

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей

**ТЕОРІЯ  
І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ  
СПОРТИВНИХ ІГОР**

Кам'янець-Подільський – 2014

**УДК 796.32(075.8)**  
**ББК 75.5я73**  
**Т 33**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України  
як навчальний посібник для вищих навчальних закладів  
(лист № 1/11 – 19175 від 10.12.2013 р)*

**Рецензенти:**

**Єдинак Г.А.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури;

**Лещак О.М.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника.

**Прозар М.В., Слюсарчук В.В., Зубаль М.В., Телебей С.М.**

**Т33** Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / Прозар М.В., Слюсарчук В.В., Зубаль М.В., Телебей С.М. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. – 268 с.

**ISBN 978-966-2771-31-2**

У навчально-методичному посібнику міститься лекційний курс, практичні заняття, методичні вказівки для самостійного вивчення тем дисципліни, поданий перелік завдань модульних контрольних робіт, обов'язки, офіційні жести та сигнали суддів з волейболу та баскетболу. Навчально-методичний посібник адресовано студентам I – III курсів факультетів фізичної культури, майбутнім фахівцям з фізичного виховання, вчителям фізичної культури.

**ББК 75.5я73**  
**УДК 796.32(075.8)**

*Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка  
протокол № 9 від 27.06.2013 року*

© М.В. Прозар, 2013

© С.М. Телебей, 2013

**ISBN 978-966-2771-31-2**

ЗМІСТ .....	
ПЕРЕДМОВА .....	
ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ .....	
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА .....	
ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ .....	
РОЗДІЛ 1. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ .....	
Лекції .....	
Тема 1. Історія й розвиток волейболу у світі та на Україні .....	
1.1 Історія та розвиток волейболу у світі .....	
1.2 Історія та розвиток волейболу в Україні .....	
1.3 Тенденції розвитку світового волейболу .....	
Практичні заняття .....	
Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень волейболіста у нападі та захисті .....	
Тема 2. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху .....	
Тема 3. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу .....	
Тема 4. Аналіз техніки нижньої прямої подачі .....	
Тема 5. Аналіз техніки верхньої прямої подачі .....	
Тема 6. Аналіз техніки прямого нападаючого удару .....	
Тема 7. Аналіз техніки одиночного блокування .....	
Тема 8. Аналіз техніки групового блокування .....	
Тема 9. Аналіз техніки переднього падіння .....	
Тема 10. Аналіз командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2 .....	
Тема 11. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця передньої лінії .....	
Тема 12. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця, що виходить з задньої лінії .....	
Тема 13. Аналіз командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1 .....	

Тема 14. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу з першої передачі і відкидки.....

## РОЗДІЛ 2. ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ. ....

Лекції.....

Тема 1. Історія й розвиток баскетболу у світі та на Україні.....

1.1 Історія розвитку гри в баскетбол .....

1.2 Етапи розвитку гри в баскетбол.....

1.3 Історія розвитку баскетболу в Україні.....

Тема 2. Теоретичні основи техніки і тактики гри в баскетбол.....

2.1 Загальні положення техніки гри в баскетбол.....

2.1.1 Класифікація й основні поняття техніки.....

2.2 Загальні положення тактики гри в баскетбол.....

2.3 Тактика нападу .....

2.4 Тактика захисту .....

Практичні заняття .....

Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень баскетболіста у нападі та захисті.....

Тема 2. Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці. ....

Тема 3. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця.....

Тема 4. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі. ....

Тема 5. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі .....

Тема 6. Аналіз техніки ведення м'яча.....

Тема 7. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.....

Тема 8. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).....

Тема 9. Аналіз техніки ловіння м'яча однією рукою в русі.....

Тема 10. Аналіз техніки фінтів з м'ячем та без м'яча .....

Тема 11. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча

у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком .....	
Тема 12. Аналіз техніки гри у захисті: вибивання, вививання, накриття м'яча .....	
Тема 13. Аналіз техніки заслонів .....	
Тема 14. Аналіз групових тактичних дій у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник» .....	
Тема 15. Аналіз командних тактичних дій у нападі – швидкий прорив (одним гравцем, з чисельною перевагою гравців).....	
Тема16. Аналіз командних тактичних дій у захисті, система зонного захисту: 2х3, 3х2, 1х3х1, 2х1х2.....	
Тема 17. Аналіз командних тактичних дій у нападі – позиційний напад через одного та двох центрових гравців .....	
Тема 18. Аналіз командних тактичних дій у захисті – особистий захист, змішана система захисту .....	
<b>РОЗДІ 3. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ .....</b>	
3.1 Методичні вказівки для виконання домашніх завдань зі ЗМ 1 «Аналіз техніки і тактики гри у волейбол» .....	
3.2 Методичні вказівки для виконання домашніх завдань зі ЗМ 2 «Аналіз техніки і тактики гри в баскетбол» .....	
3.3 Модульні контрольні роботи .....	
3.3.1 Модульна контрольна робота № 1 .....	
3.3.2 Модульна контрольна робота № 2 .....	
<b>РОЗДІЛ 4. СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ .....</b>	
4.1 Судді з волейболу їх обов'язки, офіційні жести та сигнали .....	
4.2 Судді з баскетболу їх обов'язки, офіційні жести та сигнали .....	
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	

## ПЕРЕДМОВА

Навчально-методичний посібник містить програму нормативної навчальної дисципліни підготовки бакалавра, галузі знань 0102 «Фізичне виховання спорт і здоров'я людини», лекції, практичні заняття, методичні вказівки для виконання домашніх завдань, варіанти модульних контрольних робіт, обов'язки суддів, їх офіційні жести та сигнали з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» для студентів I курсу факультету фізичної культури спеціальності 6.010201 Фізичне виховання\*.

У лекційному курсі подана інформація щодо історичних етапів зародження, розвитку, становлення волейболу та баскетболу у світі й в Україні. Охарактеризовано основні тенденції розвитку зазначених ігор. Також розглядаються питання, що стосуються теоретичних основ техніки і тактики гри у волейбол та баскетбол.

