

Г.В. Зганяйко

БАСКЕТБОЛ
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА
НАВЧАННЯ



*Навчально-методичний
посібник*

ЧЕРКАСИ – 2009

Зганяйко Г.В. Баскетбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. – Черкаси. – 2009. – 101 с.

Рецензенти:

М.В. Карченкова, канд. педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання ДВМЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди»;

І.Д. Глазирін, канд. біол. наук, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

Навчально-методичний посібник підготовлений згідно до програми дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» та включає історію розвитку, теорію та методику навчання техніко-тактичним прийомам, а також основи організації і проведення змагань з баскетболу. Представлені комплекси вправ підбиралися з урахуванням сучасних тенденцій розвитку баскетболу на основі особистого досвіду автора.

Навчально-методичний посібник розрахований для студентів факультетів фізичної культури.

Затверджено до друку вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (протокол № 7 від 30 червня 2009 року).

ВСТУП

Сьогодні викладання баскетболу на факультетах фізичної культури у загальному курсі дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор», яка передбачена навчальним планом спеціальності 6.010200 – фізичне виховання, вимагає, відповідно до нових тенденцій виду спорту, навчально-методичної літератури. Саме для цього і створювався даний посібник, матеріал якого викладений українською мовою і розрахований на підготовку майбутніх фахівців з фізичної культури.

До навчально-методичного посібника ввійшло п'ять розділів, присвячених певному колу питань. У них висвітлюється історія виникнення та розвитку баскетболу з оглядом основних етапів його становлення в Україні та світу. Аналіз основних технічних елементів та тактичних схем баскетболу з методичними рекомендаціями і комплексами необхідних вправ. Більшість вправ, крім опису, мають схематичні зображення розташування гравців та послідовності їх виконання, що полегшує сприйняття студентами даного матеріалу.

Виходячи з власного досвіду, студенти доволі складно засвоюють розділ «Правила гри». Короткий опис основних положень правил баскетболу, які надані в навчально-методичному посібнику, спростять і прискорять засвоєння усього розділу. Крім того, надано матеріал з основ організації та планування змагань, а також представлені суддівські жести.

Навчально-методичний посібник «Теорія і методика баскетболу» підготовлений на кафедрі спортивних ігор Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького на підставі узагальненого теоретичного матеріалу, передового досвіду роботи провідних фахівців з баскетболу та власного практичного досвіду автора.

РОЗДІЛ 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ІСТОРІЯ БАСКЕТБОЛУ

1.1. Коротка характеристика гри

Баскетбол (англ. *basket-ball* від *basket* – кошик і *ball* – м'яч), командна спортивна гра, за участю двох команд із 5 гравців. Мета кожної команди закинути м'яч у кошик суперника і завадити їй оволодіти м'ячем та закинути його у свій кошик.

1.2. Історія баскетболу

Зародження баскетболу

Баскетбол як спортивна гра виникла у США у 1891 році. Її родоначальником був викладач Міжнародного тренувального коледжу молоді YMCA у місті Спрінгфілд (штат Массачусетс) Джеймс Нейсміт.

Перший офіційно зареєстрований баскетбольний матч відбувся у грудні 1891 року. Гра проводилася футбольним м'ячем між командами в складі 9 гравців. Матч складався із двох таймів по п'ятнадцять хвилин кожний. Ведення м'яча у ранньому баскетболі не допускалося.

У 1892 році була опублікована перша книга правил баскетболу, що складалася із 13 пунктів, які стали основою офіційних правил, що діють і донині.

Гра стрімко набирала популярність, і вже в кінці XIX століття стали регулярно проводитися змагання між командами різних міст та навчальних закладів, що сприяло формуванню баскетбольної любительської ліги. У 1896 році в невеличкому американському місті Трентоні відбувся баскетбольний матч, команда переможниця якого отримала грошову винагороду. Так зародився один із феноменів XX століття – професійний баскетбол, а у 1898 році професійні команди об'єдналися у Національну баскетбольну лігу (НБЛ). Ця ліга проіснувала п'ять сезонів і розпалася на декілька самостійних ліг.

До виникнення Національної баскетбольної асоціації (НБА) було декілька спроб об'єднати баскетбольні команди:

у 1925 році – створення Американської баскетбольної ліги (АБЛ);
у 1937 році – відродження Національної баскетбольної ліги (НБЛ);
у 1946 році – створення Баскетбольної асоціації Америки (БАА).

Однак НБЛ залишилася єдиною організацією, що об'єднувала всі професійні команди, і згодом вона змінила назву на Національну баскетбольну асоціацію (НБА).

На сьогодні чемпіонат НБА – це по суті, клубний чемпіонат серед професіоналів, в якому беруть участь 27 американських команд та два канадських клуби, що приєдналися до асоціації у 1995 році.

В 1997 році в США за прикладом НБА була створена Жіноча національна баскетбольна асоціація.

Розповсюдження баскетболу

У 1893 році француз Мел Ріду після закінчення курсу фізичного виховання Спрінгфілдського коледжу повернувся у Францію, де познайомив співвітчизників зі змістом та основними правилами баскетболу.

У 1894 році Боб Гейлі Ознайомив з новою грою жителів Китаю, а Дунган Пептон в тому ж році почав тренувати першу команду в Індії.

У вересні 1927 року в Женеві була відкрита школа фізичного виховання, директором якої був призначений викладач Спрінгфілдського коледжу доктор Емер Беррі. Завдяки випускникам цього навчального закладу, баскетбол отримав широке розповсюдження в країнах Прибалтики, в Італії, Франції, Чехословаччині та інших країнах Європи.

В ряді країн були створені баскетбольні асоціації, але організаційна розрізненість заважала міжнародним контактам і гальмувала подальший розвиток гри. Тому 18 червня 1932 року в Женеві відбулася перша міжнародна конференція національних баскетбольних асоціацій, де на основі її рішення створена Міжнародна Федерація баскетбольних асоціацій (ФІБА). У 1989 році на конгресі ФІБА у Мюнхені було прийнято історичне рішення про участь професійних баскетболістів у всіх змаганнях, включаючи Олімпійські ігри.

Офіційні змагання з баскетболу

Олімпійський дебют баскетболу відбувся на XI Олімпійських іграх у Берліні в 1936 році. В турнірі взяли участь чоловічі команди 21 країни. Змагання відбувалися на відкритих майданчиках, всі наступні олімпійські турніри проводилися у закритих приміщеннях. Першим Олімпійським чемпіоном стала команда США. Американці ще 11 разів поспіль ставали Олімпійськими чемпіонами (у 1980 році у Москві за відсутності команди США Олімпійським чемпіоном стала збірна команда Югославії). Двічі Олімпійським чемпіоном ставала збірна команда СРСР – у 1972 та 1988 році.

Дебют жіночого баскетболу на Олімпійських іграх відбувся у 1972 році у Монреалі (Канада). В турнірі брали участь 6 команд. Першими Олімпійськими чемпіонами стали баскетболістки збірної СРСР, які ще двічі завойовували золоті олімпійські медалі. У 1984, 1988, 1996 та 2000 роках Олімпійськими чемпіонками ставала команда США.

Рішення про проведення чемпіонату світу серед чоловіків було прийнято на конгресі ФІБА під час Олімпіади 1948 року у Лондоні. Перший чемпіонат світу з баскетболу відбувся у 1950 році у Буенос-Айресі (Аргентина). В чемпіонаті брали участь 10 команд. Першим чемпіоном світу стала команда Аргентини, одержавши перемогу над олімпійським чемпіоном 1948 року, збірою США. В подальшому збірна США чотири рази ставала чемпіоном світу (1954, 1986, 1994, 1998 роки); збірна СРСР – тричі (1967, 1974 і 1982 роки); збірна Югославії також тричі (1970, 1978 і 1990 роки); два рази чемпіоном світу ставала збірна команда Бразилії – у 1959 та 1963 роках.

На конгресі ФІБА в Хельсінкі (під час Олімпійських ігор) було прийнято рішення про проведення чемпіонатів світу серед жінок. Перший чемпіонат відбувся у 1953 році в Сант-Яго (Чилі). А першими чемпіонами стали американські баскетболістки. Команда США ще п'ять разів завойовувала звання чемпіонок світу (1957, 1979, 1986, 1990 і 1999 роках). Стільки ж разів почесним титулом володіла збірна СРСР – у 1959, 1964, 1967, 1971, 1975 і 1983 роках.

Перший чемпіонат Європи серед чоловіків відбувся у 1935 році у Женеві і переможцями стали баскетболісти Латвії. А у 1937 та 1939 роках – чемпіонами ставали баскетболісти Литви. Більше за всіх цим почесним званням володіли баскетболісти СРСР – 14 разів. Збірна Югославії – семиразовий чемпіон Європи.

Перший чемпіонат Європи серед жінок відбувся у Римі у 1938 році, в якому вибороли перемогу баскетболістки Італії. А жіноча збірна СРСР – 21 раз ставала чемпіонами Європи.

Чемпіонати Азії проводяться серед чоловіків з 1960 року, серед жінок – із 1965 року. У чоловіків команда Китаю була 9-ти разовим чемпіоном, команда Філіпін – 5-ти разовий чемпіон. Два рази першою була збірна Японії. У жінок: Південна Корея – 9-ти разовий чемпіон Азії, 4 рази чемпіонами ставали баскетболістки Китаю.

Перший чемпіонат Африки серед чоловічих команд відбувся у Каїрі в 1962 році, а золоті медалі тоді завоювали баскетболісти ОАР (Об'єднана Арабська Республіка). Чемпіонати Африки серед жіночих команд проводяться із 1966 року. В перші два роки чемпіонами ставали баскетболістки ОАР (Об'єднана Арабська Республіка), сім разів першість виборювали баскетболістки Сенегалу і два рази – спортсменки Заїру.

Розвиток баскетболу в Україні

Першим українським містом «прописки» баскетболу був Чернігів, де при Чернігівському Військово-Спортивному Клубі 6 липня 1921 року було організовано кілька команд, а вже 30 серпня у міському парку був проведений перший показовий матч. Але подальшого розвитку баскетбол в цей час не отримав. Лише 11 травня 1922 року була створена баскетбольна ліга Чернігівщини. Для розповсюдження баскетболу на Україні та в Криму комітет ліги виніс пропозицію організувати у Харкові Всеукраїнський комітет з розповсюдження цієї гри. Надалі баскетбол став завойовувати Київ, Одесу та інші великі міста. 7 червня 1922 року були прийняті правила гри. Взимку 1922-23 років в університеті імені Артема у Харкові була створена

перша міська секція баскетболу, а 28 жовтня 1923 року в залі Одеського державного спортивного клубу «Крытые рынки» між командами «Трудшкола» та інтернату Червоного Хреста зіграно перший офіційний баскетбольний матч. На початку лютого 1924 року в Одесі відбулися календарні матчі серед 12-ти чоловічих, 3-х жіночих і 5-ти підліткових команд. Остаточним визнанням на Україні баскетболу можна вважати 1924 рік – рік проведення 2-ї Всеукраїнської Спартакіади у Харкові. Баскетбол був офіційно включений у програму змагань з літніх видів спорту.

Влітку 1925 року Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив правила гри і обладнання баскетбольного майданчика. У 1927 році Вища Рада фізичної культури затверджує нові правила з баскетболу. З 1925 по 1934 рік розповсюдження баскетболу уповільнюється, а змагання проводяться на рівні товариських зустрічей.

Починаючи з 1934 року, розгортається значна робота з розповсюдження гри у Харкові, Одесі, Запоріжжі, Києві, на Донбасі. У Харкові створюється дитяча баскетбольна спортивна школа. В 1935 році вперше в історії баскетболу України проводяться змагання серед піонерів і школярів республіки, де чемпіонами України стали юнаки Одеси і дівчата Києва. У травні-червні 1937 року були вперше проведені змагання з баскетболу на першість міст та областей, в липні – першість України, а у серпні – першість СРСР. В 1937 році відбулася першість України серед клубних команд, де лідерами були чоловіча команда «ДКА» (Київ) та жіноча – «Динамо» (Київ). Подальший розвиток баскетболу нерозривно пов'язаний з його становленням в СРСР. Завжди український баскетбол був авангардний, чому сприяла широка інфраструктура та любов до цієї цікавої гри.

Новітня історія українського баскетболу починається восени 1991 року, коли усі колишні республіки СРСР почали проводити свої національні чемпіонати. Флагманом вітчизняного баскетболу став столичний «Будівельник», котрий виграв перші шість чемпіонатів України. В ці роки

набували потужності команди «Шахтар» Донецьк, «Бипа Мода» Одеса, «Київ-Баскет», «Денді-Баскет», «БК Київ», «Азовмаш» Маріуполь.

Найвищим досягненням українських клубних команд на міжнародній арені є перемога «Азовмашу» в Північній конференції Кубка виклику 2002 року та вихід «БК Київ» у фінал Євроліги ФІБА 2005 року.

РОЗДІЛ 2

ТЕХНІКА ТА ТАКТИКА БАСКЕТБОЛУ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ

2.1. Техніка гри

Техніка в баскетболі – це сукупність спеціальних прийомів, обумовлених правилами, які дозволяють найбільш успішно вирішувати конкретні змагальні завдання.

Техніка гри баскетболу поділяється на техніку нападу і техніку захисту.

2.1.1. Загальна схема вивчення техніки та тактики баскетболу

Для того, щоб не повторюватися при навчанні елементам техніки та тактики гри пропонуємо загальну схему їх вивчення.

