

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

БАСКЕТБОЛ:
МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ

Тестові питання з техніки гри у захисті

підготовки здобувачів ступеня вищої освіти
бакалавра
денної та заочної форм здобуття освіти
освітньо-професійної програми «Спорт»
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Запоріжжя 2024

Тестові питання з техніки гри у захисті

ПЕРЕСУВАННЯ ГРАВЦЯ У ЗАХИСТІ

132. 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.
133. 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.
134. Для пересувань, в якому напрямку використовується захисна стійка з однією ногою попереду?
А. Вперед та назад.
Б. Вбік.
В. Праворуч, ліворуч.
135. Для пересувань у якому напрямку використовується стійка зі ступнями на одному рівні (паралельно)?
А. Вліво або вправо.
Б. Вперед та назад.
В. Вбік.
136. 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.
137. Як повинні розташовуватися стопи у захисній стійці зі ступнями на одному рівні?
А. Повернуті назовні.
Б. Паралельно одна одній.
В. Повернуті всередину.
138. 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.
139. 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.
140. Де, в стійці захисника повинна знаходитися проекція центру ваги?
А. Попереду.
Б. Збоку.
В. На поверхні майданчика, яка обмежена стопами.
141. 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.

142. Яка повинна бути ступінь згинання ніг в стійці захисника при протидії нападнику?

- А.** Напівзігнуті.
- Б.** Сильно зігнуті.
- В.** Випрямлені, майже прямі.

143. Яка повинна бути найменша відстань між стопами в стійці захисника?

- А.** На ширині плечей.
- Б.** Менше ширини плечей.
- В.** Більше ширини плечей.

144. 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.

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

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

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

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

147. 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.

148. 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.

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

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

150. 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.

151. Як розташовані руки у захисника, що стоїть у паралельній стійці?

- А.** Обидві руки підняті вгору.
- Б.** Одна рука піднята вгору, друга в сторону.
- В.** Обидві руки розставлені в сторони.

152. Під час стійки одна нога попереду, яка рука захисника повинна бути піднята вгору?

- А.** Однойменна нозі, що стоїть попереду.
- Б.** Різнойменна нозі, що стоїть попереду.

В. Не має значення.

153. Як повинні рухатись стопи захисника, під час виконання приставних кроків?

А. На носках.

Б. На п'ятах.

В. Перекатом з п'яти на носок.

154. 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.

155. Що входить в техніку пересувань захисника?

А. Стійка, біг, стрибки, повороти.

Б. Ходьба, біг, стрибки, зупинки.

В. Стійка, ходьба, біг, стрибки, зупинки, повороти.

156. Чи може гравець у захисті, бігти спиною вперед за напрямком руху?

А. Може.

Б. Не може.

В. Не має значення.

157. 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.

158. 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.

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

А. Різнойменну.

Б. З паралельними стопами.

В. За обставинами.

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

А. Змінюються.

Б. Не змінюються.

В. Не має значення.

161. 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

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

А. Повинен.

Б. Не обов'язково.

В. Не повинен.

- 163. За допомогою якої руки виконується «викивання» м'яча?**
А. За допомогою правої руки.
Б. За допомогою лівої руки.
В. За допомогою обох рук.
- 164. Як розташовує кисті рук на м'ячі захисник, який виконує «викивання» 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.
- 165. Якою ногою виконується крок вперед перед тим, як «викинути» м'яч?**
А. Крок виконується ногою, однією з 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.
- 166. Яким способом захисник виконує «викивання» м'яча?**
А. Тягне м'яч до себе.
Б. Б'є руками по м'ячу.
В. Вдає і прокручує м'яч на себе.
- 167. Після «викивання» м'яча, в якому положенні повинен знаходитись захисник?**
А. Обличчям до нападаючого.
Б. Боком до нападаючого.
В. Спиною до нападаючого.
- 168. У який момент краще всього виконувати «викивання» 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.
- 169. Що робить захисник зразу після того, як «викинув» м'яч у нападаючого?**
А. Починає ведення м'яча.
Б. Кидає м'яч у кошик.
В. Прикриває м'яч тулубом.
- 170. Чи може захисник зробити декілька кроків з м'ячем у руках, після «викивання» м'яча?**
А. Не може.
Б. Може зробити тільки один крок.
В. Може зробити тільки два кроки.
- 171. Захисник під час «викивання» м'яча у нападаючого робить розмахуючі 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.
- 172. 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.
- 173. 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.
- 174. Вибивання м'яча здійснюється однією чи обома руками?**

- А. Однією рукою.
- Б. Обома руками.
- В. Можна вибивати, і однією рукою, і обома руками.