Практичні заняття містять плани-конспекти в яких поданий зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки вправ, для початкового ознайомлення, удосконалення та поглибленого розуміння техніки й тактики ігор у волейбол та баскетбол. Вони спрямовані на оволодіння студентами рухових умінь та навичок, використання вивчених технічних прийомів та тактичних дій під час двохсторонніх ігор.

Самостійна робота студентів є складовою навчального процесу, суттєвим чинником у формуванні вміння навчатися, активізації засвоєння знань та їх реалізації, основними засобами опанування навчального матеріалу у поза аудиторний час. Мета самостійної роботи – сприяти засвоєнню у повному обсязі навчальної програми дисципліни та формування самостійності як важливої освітньої та професійної якості, сутність якої полягає у систематизації, плануванні та контролі власної діяльності.

Метою написання модульних контрольних робіт є з'ясування ступеня оволодіння студентами вміннями та навичками дисципліни на теоретичному рівні.

Знання правил гри з волейболу та баскетболу допоможе студентам у розумінні сутності спортивних ігор (волейболу, баскетболу), а знання обов'язків, офіційних жестів та сигналів слугуватиме допомогою в організації та проведенні змагань.

Навчально-методичний посібник стане в нагоді студентам факультетів фізичної культури, вчителям загальноосвітніх навчальних закладів, науково-педагогічним працівникам у підготовці до проведення уроків фізичної культури та практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор».

### ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		Денна форма навчання
Кількість кредитів – 2	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна
	Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання*	
Модулів – 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Рік підготовки
Змістових модулів – 2		1-й
Загальна кількість годин – 114		Семестр
		1 – 2-й
Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 4  самостійної роботи студента – 4		Лекції
		6 годин
		Практичні
		46 годин
		Самостійна робота
		62 години
	Модульні контрольні роботи	
	2	
Вид контролю: залік		

**Примітка:** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 1:1

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра, напрямку підготовки 6.010201 Фізичне виховання\*.

**Тип дисципліни.** Згідно навчального плану дисципліна «Теорія і методика викладання спортивних ігор» відноситься до циклу професійної та практичної підготовки нормативної частини.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є засвоєння теоретичних знань, практичних умінь та навичок з основ техніки і тактики спортивних ігор (волейболу, баскетболу).

**Міждисциплінарні зв'язки.** Суміжними та взаємодоповнюючими дисциплінами є: теорія і методика фізичного виховання, біомеханіка фізичних вправ, теорія і методика викладання рухливих ігор і забав, теорія і методика викладання гімнастики, теорія і методика викладання легкої атлетики, психологія спорту.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Аналіз техніки і тактики гри у волейбол.
2. Аналіз техніки і тактики гри в баскетбол.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» є визначення змісту, ролі й завдань дисципліни у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» є:

- засвоєння теоретичних положень з основ техніки і тактики ігор у волейбол та баскетбол;
- вироблення практичних умінь та навичок з основ техніки і тактики ігор у волейбол та баскетбол;
- надання студентам знань змісту навчального матеріалу та його планування відповідно до програми ЗОШ.



Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати**:

- визначення базових понять предмету «Теорії і методики викладання спортивних ігор»: спортивні ігри, техніка гри, технічна майстерність, класифікація техніки, технічний прийом, тактика гри, засоби ведення гри, форми ведення гри, тактична комбінація, система гри, індивідуальні, групові, командні дії, стратегія, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка;
- історію, розвиток волейболу та баскетболу в світі;
- історію, розвиток волейболу та баскетболу в Україні;
- сучасний стан, перспективи розвитку волейболу та баскетболу в Україні;
- зміст, характеристика і значення ігор (волейболу, баскетболу);
- майданчик інвентар та обладнання для ігор;
- основні правила гри з волейболу та баскетболу;
- волейбол та баскетбол, як засіб фізичного виховання школярів;
- класифікацію технічних прийомів у нападі та захисті;
- класифікацію тактичних дій у нападі та захисті;
- планування навчального матеріалу з волейболу та баскетболу в школі.

**вміти**:

- підбирати імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки, тактики ігор у волейбол та баскетбол;
- у командній взаємодії використовувати під час навчальної гри індивідуальні, групові та командні тактичні дії у нападі та захисті;
- виконувати технічні прийоми гри у волейбол: переміщення у нападі та захисті, передачу м'яча двома руками зверху, прийом-передачу м'яча двома руками знизу, нижню пряму подачу, верхню пряму подачу, прямий нападаючий удар, одиночне та групове блокування, передне падіння;

- застосовувати тактичні прийоми гри у волейбол: з другої передачі гравця передньої лінії, з другої передачі гравця, що виходить з задньої лінії, з першої передачі та відкидки, системи гри у захисті 3:1:2, та 3:2:1;
- виконувати технічні прийоми гри у баскетбол: ловіння та передачу м'яча двома руками від грудей на місці та в русі, передачу м'яча однією рукою від плеча на місці та в русі, ведення м'яча, кидок м'яча однією рукою від плеча з місця, кидок м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок), фінти з м'ячем та без м'яча, заслони;
- застосовувати тактичні прийоми гри в баскетбол: групові тактичні дії у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник», командні тактичні дії у нападі: швидкий прорив (довгою передачею, серією коротких передач зі зміною місць), командні тактичні дії у захисті: 2x3, 3x2, 1x3x1, 2x1x2, командні тактичні дії у нападі – позиційний напад, через одного центрового гравця, командні тактичними дії у захисті – особистий захист та змішану систему захисту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 114 годин / 2 кредити ECTS.

### **Методи навчання**

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» використовуються наступні групи методів:

1. Практичні:
  - навчання рухових дій: навчання технічного елементу загалом, навчання технічного елементу по частинами;
  - удосконалення та закріплення рухових дій: ігровий та змагальний методи;
  - удосконалення фізичних якостей: методи безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи.