Навчання елементам техніки та тактики у баскетболі умовно відбувається за наступною схемою:

- створення уявлення про прийом, який вивчається;
- пояснення елемента з характеристикою послідовності виконання рухів, його застосування у грі;
- демонстрація елемента здійснюється безпосередньо викладачем, або підготовленим учнем, чи з застосуванням технічних засобів навчання;
- при необхідності розчленування виконання вправи та виконання у спрощених умовах;
- цілісне виконання елемента техніки чи тактики гри та виконання в ускладнених умовах;
- вдосконалення виконання елемента, завдяки багаторазовому повторенню, в тому числі і у варіативних ігрових ситуаціях, в односторонній та двосторонній грі.

Для наочної демонстрації вивчення елементів техніки в подальшому використовуються графічні схеми з наступними умовними позначеннями.

У наступних розділах навчально-методичного посібника пропонується перелік вправ для вивчення і вдосконалення елементів техніки та тактики баскетболу, які слід застосовувати згідно методичних положень з

урахуванням віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей учнів:

- кількість повторень вправ – 3-8 раз;
- інтенсивність виконання – спочатку повільно з коментарями і підказками викладача з наступним збільшенням аж до умов безпосередньої гри;
- інтервал відпочинку до суб'єктивного відчуття готовності виконання наступної вправи;
- вправи підбираються з різних розділів згідно завдань, поставлених на кожне конкретне заняття чи урок у кількості, достатній для їх усвідомлення та сприйняття при врахуванні складності елементів – 2-6 вправ.

Таким чином, вивчивши технічний чи тактичний елемент баскетболу згідно запропонованої схеми та методики навчання розкриваються широкі можливості їх вдосконалення завдяки нижче представленому переліку спеціальних вправ

2.1.2. Техніка нападу з методикою навчання

Основні прийоми техніки нападу:

- стійка баскетболіста;
- переміщення;
- зупинки;
- ведення м'яча;
- ловля м'яча;
- передача м'яча;
- кидки в кошик і добивання м'яча;
- фінти;
- заслони;
- повороти і обманні рухи;
- боротьба за м'яч, що не потрапив у кошик.

Стійка.

Правильне вихідне положення гравця багато в чому визначає успіх його наступних дій: ноги зігнуті так, щоб коліна знаходилися над стопами, тулуб злегка нахилений вперед, ступні ніг розставлені на ширину кроку і знаходяться на одній лінії або одна попереду, а друга позаду, п'ятки відірвані від підлоги, маса тіла рівномірно розподілена на ступні обох ніг.

Переміщення.

Під час гри баскетболісти багато часу знаходяться без м'яча. В залежності від ігрової ситуації вони рухаються з різною швидкістю, змінюють напрям руху, зупиняються, виконують прискорення, повороти, відволікаючі рухи, щоб звільнитися від опіки захисника та отримати м'яч або створити умови для отримання передачі партнером.

Способи переміщення гравців у баскетболі вивчаються спочатку окремо, потім у поєднанні прийомів (біг і стрибки), у подальшому – з іншими елементами (передача м'яча, або кидок у кошик).

Ходьба.

Використовується у грі при зміні позиції гравця в умовах відсутності необхідності швидких дій.

Біг.

Біг у грі займає значне місце і є основним засобом переміщення. Біг може бути по прямій, зі зміною швидкості і напрямку, з раптовими прискореннями і зупинками, поворотами, відволікаючими рухами.

В процесі гри баскетболіст часто змінює швидкість і напрям руху. Гравець може рухатися не в повну силу, але в момент отримання м'яча, виходу на вільне місце чи звільнення від опіки захисника нападаючий повинен бігти в повну силу. Таке прискорення допоможе відірватися від суперника, вийти на вільне місце і без перешкод отримати м'яч. Для цього нападаючий повинен уміти швидко змінювати не тільки швидкість, а й напрям бігу, поєднуючи його з обманними рухами, несподіваними зупинками і прискореннями.

Стрибки.

Стрибки – це самостійні прийоми. Вони є елементами інших прийомів техніки. Найчастіше гравці використовують стрибки угору і угору-вперед, серії стрибків поштовхом однією або двома ногами. Стрибок поштовхом двома ногами використовується під час кидка у кошик і при боротьбі за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита. Стрибок поштовхом однією ногою виконується з короткого розбігу і відштовхування здійснюється таким чином, щоб максимально використати інерцію розбігу.

Перші вправи для навчання слід виконувати під час бігу по прямій з одночасним засвоєнням бігу приставним кроком вліво і вправо, вперед, назад, звертаючи увагу на техніку бігу спиною вперед. Надалі ці набуті навички дадуть змогу вивчати біг зі зміною швидкості та напрямку, із зупинками і поворотами. Надалі вивчення переміщень майданчиком здійснюється у поєднанні: біг – зупинка – повороти – біг.

Ведення м'яча.

Ведення м'яча – прийом, що дає можливість гравцю з м'ячем переміщуватися майданчиком із різною швидкістю і в різних напрямках.

Ведення (рис. 1) здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою, або поперемінно уперед трохи вбік від ступнів. Основні рухи виконують ліктювий і променевиий суглоби.

Ведення дозволяє уникнути щільної опіки захисника, вийти з м'ячем із під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку контратаку.

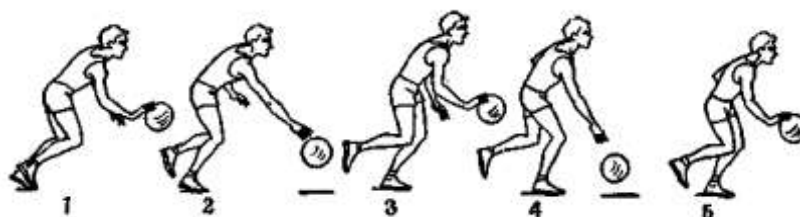


Рис. 1. Ведення м'яча

Класифікація ведення:

- ведення із зміною швидкості. Цей спосіб застосовується для відриву від захисника. Швидкість ведення залежить від висоти відскоку.
- ведення із зміною напрямку. Цей спосіб ведення застосовується головним чином для обводки суперника і проходів для атаки кошика.
- ведення із зміною висоти відскоку. Цей спосіб застосовується для прямого проходу повз захисника, без відхилень вбік.
- ведення з асинхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг. Такий спосіб використовується для обводки 2-3 х суперників.
- низьке ведення (дриблінг). Цей спосіб застосовується для проходу під щит і з метою обігравання активного суперника.

Вимоги до виконання ведення м'яча:

- 1) м'яч повинен знаходитися збоку відносно тулуба;
- 2) ноги гравця повинні бути зігнуті;
- 3) штовхати м'яч потрібно кінчиками пальців;
- 4) вести м'яч дальньою рукою від захисника.

При веденні можливі наступні помилки:

- 1) гравець веде м'яч попереду себе. Це приводить до зниження швидкості руху, сильному нахилу тулуба, що заважає огляду майданчика;
- 2) гравець веде м'яч на прямих ногах, а це не дає можливості змінювати висоту відскоку;
- 3) плескання долонею.

Зупинки.

Важливе значення в баскетболі мають зупинки після бігу, які використовуються для постановки заслонів, зміни напрямку, звільнення від опіки суперника. Зупинка може виконуватися стрибком і кроком.

Зупинка стрибком. Такий різновид застосовується гравцем, коли він закінчив ведення, взявши м'яч в руки, спіймав його у високому стрибку, що може бути ефективним для передачі чи проходу під щит.

Щоб зупинитися цим способом, гравець виконує стрибок вгору – вперед – вправо (рис. 3 (I), а). Приземляється одночасно на обидві широко розставлені і сильно зігнуті ноги (рис. 3 (I), б), одна нога виставляється вперед (рис. 3 (I), в). Тулуб гравця розслаблений, маса тіла переноситься на відставлену назад ногу.

Зупинка кроком. Ця зупинка застосовується в тому випадку, коли назустріч гравцю, що веде м'яч, рухається захисник. Зупиняючись кроком, необхідно перенести масу тіла на ногу, яка виконує перший крок (рис. 3 (II), а), а потім виставити вперед другу ногу (рис. 3 (II), б). Як тільки положення тіла стає двохопорним, маса тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги.

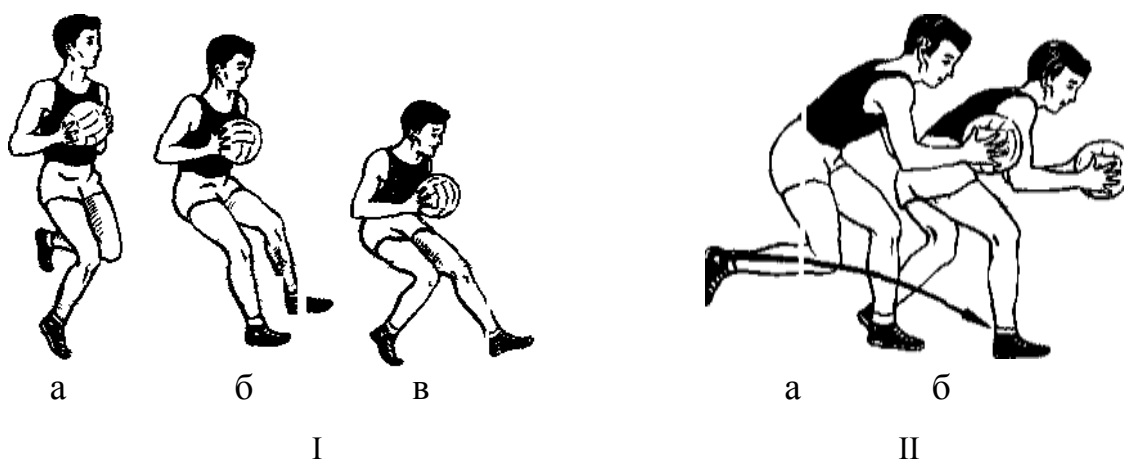


Рис. 3. Зупинка стрибком (I) та кроком (II)

Зупинка в два кроки (рис. 4). Зупинці передуює довгий крок. Виставлена вперед нога, приймаючи на себе всю масу тіла, гальмує рух; на другому кроці наступає повна зупинка. Характерним для цієї зупинки є зміщення центру маси тіла на відставлену назад ногу, щоб уникнути падіння вперед.

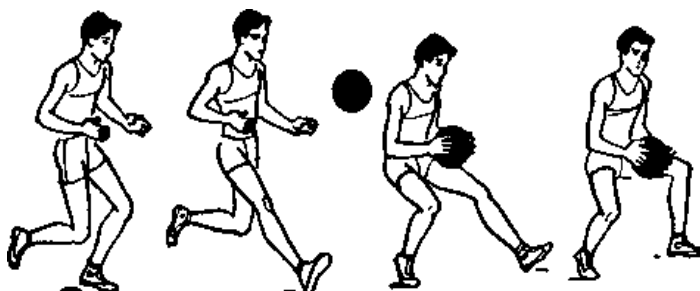


Рис. 4. Зупинка в два кроки

Повороти.

Правильно і своєчасно виконаний поворот дає можливість гравцю без м'яча звільнитися від опіки, щоб отримати м'яч. Гравець з м'ячем, застосовуючи повороти, створює умови для передачі, кидка в кошик і проходу повз активного захисника.

Поворот вперед.

Перед виконанням повороту ноги гравця сильно зігнуті, вага тіла рівномірно розподілена на ступні, тулуб злегка нахилений вперед. Одночасно з відштовхуванням маховою ногою гравець починає поворот правим (або лівим) плечем вперед і переставляє махову ногу. Поворот виконується на передній частині ступні зігнутої опорної ноги. Махова нога повинна знаходитися близько від підлоги, щоб у будь-який момент зупинити поворот або змінити його напрям.

На рис. 5 (а) стрілкою показаний поворот на опорній правій нозі, а на рис. 5 (б) – поворот на опорній лівій нозі.

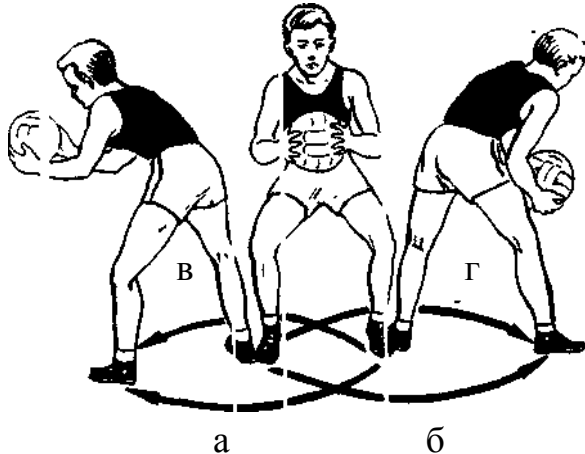


Рис. 4. Повороти (вперед, назад)

Поворот назад.

Для виконання цього повороту гравець поштовхом махової ноги переносить центр маси на опорну ногу і повертає тулуб плечем назад. На рис. 4 (в) стрілкою показаний поворот, коли у гравця опорна нога права, а на рис. 4(г) – коли опорна нога ліва.

Тримання, ловля і передача м'яча.

Тримання м'яча.

Щоб правильно тримати м'яч, необхідно кінчиками широко розставлених пальців взяти м'яч позаду і збоку, великі пальці покласти зверху (рис. 14), руки злегка зігнуті в ліктювих суглобах. М'яч повинен знаходитися на рівні нижньої частини грудей. Вивчення тримання починається з того, що гравцю необхідно взяти з підлоги нерухомий м'яч, поклавши на нього зверху долоні.

