин В.П., Корягин В.М. Тренировка баскетболистов высших разрядов. -К.: Здоровье, 1978. - 93 с.
4. Линдеберг Ф.А. Баскетбол: игра и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 277 с.
5. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К.: Здоров'я, 2003. – 150 с.
6. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 30 с.
7. Стонкус С.С. Мы играем в баскетбол. – М.: Просвещение, 1984.

– 70 с.

8. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол. – К.: Радянська школа, 1989. – 96 с.
9. Артюх В.И. Баскетбол. – Львів: Полимя, 1996. – 124 с.
10. Спортивные игры / Под ред. В.А. Кудряшова, Минск.: Высшая школа, 1970. – 298 с.
11. Перельман А.А. Общая и специальная подготовка баскетболистов. - М.: Физическая культура и спорт, 1971,-192 с.

Навчальне видання  
(українською мовою)

Горбуля Вікторія Борисівна  
Горбуля Віктор Олексійович  
Єсіонова Галина Олександрівна  
Бессарабов Микола Семенович

**БАСКЕТБОЛ: ТЕХНІКА ГРИ В ЗАХИСТІ  
ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ**

Методичні рекомендації  
для студентів факультету фізичного виховання

Рецензент А.В.Сватъев

Коректор Н.А.Кріоніна

Відповідальний за випуск Р.В.Клопов