175. Якою рукою слід вибивати м'яч з рук нападаючого?

- А. Ближньою до противника.
- Б. Дальньою до противника.
- В. Обома зразу.

176. 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.

177. 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.

178. 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.

179. Якщо нападаючий утримує м'яч над головою, як краще вибити його?

- А. Знизу-вверх.
- Б. Зверху-вниз
- В. Збоку-вниз.

180. 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.

181. 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

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

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

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

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

184. 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.

- 185. 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.
- 186. 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.
- 187. 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.
- 188. 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.
- 189. Чи може захисник під час вибивання м'яча при веденні, торкатися нападаючого руками?**
- А. Може.
 - Б. Не може.
 - В. В залежності від ігрової обстановки.
- 190. 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.
- 191. 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

- 192. Які передачі і на яку відстань більше всього перехоплюють захисники?**
- А. На дальню відстань.
 - Б. На середню відстань.
 - В. На близьку відстань.
- 193. 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.

- 194. 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.
- 195. 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.
- 196. 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.
- 197. 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.
- 198. Скільки кроків робить захисник під час перехоплення передачі м'яча, знаходячись з боку від нападаючого?**
А. Один.
Б. Два.
В. Три.
- 199. Скільки кроків робить захисник під час перехоплення передачі м'яча, знаходячись позаду від нападаючого?**
А. Один.
Б. Два.
В. Три.
- 200. 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.
- 201. 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.
- 202. 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.
- 203. 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.

- 204. 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.
- 205. Яке положення при перехопленні м'яча повинен зайняти захисник?**
А. Позаду нападаючого.
Б. Попереду нападаючого.
В. Збоку-позаду нападаючого.
- 206. 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.
- 207. Чим відрізняється перехоплення поперечної від продольної передачі?**
А. Розміщенням захисника.
Б. Передачею м'яча.
В. Розміщенням захисника і передачею м'яча.
- 208. 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.
- 209. 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.
- 210. 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.
- 211. 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.
- 212. 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.
- 213. 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.
- 214. В якій захисній стійці виконується перехват м'яча під час ведення?**
А. В низькій стійці.
Б. В середній стійці.
В. У високій стійці.

215. 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.
216. 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.
217. 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.
218. 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.
219. Якою рукою перехоплюється м'яч під час ведення?
- А. Рукою, ближньою до м'яча.
 - Б. Рукою, дальньою до м'яча.
 - В. Обома руками.
220. Перехвати передач м'яча здійснюються з якої захисної стійки?
- А. З низької стійки.
 - Б. З середньої стійки.
 - В. З високої стійки.
221. 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

222. 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.
223. Якою частиною руки накривається м'яч при виконанні кидка?
- А. Всією кистю.
 - Б. Тільки пальцями.
 - В. Всією рукою.
224. Як здійснюється накривання м'яча при виконанні кидка?
- А. Збоку і попереду.
 - Б. Ззаду і попереду.
 - В. Попереду і ззаду.

225. Як чином кладеться кисть на м'яч при накриванні кидка?
А. Збоку-знизу.
Б. Збоку-зверху.
В. Зверху-знизу.
226. 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.
227. Якою рукою здійснюється накривання м'яча при кидку нападаючого лівою рукою?
А. Правою рукою.
Б. Лівою рукою.
В. Обома руками.
228. Чи можна накривати кидок м'яча, знаходячись позаду нападаючого?
А. Можна.
Б. Не можна.
В. Не має значення.
229. У якій фазі кидка накривається м'яч?
А. В початковій фазі кидка
Б. У завершальній фазі кидка.
В. Коли м'яч залишає кисть руки.
230. Скільки способів існує для того, щоб накрити кидок крюком?
А. Один.
Б. Два.
В. Три.
231. 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.
232. 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.
233. Якою рукою краще накривати м'яч під час кидка нападаючого правою рукою?
А. Правою рукою.
Б. Лівою рукою.
В. Обома руками.
234. Із якої захисної стійки виконується накривання м'яча під час кидка?
А. Із низької стійки.
Б. Із середньої стійки.
В. Із високої стійки.
235. 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.

- 236. 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.
- 237. 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.
- 238. 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.
- 239. 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.
- 240. 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. Знаходитися як найближче до гравця, який виконує кидок.
- 241. 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.
- 242. 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.
- 243. Чи існує різниця у боротьбі за відскік м'яча захисника, який опікує центрального або нападаючого?**
А. Існує.
Б. Не існує.
В. Не має значення.
- 244. 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.
- 245. 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.

- 246. 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.
- 247. 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.
- 248. 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.
- 249. 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.
- 250. 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.
- 251. 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.

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. Смолук 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>.