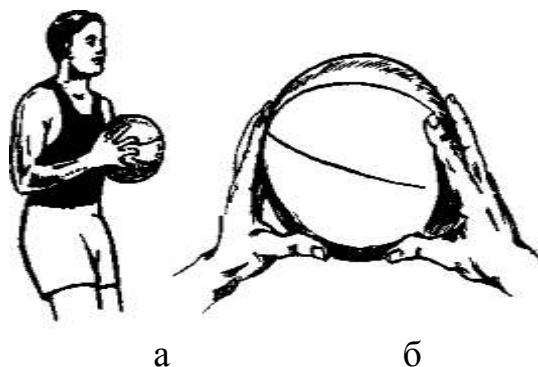


Рис. 14. Тримання м'яча

Ловля м'яча.

Ловля – прийом, що дає можливість гравцю оволодіти м'ячем і виконувати з ним подальші дії (ведення, кидки, передачі).

Спосіб ловлі м'яча залежить від напрямку і висоти польоту м'яча, розташування захисника на майданчику і передбачуваних наступних дій гравця.

Ловля м'яча двома руками.

Гравець стоїть на злегка зігнутих, розставлених на ширину кроку ногах або виставляє одну ногу вперед, витягнувши обидві руки з широко розставленими пальцями назустріч м'ячу, що летить. Положення кистей нагадує лійку (рис. 15). В момент зіткнення м'яч захвачується пальцями, кисті зближуються, руки згинаються в ліктювих і плечових суглобах, підтягуючи м'яч до грудей. Після того як зловили м'яч, пальці, розміщені на м'ячі, не повинні змінювати положення; кінцеве положення при ловлі м'яча повинно бути вихідним для наступних дій гравця.

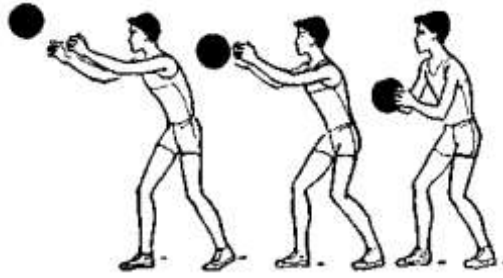


Рис. 15. Ловля м'яча двома руками

Ловля м'яча однією рукою.

Рука, яка ловить м'яч, виноситься вперед до м'яча, що летить, пальці вільно розставленні. Для того, щоб пом'якшити ловлю, потрібно, як тільки м'яч торкнеться пальців, відвести руку назад, ніби продовжуючи політ м'яча, тулуб злегка повернути за напрямом польоту м'яча (рис. 16).

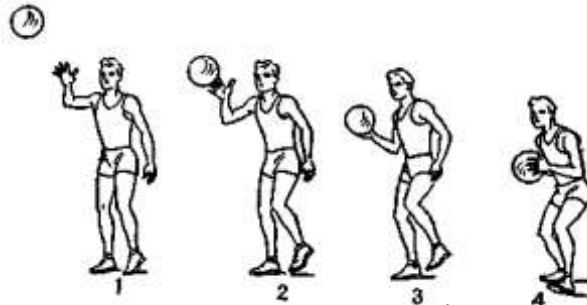


Рис. 16. Ловля м'яча однією рукою

Основні вимоги до ловлі м'яча:

- 1) гравець весь час повинен чекати на передачу;
- 2) ловлю потрібно виконувати широко розставленими пальцями і розслабленими руками;
- 3) кінцеве положення при ловлі повинно відповідати вихідному положенню для наступної передачі чи кидку.

При ловлі можливі помилки:

- 1) гравець зустрічає м'яч не кінчиками пальців, а долонею;
- 2) гравець ловить м'яч, стоячи на прямих ногах, руки напружені.

Передача м'яча.

Передача м'яча відіграє велику роль в баскетболі. Від її виконання залежить успіх гри. Основою всіх точних і швидких передач є завершальний рух кисті. Спосіб передачі залежить від положення ніг, рук, тулуба гравця,

який ловить м'яч, а також від розташування партнерів і захисників на майданчику.

Передача двома руками від грудей.

Цей спосіб передачі найчастіше використовується в баскетболі. Передача виконується з такого вихідного положення: руки зігнуті в ліктях, широко розставлені пальці тримають м'яч перед грудьми. Зігнувши ноги в колінах, одночасно роблячи невеликий колоподібний рух м'ячем вперед, донизу і на себе гравець виконує замах, потім, випрямляючи ноги і піднімаючись на стопи, він, різким випрямленням рук вперед, виштовхує м'яч кистями, надаючи йому зворотного обертання (рис. 17).

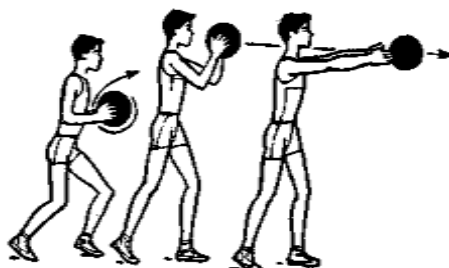


Рис. 17. Передача двома руками від грудей

Передача двома руками зверху.

Цією передачею користуються переважно високі гравці. Гравець тримає м'яч злегка зігнутими руками (кисті збоку і позаду м'яча, великі пальці позаду), ноги паралельно, або одна нога виставлена дещо вперед. Різко випрямляючи руки в ліктях, гравець енергійним рухом кистей випускає м'яч (рис. 18).

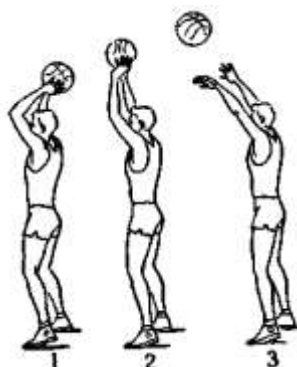


Рис. 18. Передача двома руками зверху

Передача двома руками знизу.

Зазвичай, ця передача використовується після повороту і ловлі м'яча, що летить низько. Гравець тримає м'яч збоку під правою рукою, кисті з м'ячем відведені назад, тулуб прикриває м'яч, ноги зігнуті в колінах, ліва

нога попереду. Розгинаючи руки в ліктях, потрібно зробити крок вперед і випустити м'яч. В останній момент надати м'ячеві зворотне обертання кистями (рис. 19).

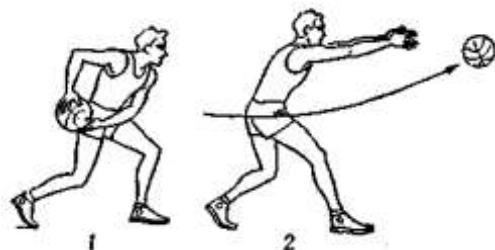


Рис. 19. Передача двома руками знизу

Передача однією рукою від плеча.

Ця передача дуже поширена. Нею користуються при передачі м'яча на середні і далекі відстані з місця та в русі. Гравець тримає м'яч двома руками, ноги розставлені на ширину кроку, одна нога попереду. Маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Швидко відвівши м'яч вправо і повертаючи тулуб вправо, гравець виконує замах, маса тіла переноситься на праву ногу. М'яч повинен лежати на широко розставлених пальцях правої руки, котра зігнута в ліктьовому суглобі і знаходиться біля плеча або над ним та підтримується лівою рукою. Опускаючи ліву руку і повертаючи тулуб в бік передачі, гравець різко випрямляє руку і кистю завершує рух (рис. 20).

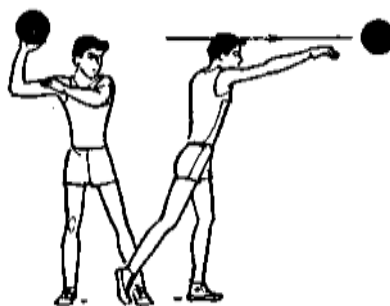


Рис. 20. Передача однією рукою від плеча

Передача однією рукою зверху.

Як в попередньому способі, передача виконується за рахунок випрямлення руки в ліктьовому суглобі і активного поштовху кистю у потрібному напрямку.

Передача м'яча однією рукою збоку.

Гравець притискає м'яч кистю до передпліччя і відводить прямою рукою вбік, ногу виставляє вперед. Передача здійснюється завдяки виносу руки вперед з додатковим рухом кисті і пальців.

Передача однією рукою знизу.

Гравець притискає м'яч кистю до передпліччя і прямою рукою відводить назад. В цей момент одну ногу згинає в коліні і переносить на неї масу тіла, другу – виставляє вперед. Потім маховим рухом виносить руку з м'ячем вперед повз стегно, випрямляє, а масу тіла переносить на виставлену ногу. Різким виносом руки вперед і поштовхом кисті здійснюється передача.

Передача однією рукою «гаком».

Гравець тримає м'яч правою рукою знизу, пальці розставлені, ліва рука виставлена у бік захисника ліктем уперед. Гравець робить крок у бік, випускає м'яч дугоподібним рухом випрямленої руки над головою та закінчує передачу плавним рухом кисті.

Вимоги до виконання передач:

- 1) передача повинна бути точною і зручною для прийому, щоб потім гравець з м'ячем міг швидко виконувати подальші дії;
- 2) передача м'яча повинна здійснюватися пальцями і кистями рук, а додаткові рухи тулуба і рук мінімальні;
- 3) виконуючи передачі, опорну ногу не можна відривати від підлоги до випускання м'яча;
- 4) руки і кисті після передачі потрібно розслабити.

Можливі помилки:

- 1) руки з м'ячем напружені, ноги випрямлені;
- 2) лікті рук з м'ячем сильно підняті і розведені в сторони;
- 3) м'яч випускається долонями рук;
- 4) відсутній кінцевий рух кистями, який надає правильний напрям та обертання м'ячеві;
- 5) при передачі м'яча в стрибку, гравець приземлюється на прями ноги.

Фінти.

Фінт – це досить складний технічний прийом. Використовуючи різноманітні рухи у визначеному поєднанні, нападаючий намагається звільнитися від захисника, або обіграти його у протиборстві. Виконання фінтів базується на швидкості дій, відчутті рівноваги, вмінні миттєво переключитися від одного руху до іншого.

В техніці виконання фінтів розрізняють дві частини: початковий рух (відволікаючий) і заключний (справжній). Відволікаючий рух треба виконувати так, щоб суперник сприйняв його як справжній і виконав відповідну захисну дію. Другу частину дій – справжню – нападаючий здійснює в іншому напрямі і значно швидше.

Фінти виконують рухами рук і ніг, тулубом і головою, поглядом, на місці і в русі, без м'яча і з м'ячем.

Види фінтів: на «ривок», на ведення, на передачу, на кидок, на прохід.

Фінт на кидок м'яча.

Його виконання полягає в тому, що під час першої частини руху нападаючий діями рук, голови, мімікою, імітує кидок у кошик. Коли захисник реагує на ці дії і підніме руки, щоб протидіяти кидку, нападаючий під його руками переходить на ведення і здійснює кидок у кошик.

Цей фінт може бути використаний і під час вистрибування: почавши виконання кидка у стрибку, нападаючий у повітрі передає м'яч партнеру, або, почавши кидок у стрибку однією рукою, виконує його іншою.

Фінт на ведення м'яча.

Нападаючий здійснює випад вперед-убік, показуючи, що збирається обійти захисника. Як тільки той зробить крок у цьому напрямі, нападаючий різко відштовхнувшись виставленою вперед ногою і зробивши крок в інший бік, переходить на ведення з протилежного боку від захисника.

Фінт на передачу.

Нападаючий імітує передачу в один бік, а здійснює її в інший.

Фінти у поєднанні прийомів поділяються на дві групи:

1) поєднання, які включають в себе два окремих прийоми або прийом і фінт, що виконуються без м'яча і з м'ячем (наприклад, прискорення – зупинка, фінт на прискорення в одну сторону – прискорення в іншу сторону);

2) поєднання, які включають в себе три окремі прийоми, або 2 прийоми і фінт, чи 2 фінти і один прийом, що виконуються з м'ячем і без м'яча (наприклад, фінт на «ривок» – «ривок» – зупинка, ведення – зупинка – передача, фінт на кидок – прохід – кидок).

Фінт на прискорення-прискорення.

Гравець виставляє ногу вперед-вліво, нахиляє злегка тулуб вліво і переводить погляд в той самий бік, показуючи захиснику, що має намір обійти його з лівого боку. Якщо захисник реагує на фінт, то виконується різкий поштовх лівою ногою вправо, тулуб також різко відкидається вправо, наступний крок правою ногою виконується уже вправо- вперед, і гравець випереджає захисника.

Фінт ведення-передача.

Гравець, який веде м'яч, виконує передачу однією рукою, не зупиняючись і не беручи м'яч в руки. Передача носить прихований характер.

Фінт прохід-прохід.

Гравець робить крок вперед – вліво, але не передає повністю вагу тіла на виставлену ногу. У цьому ж напрямі спрямовуються руки з м'ячем. Коли захисник зреагує на фінт, гравець різко відштовхується лівою ногою вправо і проходить захисника.

Фінт кидок-передача.

Нападаючий вистрибує з м'ячем вгору для кидка у стрибку. Цьому активно протидіє суперник. В останній момент нападаючий відмовляється від кидка і передає м'яч партнеру, що наблизився до щита для атаки кошика.

Подвійний фінт на прохід-прохід.

Гравець виконує фінт на прохід вправо, виставляє ліву ногу вперед-вправо. В цьому ж напрямі спрямовуються і руки з м'ячем. Втримується пауза: гравець, залишаючись у попередньому положенні, поворотом голови і

поглядом показує захиснику, що активні дії будуть спрямовані в інший бік. Захисник готується до протидії, але в цей момент гравець проходить в бік, раніше зробленого фінта, ніби продовжуючи його.

Фінт ведення-поворот-кидок.