## 2. Методи використання слова:

- пояснення – послідовний виклад закономірностей і правил, яких слід дотримуватися під час виконання певного технічного елемента чи тактичної дії. Пояснення повинне бути коротким, правильним та зрозумілим. Використовуючи цей метод слід зосередити увагу студентів на самому головному.
- розповідь – послідовне, логічне викладення фактів або явищ у їхньому розвитку. Цей метод використовують при ознайомленні студентів з новим технічним елементом чи тактичною дією.
- бесіда – поєднується з поясненням або розповіддю. При вивченні дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» використовується два види бесід: вступні (спрямовані на повідомлення нових завдань), бесіди для перевірки засвоєних знань та ступеня усвідомленості студентами своїх дій.

## 3. Методи демонстрації:

- демонстрація поз і рухів (безпосередній показ): з самого початку студент повинен створити уяву не тільки про технічний елемент, але й про послідовність рухів їх інтенсивність, ритм, амплітуду; використовувати повільний показ, який дає можливість краще сприйняти структуру технічного елемента, що вивчається; при показі можна зупинитися на певних місцях, підкреслити розмах, швидкість та інші параметри рухової дії, показ повинен бути точним взірцем того, що повинен відтворити студент.
- демонстрація ілюстрованих матеріалів (опосередкований показ): перегляд відео (виконання технічних елементів провідними спортсменами); поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками.

## Методи контролю

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» використовуються наступні методи контролю:

1. Метод усного контролю – слугує для визначення сильних та слабких сторін підготовки студентів. Використовується під час практичних занять (обговорення деталей техніки та тактики ігор у волейбол та баскетбол).

2. Метод письмового контролю – його суть полягає у письмовій перевірці знань, умінь та навичок. Здійснюється у формі модульних контрольних робіт. Метою його перевірки є з'ясування ступеня оволодіння студентами вміннями та навичками дисципліни на теоретичному рівні.

3. Метод тестового контролю – передбачає відповіді студента на тестові завдання за допомогою вибору правильної відповіді.

4. Метод практичної перевірки – передбачає оволодіння системою практичних умінь та навичок студентом. Проводиться наприкінці навчальних семестрів, після оволодіння технікою і тактикою гри у волейбол та баскетбол.

5. Метод самоконтролю – полягає в усвідомленні студентом своєї діяльності задля забезпечення результатів, які б відповідали поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам. Його метою є запобігання помилкам та їх виправлення.

## Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	Усього	Лекції	Практичні	Самостійна робота
Модуль 1				
Змістовий модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у волейбол				
Тема 1. Історія й розвиток волейболу у світі та на Україні.	8	2	-	6

Тема 2. Аналіз техніки стійок та переміщень волейболіста у нападі та захисті. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху.	4	-	2	2
Тема 3. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу. Аналіз техніки нижньої прямої подачі.	4	-	2	2
Тема 4. Аналіз техніки верхньої прямої подачі.	4	-	2	2
Тема 5. Аналіз техніки прямого нападаючого удару.	4	-	2	2
Тема 6. Аналіз техніки одиночного та групового блокування.	4	-	2	2
Тема 7. Аналіз техніки переднього та бокового падіння.	4	-	2	2
Тема 8. Аналіз командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2.	4	-	2	2
Тема 9. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця передньої лінії.	4	-	2	2
Тема 10. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця, що виходить з задньої лінії.	4	-	2	2
Тема 11. Аналіз командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1.	6	-	2	4
Разом за змістовим модулем 1	50	2	20	28
<b>Змістовий модуль 2. Аналіз техніки і тактики гри в баскетбол</b>				
Тема 1. Історія й розвиток баскетболу у світі та на Україні.	6	2	-	4
Тема 2. Теоретичні основи техніки і тактики гри в баскетбол.	6	2	-	4
Тема 3. Аналіз техніки стійок та переміщень баскетболіста у нападі та захисті.	4	-	2	2
Тема 4. Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця.	4	-	2	2
Тема 5. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.	4	-	2	2

Тема 6. Аналіз техніки ведення м'яча. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.	4	-	2	2
Тема 7. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).	4	-	2	2
Тема 8. Аналіз техніки відволікаючих дій, фінтів з м'ячем та без м'яча.	4	-	2	2
Тема 9. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком.	4	-	2	2
Тема 10. Аналіз техніки заслонів.	4	-	2	2
Тема 11. Аналіз групових тактичних дій у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник».	4	-	2	2
Тема 12. Аналіз командних тактичних дій у нападі – швидкий прорив (одним гравцем, з чисельною перевагою гравців).	4	-	2	2
Тема 13. Аналіз командних тактичних дій у захисті, система зонного захисту: 2:3, 3:2, 1:3:1, 2:1:2.	4	-	2	2
Тема 14. Аналіз командних тактичних дій у нападі – позиційний напад, через одного центрального гравця.	4	-	2	2
Тема 15. Аналіз командних тактичних дій у захисті – особистий захист та змішана система захисту.	4	-	2	2
Разом за змістовим модулем 2	64	4	26	34
Усього годин	114	6	46	62

## ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

### Змістовий модуль 1

#### Аналіз техніки і тактики гри у волейбол

*Тема 1. Історія й розвиток волейболу у світі та на Україні. Міжнародна федерація волейболу. Українські лауреати Олімпійських ігор. Сучасний стан та перспективи розвитку волейболу в Україні. Тенденції розвитку світового волейболу (фізична підготовка, психологічна підготовка, наукове забезпечення).*

Аналіз виступу провідних команд світу на Олімпійських іграх у Лондоні. Федерація волейболу України.

*Тема 2. Аналіз техніки стійок та переміщень волейболіста у нападі та захисті.* Аналіз техніки стійок: висока, середня, низька. Прийняття стійки в залежності від ігрової ситуації. Аналіз техніки переміщень гравця у захисті та нападі, прискорення з різних вихідних положень, техніка бігу лицем вперед, спиною назад, приставним кроком, випади.

Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху. Вихідне положення при виконанні техніки передачі м'яча двома руками зверху. Використання технічного прийому в залежності від ігрової ситуації, що склалася. Роль розігравального гравця у команді. Його функції. Передача м'яча двома руками зверху назад за голову, у стрибку. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху.

*Тема 3. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу.* Вихідне положення при виконанні техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу. Використання технічного прийому в залежності від ігрової ситуації, що склалася. Характеристика прийому-передачі м'яча двома руками знизу як елемента захисту. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу. Характерні помилки та способи їх усунення.

Аналіз техніки нижньої прямої подачі. Вихідне положення при виконанні техніки нижньої прямої подачі. Нижня пряма подача – підготовча, основна та заключна фази. Характерні помилки при виконанні нижньої прямої подачі та способи їх усунення. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки нижньої прямої подачі.

*Тема 4. Аналіз техніки верхньої прямої подачі.* Вихідне положення при виконанні техніки верхньої прямої подачі. Верхня пряма подача – підготовча, основна та заключна фази. Види верхніх прямих подач: плануюча, з переднім обертанням, силова подача м'яча у стрибку, «флоп» – плануюча подача у стрибку. Характерні помилки при виконанні техніки верхньої прямої подачі та способи їх усунення. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки верхньої прямої подачі.

*Тема 5. Аналіз техніки прямого нападаючого удару.* Прямий нападаючий удар – найбільш ефективний спосіб завершення атакуючих дій команди. Класифікація нападаючого удару: за напрямом, швидкістю польоту м'яча, технікою виконання. Фази прямого нападаючого удару. Характеристика нападаючих ударів по лінії, з переводом, по ходу. Обманні нападаючі удари: відкритою долонею, пальцями кисті. Послідовність навчання нападаючим ударам.

*Тема 6. Аналіз техніки одиночного та групового блокування.* Характеристика одиночного блокування як елементу захисту та нападу. Значення одиночного блокування у сучасному волейболі. Вибір позиції блокуючого, вистрибування на блок, перенесення передпліч на сторону суперника. Відмінність блокування нападаючих ударів у 4-й, 3-й та 2-й зонах. Характерні помилки при виконанні одиночного блокування, та способи їх усунення. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки одиночного блокування.

Групове блокування як засіб контратакуючих дій команди. Функції гравці у 4-й, 3-й та 2-й зонах. Блокування нападаючих ударів, які виконуються з швидкісних, високих, прискорених передач. Вибір позиції крайніми блокуючими. Характеристика та функції центрального блокуючого. Характерні помилки при виконанні групового блокування, та способи їх усунення. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення техніки групового блокування.

*Тема 7. Аналіз техніки переднього та бокового падіння.* Характеристика технічних прийомів. Історичні аспекти виникнення переднього та бокового падіння. Підготовча, основна та заключна фази техніки переднього та бокового падіння. Імітаційні, підвідні, вправи для вивчення технічних прийомів. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 8. Аналіз командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2.* Історичні аспекти виникнення тактичної дії. Характеристика тактичної дії з позиції використання у навчальному процесі. Індивідуальні та групові дії гравців. Функції та розміщення гравців при атаках з 4-ї, 2-ї та 3-ї зон. Переваги та недоліки використання системи захисту 3:1:2 під час гри.



*Тема 9. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця передньої лінії. Функції та розташування гравців при виході розігравального з 4-ї, 2-ї та 3-ї зон. Індивідуальні та групові дії гравців. Організація атакуючих дій при прийомі подач. Організація атакуючих дій при дограванні. Переваги та недоліки тактичної дії. Характерні помилки та способи їх усунення.*

*Тема 10. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця, що виходить з задньої лінії. Історичні аспекти виникнення тактичної дії. Характеристика тактичної дії з позиції використання у навчальному процесі. Індивідуальні та групові дії гравців. Функції та розміщення гравців при виході розігравального з 1-ї, 6-ї та 5-ї зон. Підключення до атаки гравців задньої лінії (діагонального, догравальника) Основні тактичні комбінації. Характерні помилки та способи їх усунення.*

*Тема 11. Аналіз командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1. Історичні аспекти виникнення тактичної дії. Характеристика тактичної дії з позиції використання у навчальному процесі. Індивідуальні та групові дії гравців. Функції та розміщення гравців при атаках з 4-ї, 2-ї та 3-ї зон. Переваги та недоліки використання системи захисту 3:2:1 під час гри. Використання тактичної дії провідними збірними світу.*

## **Змістовий модуль 2**

### **Аналіз техніки і тактики гри в баскетбол**

*Тема 1. Історія й розвиток баскетболу у світі та на Україні. Міжнародна федерація Баскетболу. Українські лауреати Олімпійських ігор. Сучасний стан та перспективи розвитку баскетболу в Україні. Тенденції розвитку світового баскетболу (фізична підготовка, психологічна підготовка, наукове забезпечення). Аналіз виступу провідних команд світу на Олімпійських іграх у Лондоні. Федерація баскетболу України.*

*Тема 2. Теоретичні основи техніки і тактики гри у баскетбол. Загальні положення техніки і тактики гри в баскетбол. Класифікація й основні поняття техніки і тактики гри в баскетбол. Основні поняття тактики гри: функції гравців,*

комплектування команди. Класифікація тактики гри: командні, групові, індивідуальні тактичні дії у нападі та захисті.

*Тема 3. Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті.* Аналіз техніки стійок баскетболіста: паралельна стійка, та стійка з виставленою вперед ногою. Прийняття стійки в залежності від ігрової ситуації. Аналіз техніки переміщень гравця у захисті та нападі, прискорення з різних вихідних положень, техніка бігу лицем вперед, спиною назад, приставним кроком, випади, повороти. Зупинка подвійним кроком, стрибком. Імітаційні, підвідні вправи. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 4. Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці.* Характеристика технічних елементів, як засобів ведення командної гри. Підготовча, основна та заключна фази. Характерні помилки та способи їх усунення. Особливості використання в ігрових умовах.

Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця. Підготовча, основна та заключна фази технічного елементу. Використання передачі м'яча однією рукою від плеча з місця на початковому етапі навчання, гри в баскетбол. Виконання технічного елементу партнеру на рівень грудей, з відскоком від майданчика. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 5. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.* Підготовча, основна та заключна фази технічного елементу. Передача м'яча двома руками від грудей в русі – один з основних засобів взаємодії гравців на майданчику. Особливості виконання технічного елементу під час руху у зустрічних колонах, зі схрестних виходом. Характерні помилки та способи їх усунення.

Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі. Підготовча, основна та заключна фази технічного елементу. Передача м'яча однією рукою від плеча в русі – один з основних засобів взаємодії гравців на майданчику. Особливості виконання технічного елементу під час: передач на коротку та дальню відстань, під час руху у зустрічних колонах, зі схресним виходом. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 6. Аналіз техніки ведення м'яча.* Характеристика способів ведення м'яча: високе (швидкісне); низьке з укриванням м'яча; зі зміною темпу і ритму (ефективне під час обігрування захисника). Особливості використання технічного елементу під час різних ігрових ситуацій. Зміна швидкості та напрямку ведення. Використання ведення м'яча для обігрування суперника. Характерні помилки та способи їх усунення.

Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця. Підготовча, основна та заключна фази. Характеристика техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця: випуск м'яча з пальців рук, надання йому зворотнього обертання із відповідною траєкторією. Особливості використання технічного елементу під час різних ігрових ситуацій. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 7. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).* Основний засіб атаки кошика з близьких та середніх дистанцій. Особливості навчання технічного елементу: імітаційні, підвідні та підготовчі вправи. Використання кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) у процесі навчально-тренувальних ігор. Характеристика кидка в залежності від способу виконання. Особливості використання технічного елементу під час різних ігрових ситуацій. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 8. Аналіз техніки фінтів (відволікаючих дій) з м'ячем та без м'яча.* Характеристика технічних елементів. Умови використання у ігровій діяльності. Підготовчі, імітаційні та підвідні вправи при початковому навчанні техніки фінтів з м'ячем та без м'яча. Послідовність навчання фінтів. Особливості використання: удавана передача, фінт та кидок м'яча та на ведення м'яча. Використання технічних елементів у навчально-тренувальних іграх. Особливості використання технічного елементу під час різних ігрових ситуацій. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 9. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком.* Основний спосіб завершення атакуючих дій команди з середніх та довгих дистанцій. Підготовча, основна та заключна фази технічного

елементу. Особливості використання кидка м'яча однією рукою від плеча після ведення та зупинки кроком. Особливості використання кидка м'яча однією рукою від плеча після ведення та зупинки стрибком. Використання технічних елементів у навчально-тренувальних іграх, під час різних ігрових ситуацій. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 10. Аналіз техніки заслонів.* Завдання які перед собою ставить гравець виконуючи заслон. Характеристика рухливих та стаціонарних заслонів. Статичний заслін у русі (наведення). Послідовність навчання. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи. Використання стаціонарних та рухливих заслонів у навчально-тренувальних іграх, під час різних ігрових ситуацій. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 11. Аналіз групових тактичних дій у нападі:* «мала вісімка», «трійка», «трикутник». Історичні аспекти виникнення групових тактичних дій у нападі. Характеристика групових тактичних дій у нападі. Характеристика тактичних дій з позиції використання у навчальному процесі. Послідовність навчання груповим тактичним діям у нападі. Можливі помилки та способи їх усунення. Використання у процесі навчально-тренувальних ігор.

*Тема 12. Аналіз командних тактичних дій у нападі – швидкий прорив* (одним гравцем, з чисельною перевагою гравців). Історичні аспекти виникнення командних тактичних дій у нападі. Характеристика швидкого прориву довгою передачею: недоліки у виконанні, переваги. Характеристика швидкого прориву з чисельною перевагою гравців – функції гравців під час виконання командної взаємодії. Послідовність навчання командним тактичним діям у нападі. Можливі помилки та способи їх усунення. Використання під час навчально-тренувальних ігор.

*Тема 13. Аналіз командних тактичних дій у захисті, система зонного захисту:* 2:3, 3:2, 1:3:1, 2:1:2. Історичні аспекти виникнення командних тактичних дій у захисті. Сучасні підходи до системи зонного захисту. Характеристика систем захисту 2:3, 3:2, 1:3:1, 2:1:2. Позитивні та негативні риси зонної системи захисту. Перспективи використання у майбутньому. Можливі

помилки та способи їх усунення. Використання під час навчально-тренувальних ігор.

*Тема 14. Аналіз командних тактичних дій у нападі – позиційний напад: через одного центрового гравця.* Особливості використання тактичної дії при розташуванні гравців 3:2. Позитивні та негативні риси позиційного нападу через одного центрового гравця. Перспективи використання у майбутньому. Можливі помилки та способи їх усунення. Використання під час навчально-тренувальних ігор.

*Тема 15. Аналіз командних тактичних дій у захисті – особиста та змішана система захисту.* Особистий захист – найбільш ефективний засіб організації захисних дій команди в баскетболі. Розбір гравців. Особистий захист по усьому майданчику, особистий захист на половині майданчика, особистий захист у межах штрафного кидка. Змішана система захисту – переваги та способи організації. Використання під час навчально-тренувальних ігор. Можливі помилки та способи їх усунення.