Гравця, який веде м'яч для атаки, зустрічає захисник. Тоді нападаючий виконує стопорячий крок ногою і, використовуючи її як опору, виконує поворот назад. Все це дає йому можливість залишити захисника за спиною і вийти до щита для кидка в кошик.

Фінт кидок-прохід-кидок.

Гравець прицілюється для кидка і викликає тим самим рух вперед захисника. Потім нападаючий швидко опускає м'яч вниз, закриває його тулубом, щільно проходить мимо захисника і атакує кошик.

Фінт кидок-фінт на передачу-кидок.

Гравець отримує м'яч в положенні центрального, стоячи спиною до щита, показує, що він готується до кидка правою рукою "таким", а потім відразу ж виконує фінт на передачу вліво. Дезорієнтований захисник не в змозі чинити ефективний опір кидку правою рукою.

Уміле і гнучке володіння фінтами і поєднаннями прийомів гри у захисті – неодмінна умова подальшого підвищення технічної майстерності баскетболіста.

Кидки м'яча у кошик.

Кидок м'яча у кошик є завершальною стадією атаки. Всі дії команди, як індивідуальні так і колективні, зводяться до створення відповідних умов для кидка, тому оволодіння технікою кидків дуже важливе для баскетболістів. Без результативних кидків неможливо перемагати навіть слабкі команди. Точність кидка в кошик визначається в першу чергу раціональною технікою, стабільністю і керованістю рухів, правильним чергуванням напруження і розслаблення м'язів, силою і рухливістю кистей рук, її заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту і зворотним обертанням м'яча.

Кидок двома руками від грудей.

Цей кидок використовується для атаки кошика з далеких дистанцій і в умовах відсутності активної протидії захисника.

Гравець тримає м'яч високо біля грудей пальцями рук, лікті притиснуті до тулуба, ноги зігнуті в колінах, одна нога трохи попереду другої, тіло пряме, погляд зосереджений на кошику. Згинаючи ноги, гравець опускає м'яч вниз, а потім виконуючи колоподібний рух, здійснює замах. Після цього, не зупиняючи рух руками, гравець піднімає м'яч вздовж тулуба догори до рівня обличчя і далі у напрямі кошика. Закінчується кидок рухами кистей, надавши м'ячу зворотнього обертання (рис. 33).



Рис. 33. Кидок двома руками від грудей

Кидок двома руками зверху.

Цей кидок доцільно використовувати з середніх дистанцій при опіці захисника. Гравець тримає м'яч над головою в широко розчепіренних пальцях обох рук. Кисті гравця максимально згинаються назад, пальці спрямовані назад, лікті – вперед, ноги зігнуті в колінах і знаходяться в положенні кроку або паралельно, маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, голова піднята. Послідовно випрямляючи ноги і руки, гравець заключним рухом кистей випускає м'яч. Кидок закінчується випрямленням тіла і перенесенням маси тіла на стопи та наданні м'ячу зворотнього обертання (рис. 34).

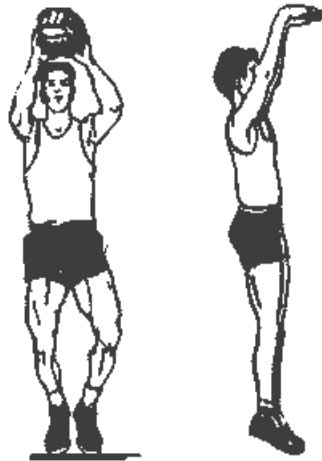


Рис. 33. Кидок двома руками зверху

Кидок двома руками знизу.

Цей кидок застосовується переважно у стрімких проходах до щита і атаках кошика у зтяжному стрибку під руками захисника, що намагається накрити м'яч.

Гравець отримує м'яч у русі під праву або ліву ногу, потім виконує широкий крок другою ногою і виконує стрибок до щита, максимально витягнувшись, виносить до кошика прямі руки, м'яч випускається з кінчиків пальців у найвищій точці і йому надається зворотне обертання. Гравець приземлюється на зігнуті ноги і швидко відновлює рівновагу.

Кидок однією рукою від плеча з місця.

Цей кидок застосовується для атаки кошика з далеких і середніх дистанцій. Гравець виставляє праву ногу вперед та повертається до кошика правим-лівим плечем. Ноги злегка зігнуті, права рука зігнута і піднята над плечем. Ліва рука підтримує м'яч збоку. Права рука починає рух вперед-вгору до повного випрямлення у напрямі кошика з одночасним випрямленням ніг. Після виконання кидка гравець повертається у вихідне положення (рис. 34).

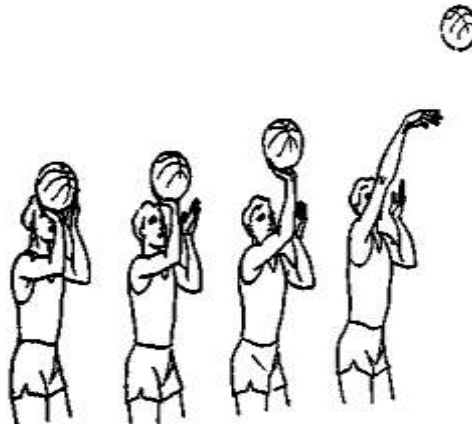


Рис. 34. Кидок однією рукою від плеча з місця

Кидок однією рукою від плеча в стрибку.

Основний кидок у сучасному баскетболі, адже 70-80% всіх кидків з гри виконуються цим способом з різних дистанцій. Гравець отримує м'яч в русі і відразу робить стопорний крок лівою ногою. Потім приставляє до неї праву ногу, згинаючи руку в лікті, виносить м'яч правою рукою над головою, притримуючи його лівою рукою спереду. Вистрибуючи поштовхом двох ніг, при цьому тулуб прямо до кошика, ноги злегка зігнуті. Досягнувши найвищої точки стрибка, гравець спрямовує м'яч у кошик, випрямляючи руку вперед-вгору, і енергійним, але плавним рухом кисті і пальців надає м'ячеві зворотне обертання. Ліва рука знімається з м'яча в момент початку руху кисті правої руки. Відстань від точки відриву від майданчика до точки приземлення гравця після кидка повинна бути мінімальна і складати 20-30см, що дозволяє йому уникнути зіткнення з захисником (рис. 35).

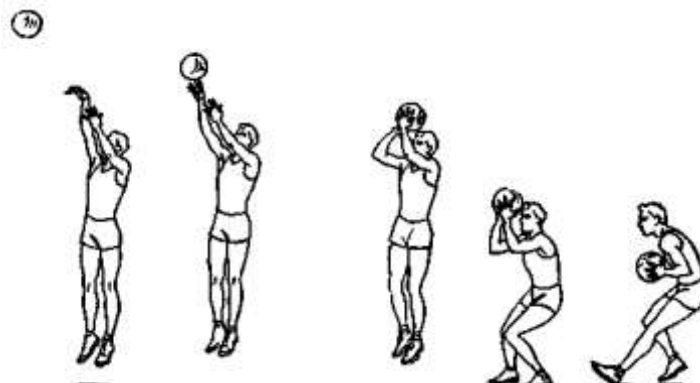


Рис. 35. Кидок однією рукою від плеча у стрибку

Кидок однією рукою від плеча після подвійного кроку.

Цей кидок застосовується частіше інших для атаки кошика в русі з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита. Гравець ловить м'яч під праву ногу (праворукі). Крок, під який ловиться м'яч, розтягнути для зближення з кошиком. Наступний крок скорочений, щоб гравець швидше і сильніше відштовхнувся майже вертикально вгору. При відштовхуванні м'яч виноситься над плечем і перекладається на кисть правої руки. У найвищій точці стрибка рука розгинається, м'яч виштовхується м'яким рухом пальців кисті і йому надається зворотне обертання. Гравець приземляється на зігнуті ноги і відновлює рівновагу (рис. 36).

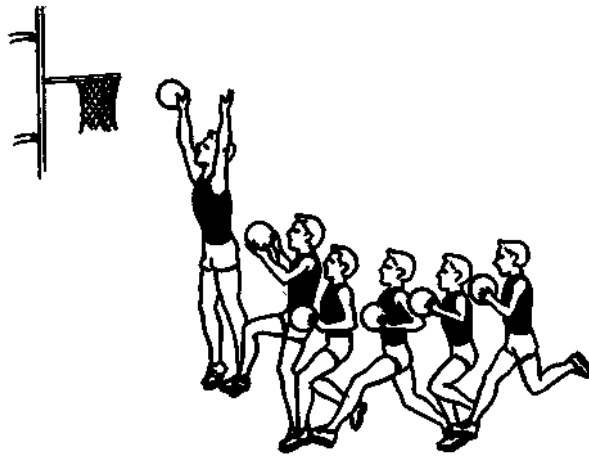


Рис. 36. Кидок після подвійного кроку

Кидок однією рукою зверху (гаком).

Цей кидок застосовується найчастіше центровими гравцями із вихідного положення спиною до кошика для атаки з близьких і середніх дистанцій, в умовах активної протидії високого захисника. Гравець отримує м'яч, робить крок лівою ногою в сторону суперника, повертається лівим боком до щита, злегка зігнувши ліву ногу. М'яч знаходиться на кисті опущеної вниз правої руки і підтримується лівою рукою; голова повертається до кошика. Відштовхуючись лівою ногою, гравець вистрибує вгору, одночасно права рука з м'ячем відводиться від тулуба і дугоподібним рухом піднімається вгору, ліва рука, зігнута під прямим кутом заважає захиснику дістати м'яч. Коліно правої ноги підтягується вгору. М'яч випускається у

найвищій точці, коли рука над головою і плавним рухом кисті та пальців спрямовується в кошик (рис. 37).

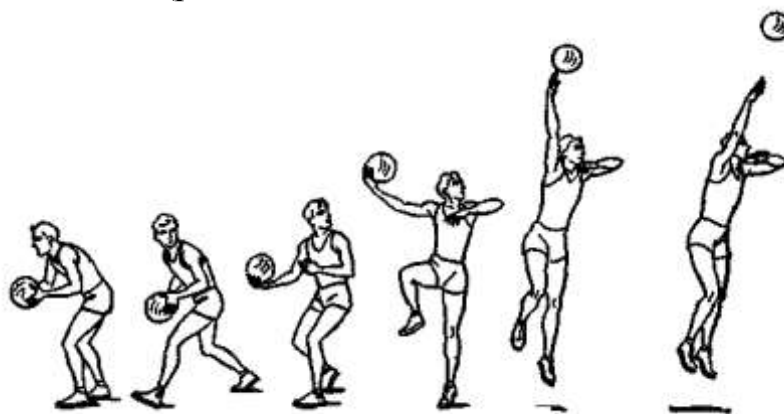


Рис. 37. Кидок гаком

Добивання м'яча.

Цей прийом використовується в ігрових ситуаціях, коли м'яч відскакує від щита після невдалого кидка або пролітає поблизу кошика, гравець немає часу для приземлення з м'ячем, і повторного кидка. В таких випадках потрібно добивати м'яч в кошик у стрибку однією або двома руками. Однією рукою баскетболіст дістає м'яч у найвищій точці безпосередньо біля кошика. Вистрибнувши та прийнявши м'яч на розкрити кисть, гравець згинає руку і тут же випрямляє її з плавним завершальним рухом кисті і пальців. Рухи кисті і пальців при добиванні на рівні кошика показані на рис. 38.

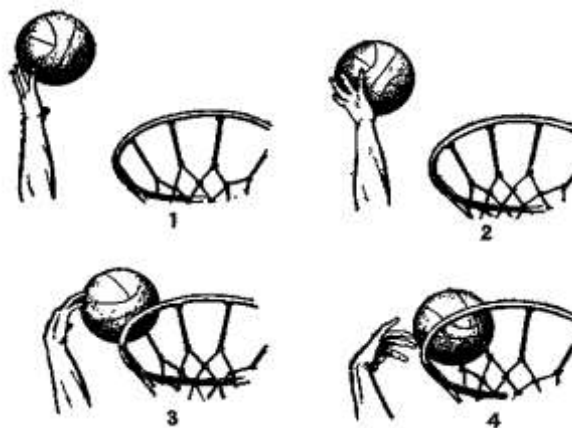


Рис. 38. Добивання м'яча

Вимоги до виконання кидка:

- 1) супроводжувати м'яч руками і тілом, ніби продовжуючи його рух;
- 2) випускати м'яч кінчиками пальців;

3) виконуючи кидок однією рукою в русі, потрібно відштовхнутися різнойменною ногою;

4) після кидка розслабитися;

5) від моменту початку кидка і до його закінчення не втрачати зорового контролю за м'ячем та надавати йому зворотнього обертання.

При виконанні можливі помилки:

1) гравець викидає м'яч долонями, а не пальцями;

2) гравець під час кидка не фіксує очима кошик;

3) виконуючи кидок в русі однією рукою, гравець відштовхується однойменною руці ногою;

4) виконуючи кидок від грудей і голови двома руками, а також однією рукою від плеча, кисті рук після випуску м'яча не звернені долонями до кошика і не супроводжують м'яч;

5) гравець не зберігає рівновагу;

6) гравець не супроводжує політ м'яча тілом і руками;

7) після кидка гравець приземляється на прямі ноги.

2.1.3. Техніка захисту з методикою навчання.

Техніка гри у захисті поділяється на дві основні групи:

- техніка переміщень;

- техніка оволодіння м'ячем і протидії.

Техніка переміщень.

Стійка.

Захисник повинен зайняти стійке положення на злегка зігнутих ногах і бути завжди готовим перешкодити виходу нападаючого на зручну позицію для атаки кошика і отримання м'яча. Уважно слідкуючи за діями нападаючого, захисник повинен утримувати в полі зору м'яч і інших суперників.