## Зміст теоретичної підготовки

№ з/п	Теми лекцій та основні питання	К-сть годин	Література	Наочні посібники, ТЗН
Змістовий модуль 1				
Аналіз техніки і тактики гри у волейбол				
Тема 1				
1.	Історія й розвиток волейболу у світі та на Україні 1. Історія та розвиток волейболу у світі. 2. Історія та розвиток волейболу в Україні. 3. Тенденції розвитку світового волейболу.	2	1, с. 5 – 12; 2, с. 4 – 6; 4, с. 2 – 4; 11, с. 8 – 21.	Мультимедійні засоби навчання
Змістовий модуль 2				
Аналіз техніки і тактики гри в баскетбол				
Тема 1				
1.	Історія й розвиток баскетболу у світі та на Україні 1. Історія розвитку гри в баскетбол. 2. Етапи розвитку гри в баскетбол. 3. Історія розвитку баскетболу в Україні.	2	7, с. 4 – 7; 8, с. 5 – 14; 9, с. 7 – 42;	Мультимедійні засоби навчання
Тема 2				
2.	Теоретичні основи техніки і тактики гри в баскетбол 1. Загальні положення техніки гри в баскетбол. 1.1 Класифікація й основні поняття техніки гри. 1.2 Загальні положення тактики гри. 1.2.1 Функції гравців у команді. 2.2 Класифікація тактики гри. 2.2.1 Тактика нападу. 2.2.2. Тактика захисту.	2	7, с. 11 – 63; 8, с. 19 – 39; 8, с. 63 – 111; 9, с. 136–176; 9, с. 182–235;	Мультимедійні засоби навчання

# РОЗДІЛ 1

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

### АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

#### ЛЕКЦІЇ

#### Тема 1. Історія й розвиток волейболу у світі та на Україні

**Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з історією й розвитком волейболу у світі та на Україні.

#### 1.1. Історія та розвиток волейболу у світі

За час свого існування волейбол пройшов значний шлях розвитку та становлення і став однією з наймасовіших та найулюбленіших ігор, якою захоплюються чоловіки та жінки різного віку, вчені й школярі, державні діячі й селяни, військові та пенсіонери. Її грають у спортивних залах, на відкритих майданчиках, лісових галявинах, пляжах і у парках. Волейбол – це далекий відгук витоків одного з найпопулярніших міжнародних видів спорту.

У 1995 році спортивна громадськість святкувала 100-річчя від дня народження волейболу. Батьківщина волейболу – Сполучені Штати Америки. Нову гру винайшов у 1895 році – керівник фізичного виховання в Союзі молодих християн – Вільям Морган в місті Холіок – штат Массачусетс. Він запропонував перекидати м'яч через тенісну сітку, яка була натягнута на висоті близько 2-х метрів. Назву новій грі дав доктор Альфред Холстед – викладач Спрінгфільдського коледжу: волейбол – «літаючий м'яч». У 1896 році волейбол уперше продемонстрований перед публікою. А через рік у США були опубліковані перші правила гри, які мали всього 10 параграфів:

1. Розміри майданчика.
2. Допоміжні засоби для гри.
3. Величина майданчика – 25 на 50 футів (7,6 м на 15,1 м).
4. Розмір сітки – 2 на 27 футів (0,61 м на 8,2 м). Висота сітки – 6,5 фута (198 см).
5. М'яч – гумова камера у шкіряному чи полотняному футлярі. Округлість м'яча – 25 – 27 дюймів (63,5 – 68,5 см), вага 340 грам.
6. Подача. Гравець, який виконує подачу, повинен стояти однією ногою на лінії, удар по м'ячу необхідно виконувати відкритою долонею. Якщо гравець припустився помилки при першій подачі, то її необхідно повторити.
7. Рахунок. Кожна не прийнята суперником подача дає одне очко. Очки зараховуються лише при власній подачі. Якщо після подачі м'яча команда робить помилку, то гравець, що виконував подачу, змінюється.
8. Якщо м'яч під час гри (не при подачі) попадає у сітку, це помилка.
9. Якщо м'яч падає на лінію, це вважається за помилку.
10. Кількість гравців не обмежена.

Пройшло декілька років, і з волейболом познайомились у Канаді, на Кубі, в Пуерто-Ріко, Перу, Бразилії, Уругваї, Мексиці. У 1913 році на Паназіатських іграх відбувся турнір з волейболу, у якому брали участь команди Японії, Китаю, Філіппін.

До Європи волейбол був завезений на початку ХХ століття. У 1914 році в нього почали грати в Англії. Особливо популярним волейбол стає у Франції, де з'явився у 1917 році. У 20-х роках він розвивається у Польщі, Чехословаччині, СРСР. Починають проводитися перші офіційні першості країн по всьому Європейському континенті. Поряд з розповсюдженням волейболу у світі вдосконалювалися правила гри, змінювалася техніка й тактика, формуються технічні прийоми. Волейбол стає більш колективною грою. Гравці починають застосовувати силові подачі, широко вводяться у гру обманні нападаючі удари; велику увагу приділяють техніці передач, збільшується роль захисту, гра стає динамічною.



На батьківщині волейболу, США, перші офіційні змагання відбулися в 1922 році у Брукліні. Тоді ж американці виступили з пропозицією включити волейбол у програму Олімпійських ігор 1924 року, але ця пропозиція не отримала підтримки.

У 1934 році на міжнародних зборах представників спортивних федерацій у Стокгольмі запропоновано створити технічну комісію з волейболу. До комісії ввійшло 13 європейських країн, 5 країн американського континенту і 4 азіатські країни, за основу були прийняті американські правила гри.

У квітні 1947 року в Парижі на першому конгресі з волейболу було прийнято рішення про створення Міжнародної федерації волейболу (FIVB).

У Римі 1948 року FIVB провела першу в історії першість Європи серед чоловічих команд, у якій брало участь 6 команд. Перше місце завоювала команда Чехословаччини. Через рік у Празі відбувся перший чемпіонат світу, в якому брало участь 10 чоловічих команд, та перший чемпіонат Європи серед жіночих команд. Чемпіонами світу та чемпіонами Європи стали представники СРСР.

Олімпійське визнання волейбол отримав тільки у 1957 році, але до програми ігор був уперше включений лише на XVIII Олімпіаді 1964 року в Токіо. Тоді до столиці Японії приїхало шість жіночих і десять чоловічих команд. Першими олімпійськими чемпіонами стали збірні команди СРСР (чоловіки) і Японії (жінки). На токійських іграх волейбол вирізнявся атлетизмом. Перевага потужного нападу над захистом була очевидною, тому міжнародна федерація дещо модернізувала правила волейболу. Гравцям команди, яка обороняється, було дозволено при блокуванні переносити руки на сторону суперника і другий раз торкатися м'яча після блокування. Нововведення урівноважило можливості атаки й захисту. Волейбол став більш швидкісним й емоційним.