Стійка з виставленою ногою вперед.

Ця стійка застосовується для притримування гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому закинути м'яч у кошик або пройти під щит.

Гравець на зігнутих ногах розташовується між нападаючим і щитом. Одну ногу виставляє вперед, однойменну руку витягує вперед-вгору, блокуючи очікуваний кидок, а другу виставляє вбік-вниз, щоб перешкодити веденню м'яча у напрямі кошика (мал. 45).



Рис. 45. Стійка захисника ногою вперед

Стійка ступнями на одній лінії.

Ця стійка застосовується проти нападаючого, що готується атакувати з середньої частини майданчика. Ноги захисника знаходяться на одній лінії (паралельно), руки розведені в сторони і вперед. Змінюючи положення руки, захисник заважає діям суперника і перешкоджає йому спостерігати за ігровою ситуацією (рис. 46).



Рис. 46. Стійка захисника ступнями на одній лінії

Переміщення.

Напрямок і характер переміщень захисника, залежить від дій нападаючого. Тому захисник завжди повинен утримувати стійке положення рівноваги і бути готовим рухатися в різних напрямках: в сторони, вперед, назад, спиною вперед. Способи бігу, прискорень, зупинок, поворотів аналогічні описаним вище відповідним діям у нападі. Відмінність від

нападаючого полягає в тому, що в багатьох випадках захисник повинен переміщуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком.

Приставні кроки виконуються із стійки баскетболіста на зігнутих ногах. Плавне, м'яке переміщення досягається за рахунок того, що перший крок виконується з п'ятки перекатом на всю ступню. Ноги напівзігнуті, тіло злегка нахилене вперед, рухи руками здійснюються довільно у відповідності до ситуації. Перехрещування ніг при виконанні приставних кроків не допускається.

Після кроку однією ногою друга приставляється до неї найкоротшим шляхом. Під час переміщень захисник повинен уміти правильно і швидко переходити від одного захисного положення до іншого, доцільного в даній ігровій ситуації.

Техніка оволодіння м'ячем і протидія.

Виривання м'яча застосовується в тих випадках, коли суперник утримує м'яч, і здійснюється двома способами:

- 1) ривком на себе;
- 2) поштовхом вперед-вниз.

Застосовуючи перший чи другий спосіб, перш за все необхідно наблизитися до суперника і, вибравши момент, міцно захопити м'яч.

Виривання ривком на себе.

Після захвату м'яча, намагаючись не розгинати руки, гравець робить сильний ривок на себе з одночасним поворотом тулуба спиною до суперника. В цей час м'яч потрібно повертати навколо горизонтальної осі.

Виривання поштовхом вперед-вниз.

Після захвату м'яча гравець робить різкий ривок руками і тулубом вперед-вниз, надавлює на м'яч зверху вниз і одночасно повертається спиною до суперника.

Вибивання м'яча.

Застосовується для оволодіння м'ячем як проти гравця, що утримує м'яч на місці, так і при веденні.

Вибивання із рук.

Для виконання прийому потрібно зблизитися з суперником на необхідну відстань, зберігаючи при цьому можливість швидко відійти назад у випадку невдалого проведення прийому. Різким коротким рухом руки з щільно стиснутими пальцями потрібно вибити м'яч ударом зверху вниз або знизу вгору. Вибивати м'яч потрібно ребром долоні.

Вибивання при веденні.

Відступаючи перед суперником, який веде м'яч, потрібно відтиснути його до бокової лінії. Потім, пропустивши його, набрати, таку ж саму швидкість і рухом руки в сторону вибити м'яч. Якщо суперник рухається повільно, його можна не пропускати і вибити м'яч.

Перехоплення м'яча.

Цей прийом застосовується як протидія передачі і веденню м'яча.

Перехоплення при передачі.

Вихідним положенням є розміщення захисника за спиною або збоку суперника. В обох випадках уважно спостерігаючи за діями гравців суперника, необхідно слідкувати, куди буде спрямована передача опікуваному гравцю. При передачі необхідно різко вийти вперед і оволодіти м'ячем раніше, ніж це зможе зробити суперник. Для перехоплення застосовується ловля м'яча або вибивання м'яча вперед, щоб потім оволодіти ним. Виходячи вперед на перехоплення, потрібно рухатися таким чином, щоб перекрити шлях суперника до м'яча.

Перехоплення при веденні.

Доганяючи нападаючого, який веде м'яч, визначивши ритм поштовхів м'яча, прискоренням вперед потрібно обігнати його і накласти руку на м'яч раніше за нього. Забравши м'яч, швидко відійти від суперника.

Накривання при кидку.

Зблизившись з нападаючим готовим до кидка, захисник накладає руку на м'яч і цим самим заважає виконанню кидка. Накривати м'яч можна як спереду, так і позаду.

Відбивання м'яча.

Відбивання застосовується як протидія в тому випадку, коли зловити м'яч і оволодіти ним неможливо. Визначивши, коли м'яч відокремився від руки нападаючого, необхідно своєчасно і високо вистрибнути і рухом руки змінити траєкторію польоту м'яча (блок-шот).

Боротьба за м'яч, що відскочив.

Для боротьби за м'яч, що відскочив, застосовується ловля у високому стрибку. Під час ловлі м'яча гравець повинен розміститися таким чином, щоб прикрити м'яч від можливого вибивання. У момент приземлення ноги широко розставляють, тулуб нахиляють вперед, лікті відводять від тулуба, а м'яч виносять вперед. Для успішного виконання прийому важливо своєчасно вийти до м'яча і високо вистрибнути.

Поєднання технічних елементів.

В сучасному баскетболі прийоми «в чистому вигляді» зустрічаються досить рідко. Зазвичай, застосовуються поєднання прийомів. Найбільш часто прийоми поєднуються з бігом, стрибками, зупинками, поворотами, фінтами, ловля поєднується з веденням, кидками, переміщеннями, тощо. Розрізняють два типи поєднань:

- коли прийоми ідуть один за одним;
- коли прийоми виконуються одночасно.

Наприклад: передача під час бігу; ведення з поворотом, тощо.

У першому випадку при поєднанні не змінюється характер руху кожного прийому. В другому випадку, оскільки прийоми виконуються одночасно, вони повинні бути узгоджені в часі. Це приводить до того, що часто потрібні поєднання розглядаються як самостійні прийоми. В таких поєднаннях провідне значення належить способу переміщення (біг, стрибок).

Спосіб переміщення визначає ритм і швидкість рухів, поєднаних з ним прийомів. Так, якщо передача або кидок виконуються бігом, то швидкість руху руки визначається ритмом бігу і частотою кроків. Кількість прийомів,

що входять в одне поєднання, може бути різною. Розглянемо найбільш типові поєднання прийомів.

Ловля і передача в русі.

Правила баскетболу обмежують гравця в кількості кроків з м'ячем в руках (2 кроки). Щоб спіймати і передати м'яч в русі, баскетболіст може зробити тільки два кроки. Враховуючи, що фазам бігу характерні чергування опорних і безопорних положень, загальна структура цього поєднання наступна: в безопорній фазі м'яч ловлять (з приземленням виконаний перший крок). Потім виконується другий крок другою ногою і в безопорному положенні після нього, тобто до того, як почнеться третій крок, м'яч випускається. Таким чином в безопорній фазі, що передує першому кроку, руки виносять вперед для ловлі м'яча, потім підтягують до тулуба і на наступних двох кроках виносять для передачі.

Передача в русі може бути виконана у стрибку. В цьому випадку стрибок виконується поштовхом однієї ноги на другому кроці. Ще швидше передачу можна виконати на першому кроці бігу. Передача може бути виконана і тільки за час однієї безопорної фази: м'яч ловлять і випускають в безопорному положенні. Баскетболіст не виконує жодного кроку (передача в одне доторкання).

Кидки в русі.

Як правило, кидок завжди виконується після бігу у стрибку. Таким чином, для кидків у русі характерна та сама схема дій, що і для передачі в русі. Стрибок при цьому виконується майже вертикально.

Повороти.

Повороти в русі можуть бути до 180° і 360° .

Поворот на 180° . Ловля і перший крок з м'ячем використовуються так, як було описано вище при ловлі в русі. На другому кроці стопа ставиться на майданчик близько до ноги, що виконує перший крок, розвертається носком в сторону повороту. Цим кроком виконується поштовх від майданчика і стрибок вгору. В стрибку тіло розвертається у протилежному напрямі. Якщо

з поворотом поєднується передача чи кидок, то виніс м'яча у відповідне вихідне положення виконується якомога ближче до осі обертання тулуба.

Поворот на 360° . Під час бігу перед поворотом перший крок після отримання м'яча виконують коротким, а стопу розвертають п'яткою вперед. Виконується це в безопорному положенні. Потім гравець, використовуючи інерцію повороту, другим кроком розвертає ногу в бік попереднього напрямку. Таким чином на першому кроці виконується поворот до 180° і такий же поворот на другому кроці. Подібні повороти сприяють прикриванню м'яча в момент, коли необхідно обійти суперника з ходу.

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ

3.1. Організація змагань.

Змагання відносяться до найбільш складних організаційних форм, що використовуються у системі фізичного виховання, їх ефективність залежить від якості проведення. Тому організації змагання слід надавати великого значення.

Система спортивних змагань ґрунтується на перспективному плануванні усіх їх видів, що забезпечує широку масовість і підвищення спортивної майстерності гравців.

Усі офіційні змагання проводяться відповідно до затвердженого календаря і на основі спеціально розробленого «Положення про змагання». «Положення про змагання» – це правовий документ, який визначає порядок проведення змагання. Положення про змагання складається заздалегідь і доводиться до відома всіх учасників, щоб вони мали змогу ретельно підготуватися до участі в них. Чим більші за масштабом змагання, тим раніше учасники мають бути ознайомлені з положенням.

Положення про змагання складається за такою схемою:

I. Мета і завдання. Змагання проводяться з метою популяризації баскетболу в університеті та набуття студентами змагальної та суддівської практики.

II. Місце і терміни проведення. Змагання проводяться «__»_____ 200__року у спортивному залі навчального корпусу № 2 ЧНУ ім. Богдана Хмельницького. Початок змагань 0 ____ годині.

III. Учасники змагань. В змаганнях беруть участь збірні команди інститутів ЧНУ ім. Б. Хмельницького. Склад команди 10 гравців+1 представник.

IV. Система змагань. Змагання проводяться згідно до Міжнародних правил за коловою системою розіграшу, 4 періоди по 10 хвилин.

V. Нагородження переможців. Переможці змагань нагороджуються

грамотами та призами.

VI. Заявки. Заявки за встановленою формою подаються в суддівську колегію за день до початку змагань.

VII. Керівництво змаганнями. Відповідальність за проведення змагань, дотримання техніки безпеки, впорядкування майданчика та дисципліну учасників і вболівальників покладається на кафедру спортивних ігор ННІ фізичної культури, спорту і здоров'я.

На основі положення складається кошторис витрат на підготовку до участі у змаганнях. У кошторисі передбачаються витрати на організацію навчально-тренувальних зборів, оплату проїзду учасників до місця змагань і назад, витрати на придбання спортивної форми тощо. Крім того, організатор змагань складає кошторис витрат на проведення змагань. У ньому слід передбачити орендну плату за використання спортивних споруд, оплату праці обслуговуючого персоналу, витрати на художнє оформлення приміщень, підготовку афіш, програм змагань, оплату проїзду суддів, зберігання їм заробітної платні тощо.

Системи розіграшу.

Залежно від мети конкретних змагань і умов проведення (кількість учасників, відведений час, наявність спортивних споруд, матеріальних витрат на організацію і проведення змагань), вибирають найбільш ефективний спосіб або систему розіграшу.

У баскетболі в основному використовуються дві системи розіграшу – колова і олімпійська (з вибуванням), зрідка – змішана система розіграшу, це поєднання обох систем.

Колова система.

Змагання проводяться за принципом «кожний зустрічається з кожним». У цій системі розіграшу позитивним є те, що вдається найоб'єктивніше визначити справжнє співвідношення сил команд на змаганнях, переможцем стає команда, що набрала найбільшу кількість очок.

Недоліками цієї системи є:

– розіграш проводиться тривалий час. Тому у разі великої кількості команд виникає необхідність розподіляти їх на підгрупи і проводити фінальні ігри між командами, що зайняли однакові місця у підгрупах;

– охоплює порівняно невелику кількість команд.

Календар (порядок зустрічей) ігор за коловою системою складається так. Після жеребкування (проводить його, як правило, головний суддя) кожний учасник команди одержує номер. Відповідно до нього складаються пари учасників на кожний день змагань.

Щоб скласти календар змагань, слід визначити кількість усіх зустрічей та кількість календарних днів.

Кількість зустрічей, які потрібно провести, визначається за формулою:

$$X = \frac{n(n-1)}{2},$$

де X – кількість зустрічей; n – загальна кількість команд, що беруть участь у змаганнях.

Наприклад, якщо у змаганнях беруть участь 7 команд, то кількість усіх зустрічей в одному колі дорівнюватиме:

$$X = \frac{7(7-1)}{2} = \frac{7 \cdot 6}{2} = \frac{42}{2} = 21.$$

Кількість календарних днів за непарним складом учасників дорівнює кількості команд, що мають взяти участь у змаганнях, а при парній кількості команд календарних днів буде на один менше.

Існує два варіанти складання календаря: без чергування та з чергуванням господаря майданчика.

Календар без чергування господаря майданчика використовують, якщо змагання проводяться в одному місці (залі).

Щоб скласти календар змагань за цим варіантом, потрібно визначити кількість ігрових днів і відповідно до них визначаються пари команд на кожний матч.

Принцип складання пар.

У перший календарний день цифри розташовуються стовпцем. Першу половину стовпця заповнюють по вертикалі зверху униз, починаючи з першого номера, а другу половину стовпця (з правої сторони) – знизу угору. Числа, що стоять навпроти, об'єднують у пари:

<i>1-й день</i>	<i>2-й день</i>	<i>3-й день</i>	<i>4-й день</i>	<i>5-й день</i>
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5

Принцип складання пар: на другий день і у наступні дні перший номер залишається на місці, а всі інші номери пересуваються на одне місце проти руху стрілки годинника. Якщо кількість команд буде непарною (5 команд), то умовно додається нульовий номер «0», і команда, що у календарному дні стоїть напроти «0» – у цей день не грає (вихідний день). Якщо ж кількість команд парна (наприклад, 6 команд), то замість цифри «0» підставляється цифра «6».

Складання календаря з чергуванням господаря майданчика.

Календар ігор, складений за цією таблицею, дає можливість чергувати організацію зустрічей на «своєму» майданчику і на майданчику суперника. Це досягається тим, що у кожному календарному дні номери команд у таблиці розташовуються у колонці цифр то з лівого, то з правого боку.

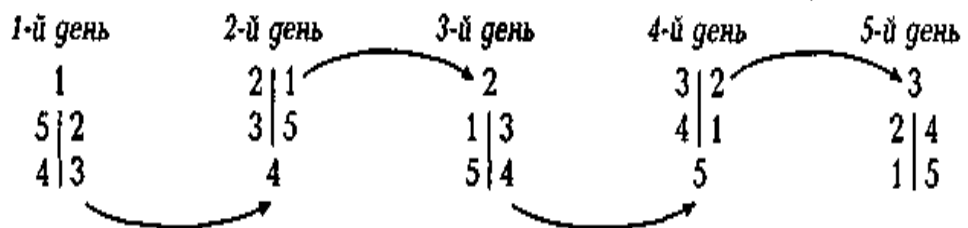
Команда, номер якої стоїть першим – називається господарем майданчика.

Складання таблиці з чергуванням здійснюється так: спочатку готується таблиця для непарної кількості команд (при парній кількості останній номер тимчасово не враховується). На листку паперу накреслюються вертикальні

лінії, що відповідають кількості календарних днів у змаганні. Біля цих ліній проставляються номери у такому порядку: над першою лінією – перший номер, інші ж номери, – за стрілкою годинника, – по обидві сторони першої лінії. Між іншими вертикальними лініями номери записуються у математичній послідовності «змійкою» у напрямку, що вказаний стрілками праворуч від кожної вертикальної лінії. Кожна колонка навколо вертикальної лінії згодом заповнюється номерами в арифметичній послідовності.

При парній кількості команд парний номер, який тимчасово не враховувався, приєднують до номерів, що розташовані над і під вертикальними лініями (у нашому прикладі це номер «6»). Якщо кількість команд – непарна, то замість номера «6» проставляється «0» і команда, напроти якої проставляється «0», у цей ігровий день – вихідна.

Початкова таблиця складання розіграшу за принципом вертикальних ліній для 5-6 команд



Для остаточного складання таблиці розіграшу необхідно вписати пари для кожного календарного дня. Цифри у кожній парі вписуються у дзеркальному порядку, тобто спочатку вписується номер, що стоїть праворуч.

Заключна таблиця складання розіграшу з чергуванням господаря майданчика

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1—(6)	(6)—4	2—(6)	(6)—5	3—(6)
2—5	5—3	3—1	1—4	4—2
3—4	1—2	4—5	2—3	5—1

Жеребкування команд.

Головне призначення жеребкування – присвоїти командам номери, що дають можливість скласти календар ігор за тією чи іншою системою.

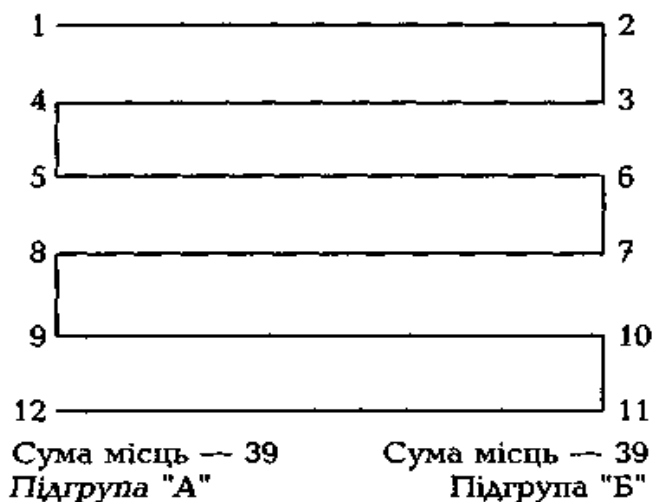
Перед жеребкуванням повідомляється, за якою системою буде складатися календар ігор.

Жеребкування може бути проведено для всіх команд одночасно, або з розсіюванням.

Жеребкування з розсіюванням проводиться для рівномірного розподілу команд (за силами) за підгрупами. Використовується два способи розсіювання: за жеребкуванням і способом «змійка».

Зазвичай основою для розсіювання є результати, що були досягнуті командами на попередніх змаганнях, а потім команди відповідно до присвоєних їм номерів розподіляються «змійкою» по підгрупах.

Ось приклад розподілу «змійкою» на дві підгрупи для 12 команд.



Такий спосіб розсіювання створює умовну рівність команд в обох підгрупах. Підтвердженням цього є сума місць команд в обох підгрупах.

Оцінка та облік результатів змагань за коловою системою проводиться за допомогою спеціальної таблиці, у якій за перемогу нараховується 2 очки, за поразку – 1 і за неявку на гру – 0.

Найбільша сума очок, що набрана протягом змагання, визначає переможця, а сума очок інших команд – їх місця у таблиці розіграшу.

Якщо дві команди, що претендують на перше місце, мають рівну суму очок, то проводиться додаткова гра. В інших випадках перевагу надають тій команді, що виграла у команди суперника, яка набрала однакову з нею кількість очок. Коли однакову кількість очок набирають три команди або більше, то перевага надається команді, що має найбільше перемог між ними. Якщо і ці показники однакові, то перевагу отримує команда, що має найкращу різницю закинутих і пропущених очок.

ТАБЛИЦЯ. Результатів змагань серед дівчат 1985—1986 рр. народження

№	Команда	1	2	3	4	5	6	Очки	Різниця очок	Місце
1	Донецьк		<u>46:36</u> 2	<u>53:48</u> 2	<u>64:12</u> 2	<u>44:40</u> 2	<u>52:35</u> 2	10	259:171	I
2	Київська область	<u>36:46</u> 1		<u>58:63</u> 1	<u>52:34</u> 2	<u>53:56</u> 1	<u>43:55</u> 1	6	242:254	V
3	Миколаїв	<u>48:53</u> 1	<u>63:58</u> 2		<u>67:32</u> 2	<u>43:52</u> 1	<u>73:58</u> 2	8	294:253	II
4	Луганськ	<u>12:64</u> 1	<u>34:52</u> 1	<u>32:67</u> 1		<u>36:42</u> 1	<u>35:74</u> 1	5	149:299	VI
5	Спортивний ліцей	<u>40:44</u> 1	<u>56:53</u> 2	<u>52:43</u> 2	<u>42:36</u> 2		<u>43:50</u> 1	8	233:226	III
6	Бердянськ	<u>35:52</u> 1	<u>55:43</u> 2	<u>58:73</u> 1	<u>74:35</u> 2	<u>50:43</u> 2		8	272:246	IV

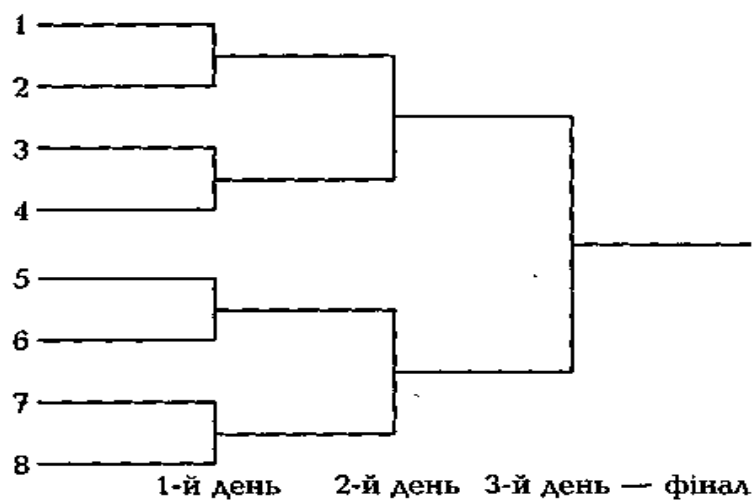
Часто змагання, у яких беруть участь доросла, юнацька, молодша юнацька та дитяча команди, проводяться за клубним заліком. У такому випадку впроваджується диференційована (роздільна) оцінка результатів. Якщо, наприклад, треба оцінити роботу серед жіночих або дитячих команд, то відповідно підвищується оцінка гри цих команд. Під час складання шкали диференційованої оцінки результатів за перемогу надається парна кількість очок.

Система з вибуванням.

Згідно з цією системою, команда, що зазнала поразки, вибуває з подальшої участі у змаганнях. Позитивним у цій системі є те, що вона сприяє залученню до змагань великої кількості команд, а це дозволяє проводити масові змагання. Однак її суттєвим недоліком є великий ступінь випадковості у визначенні переможців: сильні команди можуть зустрітися у

попередній частині змагань і втратити право на подальшу участь, а у фіналі можуть зустрітися слабкі суперники. Щоб уникнути цього недоліку, використовують розсіювання найсильніших команд за результатами попередніх змагань.

Після жеребкування усі команди, відповідно до отриманого номеру, вписуються в одну колонку. Якщо кількість учасників є кратною 2 (наприклад, 4, 8, 16, 32, 64, 128, і т.д.), то тоді усі команди грають в один день. Пари чисел з'єднують зверху донизу. Наприклад, для 8 команд календар матиме такий вигляд:



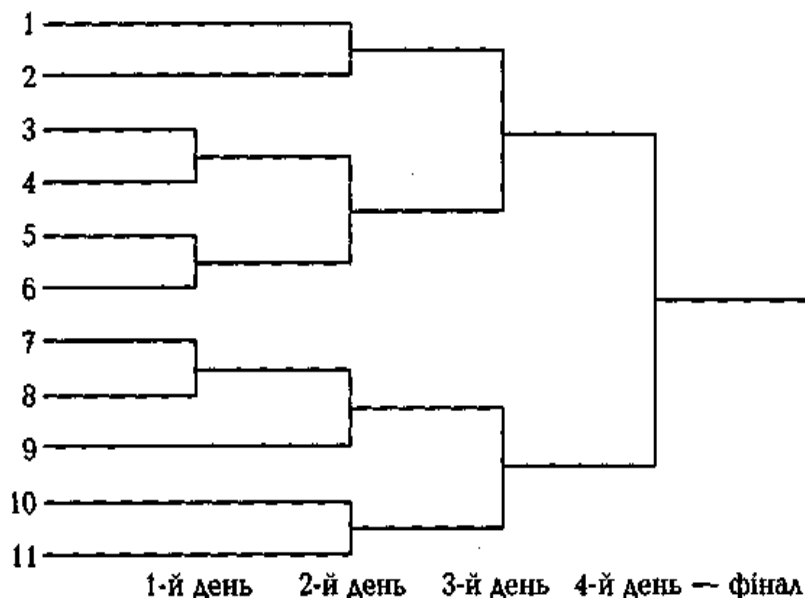
Якщо кількість команд не є кратною 2, то у цьому випадку кількість команд, що бере участь у попередній частині змагань, визначають за формулою:

$$x = (a - 2^n) \cdot 2,$$

де: a — кількість команд; 2^n — найближче до загальної кількості команд кількість, що кратне 2.

Наприклад для 11 команд, у перший день мають змагатися 6 команд: $n = 11$; $2^n = 8$, тоді: $(11 - 8) \cdot 2 = 6$. При цьому існує правило: за парної кількості команд, що відпочивають у перший день, не грає однакова кількість команд зверху і знизу таблиці. Якщо кількість команд непарна, тоді у нижній частині сітки на одну відпочиваючу команду буде більше. У нашому прикладі

таблиця матиме такий вигляд для 11 команд: за формулою ми визначили 6 команд, що грають у перший день. Отже, 5 команд не грають у цей день. Які ж це команди? Згідно правила, не грають у перший день номери 1 і 2, що розташовані зверху, та номери 9, 10 і 11, що розташовані знизу. Отже схема ігор для 11 команд має вигляд:



Змішана система розіграшу.

Цей спосіб об'єднує в собі кращі сторони основних систем — колової та олімпійської.

Учасників розподіляють на підгрупи, у яких за коловою системою або з вибуванням проводиться попередній етап змагань. Переможці, або визначена кількість учасників з кожної підгрупи допускаються у фінальну групу, змагання в якій може проводитися будь-яким способом. Решта команд або вибуває з розіграшу, або продовжує грати у групі команд, що зазнали поразки.

З метою зменшення кількості ігор у фіналах командам часто зараховують очки, набрані ними у групах.

За змішаною системою найчастіше починають грати за системою з вибуванням (при великій кількості учасників), а закінчують за коловою (чемпіонати світу, Європи тощо).

Суддівство змагань.

Обов'язковою умовою ефективності проведення змагань є забезпечення високого рівня суддівства.

Спортивний суддя – це центральна фігура змагання: він одночасно – організатор, вихователь, представник органів керівництва і контролю. Отже, культура і виховний ефект змагань залежать від підготовленості і компетенції суддів, їх намагання добитися чіткої організації, святкової атмосфери спортивного змагання.