Поряд з правилами змінювалась техніка і тактика гри. Спочатку волейбол був грою-розвагою. Назва «літаючий м'яч» повністю відповідала змісту гри. М'яч довго знаходився в повітрі. І навіть при слабкій техніці гравців і великій їх кількості на

майданчику (8 – 9 чоловік і більше) перебивати м'яч на вільне місце майданчика було складно. Але поступово почали з'являтися нові способи перебивання м'яча через сітку, які ускладнювали дії суперника.

Незабаром стало зрозумілим, що перебивати м'яч на сторону суперника з першого удару не завжди доцільно. Кращі умови для виграшу очка створювалися, якщо м'яч спрямовували через сітку з передньої частини майданчика. Гравці почали застосовувати декілька торкань, у грі стали з'являтися елементи колективних дій. Уведення пункту правил, що обмежувало число торкань, стимулювало розвиток технічних прийомів. Третій удар став нападаючим. Тактика гри спочатку зводилася до вміння рівномірно розмістити гравців на майданчику та перебивати м'яч супернику.

У 1921 – 1928 роках уточнюються правила гри, формуються технічні прийоми (подача, передачі, нападаючий удар, блок). Виникають основи тактики гри, які насамперед допомагають в організації дій декількох гравців і застосуванні ними окремих технічних прийомів.

Уже на цьому етапі розвитку волейболу починають використовувати подачу як засіб нападу, яка раніше була лише засобом уведення м'яча в гру. З'являється верхня бокова подача. Технічні прийоми набувають більш агресивного характеру. Починає узагальнюватися тактика гри, поступово стає очевидною необхідність спеціалізації гравців.

У 1929 – 1939 роках з'являється груповий блок, який все частіше застосовується проти нападаючих ударів суперника, що відображається на розвитку способів нападаючих ударів. Стає очевидним необхідність страхувати блокуючих, цю роль отримують гравці зони 6. З'являється боковий нападаючий удар.

Волейбол стає більш колективною грою, що відображається на розташуванні гравців на майданчику організації нападаючих і захисних дій команди.

Поступово у більшості кращих команд світу намітилася тенденція до більш раціональної гри. Цьому сприяла агресивність подач, що значно виросла (особливо з виходом на міжнародну

арену команд Японії), а також велика перевага нападу над захистом. Більшість гравців команд перейшла на прийом подачі знизу двома руками. Це дозволило різко скоротити число помилок при прийомі подач.

З переходом на прийом подач знизу двома руками гра стала раціональною, тактику гри в нападі з першої передачі стали застосовувати дуже рідко. Зі зміною правил блокування (1965 рік) блок став активним засобом захисту. Оскільки блокуючим було дозволено переносити руки на сторону суперника, нападаючі опинились у досить важких умовах. Розпочалися пошуки нових прийомів, різних дій. Останнім часом до гри у нападі залучаються гравці не тільки передньої, але й задньої лінії; знижується висота передач, збільшується їх швидкість.

У вересні 1949 року в Празі відбулася першість світу серед чоловічих команд і першість Європи серед жіночих. Першими чемпіонами світу й Європи стали представники Радянського Союзу.

У 1952 році (Москва) другий раз проводиться першість світу серед чоловічих команд і вперше – серед жінок. І тут переможцями стали представники Радянського Союзу. Вперше у чемпіонаті світу брали участь представники Азії (Індія).

На першості світу в 1956 році (Париж) Азія була представлена вже трьома командами – Індії, КНР, КНДР. Вперше приїхали волейболісти Американського континенту (США, Бразилії, Куби). Цю першість світу вирізняла рекордна кількість команд, яких брали участь – 17 жіночих, 24 чоловічих.

Чемпіонат світу 1960 року був проведений у Бразилії. На цьому чемпіонаті жіноча збірна СРСР третій раз поспіль завоювала звання чемпіонів світу. Сенсаційним був виступ дебютанта – жіночої команди Японії, яка завоювала срібні медалі. Чоловіча збірна СРСР знову стала чемпіоном світу. Передолімпійська першість світу проходила в 1962 році в СРСР. Звання чемпіонів світу серед жіночих команд завоювали спортсменки Японії, серед чоловічих – волейболісти Радянського Союзу.

В наступні роки значно виросла техніка багатьох команд. Подачі стали значно агресивніші, тактика нападу – більш раціональною.

Багато Міжнародних змагань 1963 року проходили під знаком підготовки до Олімпійських ігор 1964 року в Токію. Деякі команди почали комплектувати основний склад за принципом 5 – 1. Першим олімпійським чемпіоном серед жінок стала команда Японії, а серед чоловічих – команда СРСР. Токійський турнір показав, що клас більшості команд виріс. Якщо раніше на призові місця претендували дві-три команди, то тепер – п'ять-шість. Під час проведення Олімпіади в Токію проходило засідання арбітражної комісії, на якому були прийняті зміни щодо правил змагань. Ці зміни стали чинними з 1965 року.

У 1965 році вперше проводиться розіграш Кубка світу серед чоловічих команд. Він проходив під знаком омолодження складу в більшості командах. Збірна СРСР завоювала перше місце. Це були перші офіційні змагання, які проводилися за новими правилами. Вони показали, як виросло значення блоку.

У червні 1966 року в Угорщині вперше проходила першість Європи серед юніорів (до 20 років). У ній брали участь 12 жіночих і 16 чоловічих команд. Чемпіонами Європи стали жіноча і чоловіча команди юніорів СРСР.

Першість світу 1966 року свідчить, як виріс клас гри багатьох команд. На призові місця претендували п'ять – сім команд. Ні одна з команд, яка брала участь у турнірі, не уникла поразки. Поряд з найсильнішими збірними Чехословаччини, Румунії, СРСР стали команди ФРН, Японії. Помітно виросла майстерність гравців збірних КНР, США, Куби, Бразилії. Тактика гри в нападі стала більш різнобічною.