Для цього мало знати правила і розуміти гру. Необхідно усвідомлювати свою роль вихователя і своїми рішеннями впливати на хід поєдинку. Учасники і глядачі завжди повинні бути впевнені у правильності суддівських вчинків, справедливості прийнятих рішень. Своїми діями суддя має сприяти виявленню спортивної майстерності гравцями і одночасно припиняти будь-які спроби досягнення ними переваги неспортивними засобами.

Суддя має володіти психічною стійкістю, рівнем спеціальної підготовки, яка б відповідала рівню змагань, котрі йому доводиться проводити.

Втома, психічна нестійкість, розгубленість судді безпосередньо впливають на якість суддівства. Учасники дуже швидко розпізнають суддівські помилки та слабкість у прийнятті рішень і використовують це у своїх інтересах.

Суддівство змагань з баскетболу справедливо відносять до найбільш складної діяльності. Високий темп гри, напруга та безпосередній контакт і протиставлення з суперником сприяють виникненню ситуацій, у яких за долі секунди потрібно визначити порушників правил. Тому у баскетболі суддівство проводять два судді, а останнім часом, за рішенням FIBA, змагання високого рангу проводять троє суддів. В цих умовах дуже важливим є їхнє взаєморозуміння.

Суддів готують із числа діючих спортсменів (правила та методику суддівства вони вивчають на спеціальних семінарах). Одночасно здійснюється контроль їхньої фізичної підготовленості. Після складання іспитів з правил змагань їх допускають до практичного суддівства. З досвідом підвищується кваліфікація судді і розширюються його можливості щодо рангу змагань. Відповідно до кваліфікації, суддям в Україні присвоюють третю, другу, першу та національну категорії.

Найвище суддівське звання – звання судді міжнародної категорії, що присвоюється FIBA. Судді роблять великий внесок у розвиток баскетболу і заслуговують на ввічливе ставлення до себе.

3.2. Правила баскетболу.

Розміри майданчика.

Ігровий майданчик (рис. 75) має розміри 28м у довжину – бічні лінії, і 15м у ширину – лицьові лінії. Центральна лінія наноситься паралельно лицьовим лініям з виступом на 15см за кожну бічну лінію, і поділяє майданчик на дві половини. Усі лінії мають ширину 5см. У центрі майданчика розміщується центральне коло радіусом 180см. На кожній половині ігрового поля знаходиться штрафний майданчик.

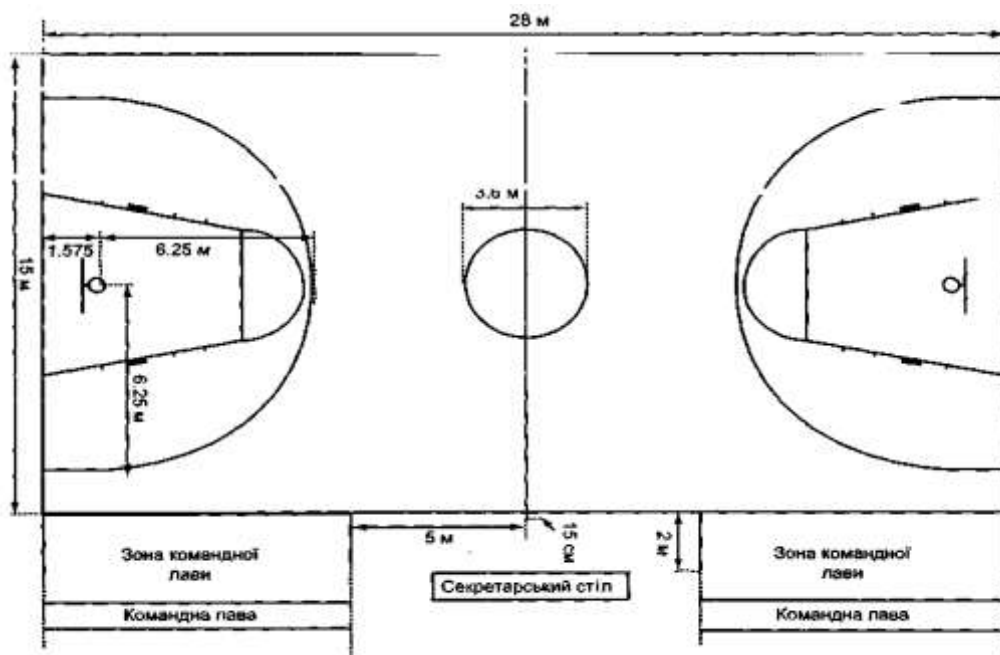


Рис. 75. Баскетбольний майданчик

Штрафний майданчик (рис. 76) має трапецієподібну форму. Висота трапеції – 5,8м від середини лицьової лінії, основа має довжину 6м, а вершина – лінія штрафного кидка – 3,6м. З центру лінії штрафного кидка проводяться півкола радіусом 1,8м. Місця уздовж ділянок штрафного кидка, які займають гравці під час виконання штрафних кидків, називаються «вусики».

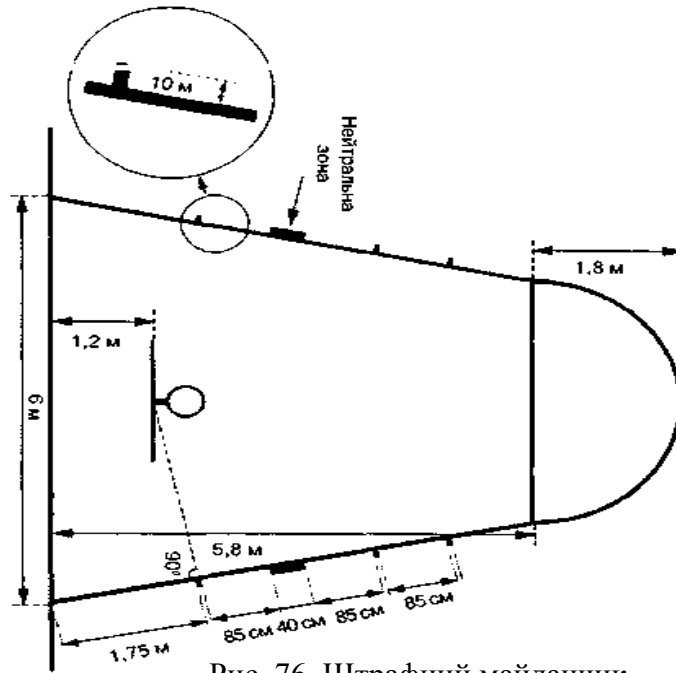


Рис. 76. Штрафний майданчик

Зона триочкових кидків зображена на рис. 77.

Лінія не входить в зону три очкових кидків

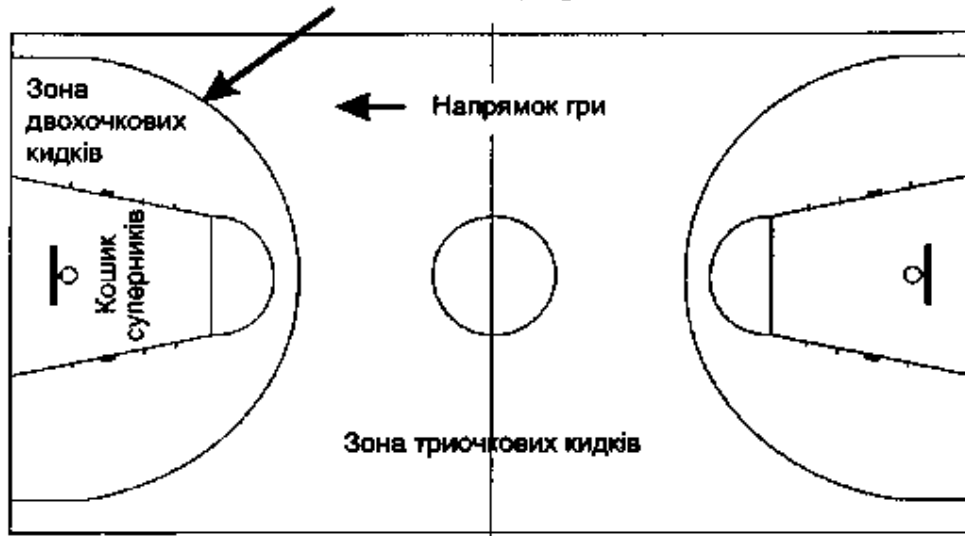


Рис. 77. Зона двох/триочкових кидків

В обладнання майданчика входять щити (рис. 78), опори щита (рис. 79) та кошики (рис. 80).

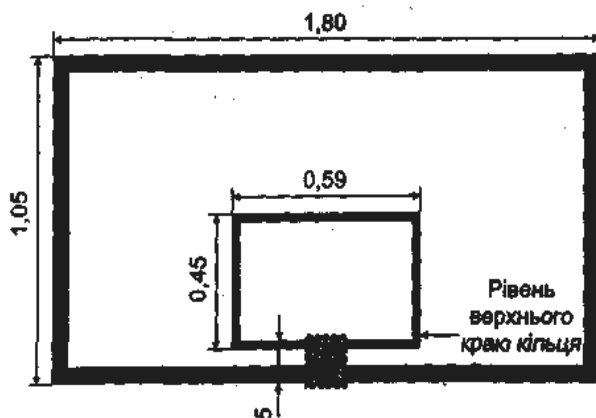


Рис. 78. Розмітка щита

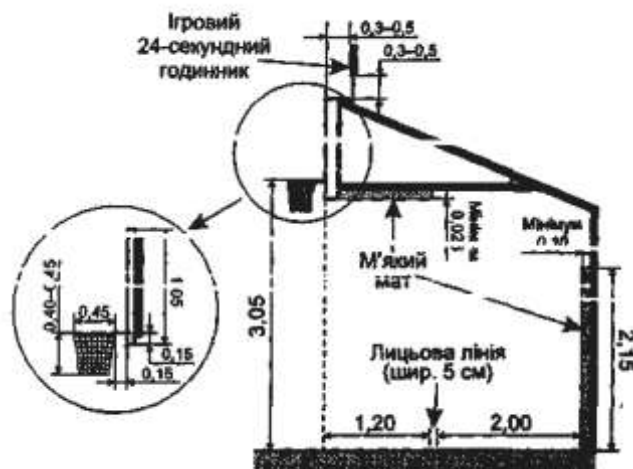
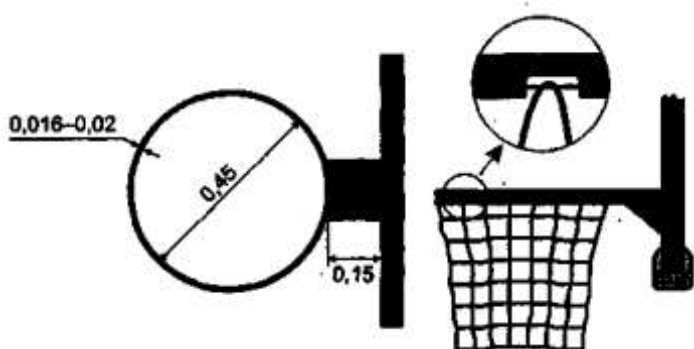


Рис. 79. Розміри опори щита



Кріплення сітки
(приклад)

Рис. 80. Розміри кошика

Команда складається із 8-12 гравців, п'ять з яких під час гри знаходяться на майданчику. Всі члени команди повинні мати форму одного кольору із номерами з 4 по 15 на грудях і на спині.

Гра складається із чотирьох 10 хвилинних періодів з перервами між першим і другим, третім і четвертим – 2 хвилини, між другим і третім – 10 хвилин. Кожна команда має право на два тайм-аути в будь-який час у першому і другому періодах, та на три тайм-аути – у третьому і четвертому періодах гри.

Гра починається спірним кидком у центральному колі. В усіх інших ситуаціях спірного кидка команди по чергово отримують право для введення його в гру з місця найближчого до того, де виникла ситуація спірного кидка. У другій половині гри між другим і третім періодами команди повинні помінятися кошиками.

М'яч у грі може бути живим і мертвим:

- живий м'яч – це той, який знаходиться у грі;
- мертвий – це той, який знаходиться в ауті, поза грою після свистка судді чи сигналу про закінчення періоду або після закинутого з гри чи штрафного кидка.

Очки в грі нараховуються:

- один – після закинутого штрафного;
- два – закинутого із двохочкової зони;
- три – закинутого із триочкової зони.

У разі закінчення гри внічю надаються додаткові 5-хвилинні періоди з перервою 2 хвилини між ними до перемоги однієї із команд.

Заміни у баскетболі необмежені і здійснюються через секретаря, коли м'яч мертвий і зупиняється час гри.

Баскетбольний м'яч повинен мати сферичну форму з околom 74,9-78см та масою 567-650г. М'ячем грають тільки руками, його можна передавати, кидати і вести в будь-якому напрямі без порушень правил.

Бігти з м'ячем, навмисне вдаряти ногою чи кулаком вважається порушенням. Але випадковий контакт з м'ячем будь-якою частиною ноги не є порушенням правил гри.

Вкидання м'яча здійснюється, коли м'яч вводиться в гру із-за меж майданчика з місця, визначеного суддею, а також після успішного кидка з гри чи останнього штрафного кидка.

Гравець з м'ячем може рухатися в будь-якому напрямі з наступними обмеженнями:

- тримаючи м'яч в руках – не більше двох кроків;

- починаючи ведення, опорна нога не повинна відриватися від підлоги раніше, ніж м'яч буде випущений із рук;

- для виконання передачі або кидка в стрибку з гри необхідно вистрибнути з опорної ноги і випустити м'яч з рук до приземлення.

Порушення усіх цих обмежень вважається «пробіжкою».

При веденні м'яча гравцеві не дозволяється:

- вести його двома руками одночасно;
- затримувати м'яч в руках, а потім продовжувати ведення.

Порушення цих правил вважається «подвійним веденням».

В зоні штрафного майданчика суперника гравці команди, що контролює м'яч, можуть знаходитися без м'яча не більше 3-х секунд. Не виконання цього правила є порушенням.

Гравець з м'ячем порушує правила 5-ти секунд, якщо він при щільній опіці не передає, не веде і не кидає м'яч.

Протягом 8-ми секунд команда, що контролює м'яч, повинна вивести його із тилової у передову зону. Якщо м'яч з передової зони повернувся у тилову, то відбулося порушення зони і м'яч віддається супернику, при цьому введення м'яча в гру відбувається на межі центральної і бічної ліній.

На атаку кошика суперника команді надається 24 секунди. Якщо протягом цього часу команда не завершила атаку, м'яч передається супернику.

При недотриманні правил особистого контакту з суперником гравець карається персональним фолом, який призначається за неправильне опікування; блокування; штовхання; перешкоджання переміщенням суперника виставлянням руки, ліктя, стегна, коліна чи ступні; грубу гру.

Якщо порушують правила проти гравця під час кидка, то:

1) при влучному кидку нараховується відповідні очки і призначається один штрафний кидок;

2) при невлучному кидку з двоочкової зони, надається право на два штрафних кидки;

3) при невлучному кидку з триочкової зони, надається право на три штрафних кидки.

Фоли.

Неспортивний фол – це персональний фол гравцю, який навмисне грубо перешкоджає передачі, веденню або кидку м'яча, і карається двома штрафними кидками, а м'ячем продовжує володіти суперник. Вкидання м'яча здійснюється на пересіченні центральної і бічної ліній. Кількість наданих штрафних кидків повинна бути наступною:

1) якщо фол здійснюється на гравцеві не під час кидка, то призначається два штрафних кидки;

2) якщо фол здійснюється на гравцеві під час кидка і кидок влучний, то зараховується два очки і призначається один штрафний кидок;

3) якщо фол здійснюється на гравцеві під час кидка із триочкової зони і кидок влучний, то зараховується три очки і призначається один штрафний кидок; якщо кидок не влучний, то призначається три штрафних кидки.

Дискваліфікуючий фол – це фол при грубій неспортивній поведінці гравців та представників команди, які у разі призначення повинні залишити майданчик чи приміщення, при цьому призначається два штрафних кидки і м'яч залишається у команди суперника. Гра продовжується із вкидання від середньої лінії майданчика.

Обопільний фол – це фол, коли суперники здійснюють порушення правил один проти одного одночасно. Гравці караються фолом, штрафні кидки не призначаються. Вкидання м'яча за процедурою почергового володіння.

Технічний фол гравця призначається за неввічливе звертання до суддів чи секретаріату; використання висловів чи жестів образливого характеру; дратування суперника; заважання вкидати суперникові м'яч; зміну ігрового номеру; вихід з майданчика не під час заміни; імітування травм. Гравець карається двома штрафними кидками і м'ячем продовжує володіти суперник. Вкидання здійснюється від середньої лінії майданчика.






Технічний фол тренеру і представникам команди призначається за невічливе звертання до комісара та суддів за секретарським столиком; за вихід без дозволу судді на майданчик; заміна без дозволу секретаря. Карається двома штрафними кидками з наступним володінням м'ячем і вкиданням від середньої лінії майданчика.

Гравець, що отримав п'ять фолів, вибуває з гри і повинен бути замінений запасним гравцем.





Після отримання командою чотирьох фолів у кожному періоді, всі інші порушення правил з отриманням фолу караються штрафними кидками.

3.3. Суддівські жести.


I. Зарахування м'яча

<p>1. Одно очко</p>  <p>Опустити кисть</p>	<p>2. Два очка</p>  <p>Опустити кисть</p>	<p>3. Спроба триочкового кидка</p>  <p>Різкий рух</p>	<p>4. Успішний триочковий кидок</p>  <p>Різкий рух</p>	<p>5. Очки не зараховувати, ігрова дія відміняється</p>  <p>Швидке розведення рук</p>
--	---	---	--	---

II. Жести, пов'язані з ігровим часом

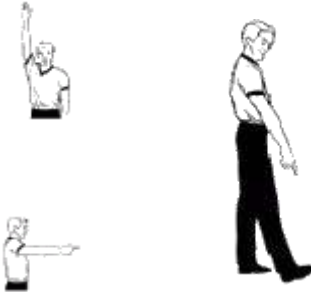
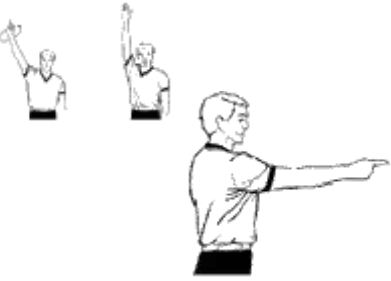

<p>6. Зупинка часу (разом із свистком), або годинник не вмикати</p>  <p>Відкрита долоня</p>	<p>7. Зупинка годинника для фолу (одночасно із свистком)</p>  <p>Долоня, спрямована на порушника</p>	<p>8. Увімкнення ігрового часу</p>  <p>Відмашка рукою</p>	<p>9. Новий відлік 24-х секунд</p>  <p>Колові рухи пальцем</p>
---	--	--	--

III. Адміністративні













<p>10. Заміна</p>  <p>Руки схрещені перед грудьми</p>	<p>11. Запрошення на майданчик</p>  <p>Помах відкритою долонею</p>	<p>12. Перерва на вимогу</p>  <p>Долоня і вказівний палець утворюють літеру «Т»</p>	<p>13. Зв'язок між суддями на майданчику і суддями за столиком</p>  <p>Відкритий палець, піднятий угору</p>
---	--	--	---

IV. Порушення


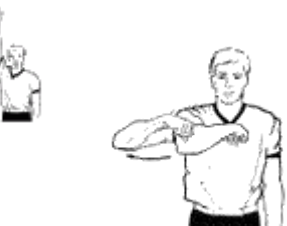
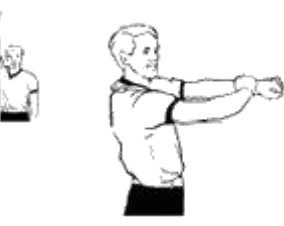

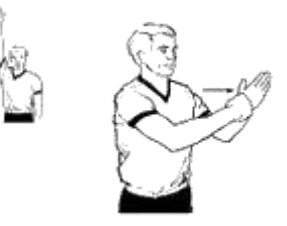
<p>14. Пробіжка</p>  <p>Кругові рухи кулаками</p>	<p>15. Неправильне або подвійне ведення</p>  <p>Руки руками догори-вниз</p>	<p>16. Затримка м'яча</p>  <p>Напівоберти вперед</p>	<p>17. Порушення правила 3-х секунд</p>  <p>Випрямлена вперед рука з трьома розігнутими пальцями</p>
<p>18. Порушення правила 5-ти секунд</p>  <p>Показати п'ять випрямлених пальців</p>	<p>19. Порушення правила 8-ми секунд</p>  <p>Показати вісім випрямлених пальців</p>	<p>20. Порушення правила 24-х секунд</p>  <p>Доторкнутися пальцями до плеча</p>	<p>21. Повернення м'яча у тилу зону</p>  <p>Вказати пальцем</p>




<p>22. Навмисна гра ногою</p>  <p>Вказати пальцем на ногу</p>	<p>23. М'яч за межами майданчика або напрям атаки</p>  <p>Підняти палець паралельно бічній лінії</p>	<p>24. Спірний кидок</p>  <p>Підняті великі пальці рук</p>
---	---	--

V. Показ фола (3 позиції) Позиція 1 – номер гравця




<p>25. No. 4</p> 	<p>26. No. 5</p> 	<p>27. No. 6</p> 	<p>28. No. 7</p> 
<p>29. No. 8</p> 	<p>30. No. 9</p> 	<p>31. No. 10</p> 	<p>32. No. 11</p> 
<p>33. No. 12</p> 	<p>34. No. 13</p> 	<p>35. No. 14</p> 	<p>36. No. 15</p> 

Позиція 2 – характер фола

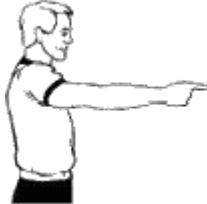
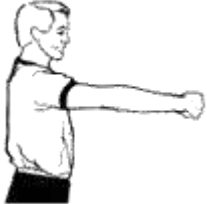
<p>37. Неправильна гра руками</p>  <p>Удар по зап'ястю</p>	<p>38 Блокування у нападі чи захисті</p>  <p>Обидві руки на пояс</p>	<p>39 Широко розставлені лікті</p>  <p>Рух ліктем у сторону</p>	<p>40. Затримка</p>  <p>Перехват зап'ястя</p>
<p>41. Поштовх чи зіткнення гравця без м'яча</p>  <p>Імітація поштовху</p>	<p>42. Зіткнення гравця, що контролює м'яч</p>  <p>Удар кулаком у відкриту долоню</p>	<p>43. Фол у нападі</p>  <p>Стиснутий кулак вказує на кошик команди, що порушила правила</p>	<p>44. Обопільний фол</p>  <p>Схрещені кулаки над головою</p>

<p>45. Технічний фол</p>  <p>Дві відкриті долоні утворюють літеру «Т»</p>	<p>46. Неспортивний фол</p>  <p>Перехоплення зап'ястя</p>	<p>47. Дискваліфікуючий фол</p>  <p>Підняті догори кулаки</p>
---	---	---

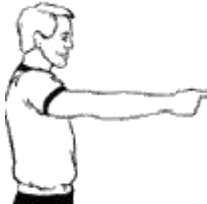

Позиція 3 – число призначених штрафних кидків

<p>48. Один штрафний кидок</p>  <p>Показати один палець</p>	<p>49. Два штрафних кидки</p>  <p>Показати два пальці</p>	<p>50. Три штрафних кидки</p>  <p>Показати три пальці</p>
---	---	---




або напрямом гри

<p>51.</p>  <p>Палець паралельно до бічної лінії</p>	<p>52. Після фола команді, що контролює м'яч</p>  <p>Кулак паралельно до бічної лінії</p>
--	---

VI. Виконання штрафного кидка (2 позиції) Позиція 1 – в обмеженій зоні

<p>53. Один штрафний кидок</p>  <p>Один палець горизонтально</p>	<p>54. Два штрафних кидки</p>  <p>Два пальці горизонтально</p>	<p>55. Три штрафних кидки</p>  <p>Три пальці горизонтально</p>
--	--	--

Позиція 2 – поза обмеженою зоною

<p>56. Один штрафний кидок</p>  <p>Вказівний палець</p>	<p>57. Два штрафних кидки</p>  <p>Пальці разом</p>	<p>58. Три штрафних кидки</p>  <p>Три пальці (великий, середній, вказівний)</p>
---	--	---

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. – Київ: Здоров'я, 1991. – 164 с.
2. Бабушкин В.З. Баскетбол у вузі. – Харків: Основа, 1999. – 168 с.
3. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. – Київ: Здоров'я, 1985. – 144 с.
4. Баскетбол. Поурочная программа для ДЮСШ. – Киев, 2002. – 152 с.
5. Баскетбол /Под ред. А.В. Комарова. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 248 с.
6. Баскетбол. Ученик для физ. ин-тов. /Под ред. Н.В. Семашко. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 264 с.
7. Голомазов С.В. Исследование механизмов руководства точностью движений и экспериментальное обоснование методики ее повышения (на примере баскетбольных бросков): Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Москва, 1973. - 30 с.
8. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. – Москва: Физкультура и спорт, 1966. – 175 с.
9. Журавлева Н.В. Экспериментальное обоснование совершенствования точности произвольных движений (на примере баскетбола): Автореф. дисс... канд. пед. наук. – Москва, 1965. – 27 с.
10. Зимин А.М. Детский баскетбол. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 182 с.
11. Кераминас С.А. Баскетбол. – Москва: Физкультура и спорт, 1961. – 200 с.
12. Корягин В.М., Мухин В.Н. Баскетбол. – Киев: Вища школа, 1989. – 232 с.
13. Кудряшов В.А. Спортивные игры. – Минск: Высшая школа, 1968. – 312 с.
14. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 280 с.
15. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. – Київ: Олімпійська література, 2004. – 448 с.

- 16.Портнов Ю.М. Баскетбол. – Москва: Физкультура и спорт , 1988. – 273 с.
- 17.Преображенский И.Н. Основные методы совершенствования в технике в баскетболе. //Физкультура в школе. – 1963. - № 4. – С. 54-56.
- 18.Преображенский И.Н. Исследование средств и методов совершенствования технического мастерства баскетболистов. – В кн.: Материалы итоговой научной сессии за 1966. – Москва: ВНИФК, 1967. – 112 с.
- 19.Рапп А. Большой баскетбол. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 224 с.
- 20.Ромм М.Д. Баскетбол. Обучение, техника, тактика, тренировка. – Москва: ОГИЗ, Физкультура и туризм, 1932. – 120 с.
- 21.Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболиста. – Москва: Физкультура и спорт, 1967. – 120 с.
- 22.Шаблинский В.К. Баскетбол. – Киев, 1989. – 73 с.
- 23.Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. – Омск, 1991. – 60 с.
- 24.Яхонтов Е.Р., Генкин З.А. Баскетбол. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 159 с.
- 25.Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 35 с.