Починаючи з 1965 року закріпилася така послідовність проведення найбільших Міжнародних змагань з волейболу: Кубок світу, в наступному році першість світу, потім першість Європи й Олімпійські ігри. Таким чином, кожний рік проводилися будь-які офіційні змагання. З 1975 року першість Європи проводиться один раз на два роки.

У кінці 60-х на початку 90-х років у зв'язку з розповсюдженням волейболу по всьому світі виникає необхідність узагальнення накопиченого досвіду змагань і тренерської роботи. Перший науковий симпозіум проходить у Празі, а через рік перший Конгрес Центральної Америки з волейболу безпосередньою передумовою якого слугував перший зональний чемпіонат. У цей же час утворюється тренерська комісія FIVB (Японія), на яку з'їхалось 49 учасників з усіх континентів. Провідні тренери ділилися тут своїм досвідом.

У 1970 році в доповіді керівництва на конгресі ФБА, що проходив в Софії, наголошується, що в Міжнародну волейбольну організацію входить 108 національних федерацій. Волейбол розвивається, вдосконалюється і видозмінюється. З середини 60-х років міні-волейбол стає популярним у багатьох країнах світу. Таким чином FIVB розпочала організовувати комісії з міні-волейболу й провела в 1975 році перший симпозіум у Швеції, а в 1978 році в Бахрейн – перші міжнародні курси для тренерів з міні-волейболу.

У 1980 році в Москві проходить конгрес FIVB, на якому учасників інформують про те, що до складу FIVB включено 135 національних федерацій. Проводяться планові тренерські курси, в яких бере участь 1500 тренерів зі 115 країн світу.

Деяко пізніше конгрес FIVB, який відбувся в 1984 році, ухвалює важливе рішення за програмою, структурою й управлінням Міжнародною організацією. Доктор Рубен Акоста стає новим президентом FIVB, змінивши після 37-літнього терміну керівництва Поля Лібо, який був призначений почесним президентом. Мексиканець Рубен Акоста один з найяскравіших прихильників нового різновиду волейболу. За його ініціативою відбуваються кардинальні зміни в правилах гри, направлені на її популяризацію.

До середини 80-х років кількість членів FIVB збільшується до 156 національних федерацій. У 1984 році проводяться ювілейні соті тренерські курси.

Напередодні Олімпійських ігор у 1988 році в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни до регламенту

вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратись за системою тайм-брейк.

У кінці 90-х років FIVB нараховує 175 національних федерацій, а в 1999 році – 211. Організовані нові змагання: Кубок світу серед молоді, турнір Гран-Прі серед жінок, Кубок світу серед клубних команд. На Олімпіаді вперше використовується статистика про команди і гравців з метою визначення кращого гравця з кожного амплуа.

У 1990 році почав розіграватися міжнародний турнір Світова ліга за участю найсильніших чоловічих збірних команд зі всього світу. Ці змагання були організовані з метою популяризації волейболу та награвання складів збірних команд перед найбільшими офіційними змаганнями.

У 1996 році за ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри (дозволено грати всіма частинами тіла, всі партії граються за системою тайм-брейк: чотири партії до 25 очок, п'яту вирішальну партію грають до 15 очок) направлені на підвищення емоційності та видовищності змагань.

## **1.2 Історія та розвиток волейболу в Україні**

До України гра завітала у 1925 році. У тодішньому Харкові мешкав професор В. Блях. Це був спортивний чоловік: якось у Москві він випадково потрапив на цю гру й не на жарт зацікавився таким дійством. Щось подібне вирішив організувати у Харкові. Професора підтримали його колеги, учні. За кілька днів у місті було зведено перші волейбольні майданчики. Почалися масові змагання, які, власне, і поклали початок розвитку волейболу в Україні.

У лютому 1926 року при Губернській раді фізкультури створюють організаційну групу з розповсюдження та розвитку цього виду спорту. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив єдині правила. На той час у Харкові вже налічувалося близько ста команд. Створюються перші колективи у Дніпропетровську, Одесі, Києві.

У 1927 році в Харкові розіграна першість України. У змаганнях взяли участь колективи з 11 міст. Перемогу святкували дніпропетровці. Цей турнір став доброю перевіркою сил перед стартом Всесоюзної спартакіади, яка відбулася в серпні 1928 року. У фінальному матчі українці з рахунком 2:0 перемогли господарів майданчика – москвичів. Таким чином, наші гравці стали першими тріумфаторами у всесоюзних змаганнях. Жіночий колектив посів друге місце.

У квітні 1933 року в Дніпропетровську стартувало так зване волейбольне свято – згодом воно трансформувалося в чемпіонат СРСР.

Київ також славився своїми майстрами «летючого» м'яча. Це Михайло Берлянд, Лев Вайтрауб, Яків Маргуліс. Поруч із ними свій тренерський фах удосконалював Леонід Небилицький, котрий пізніше успішно працював з юнацькими збірними України. На всесоюзних спартакіадах наша молодь завжди виборювала призові місця. Непогано виступали й вихованки Давида Заславського. Українські дівчата – багаторазові чемпіонки СРСР. Наших волейболістів наставники збірної СРСР запрошували з превеликим задоволенням, бо добре знали: українці – відмінні спортсмени. Нерідко саме вони визначали перемогу збірної на будь-якому престижному міжнародному турнірі. Наприклад, на Олімпійських іграх 1964 року харків'яни Юрій Венгеровський, Юрій Поярков, одесит Едуард Сибіряков у складі радянської команди здобули золоті медалі. На той час, до речі, Поярков був уже дворазовим чемпіоном світу, а Венгеровський і Сибіряков мали по одному такому титулу.

Через чотири роки в спекотному Мехіко семеро українських волейболістів зійшли на найвищу сходику п'єдесталу. Це – харків'яни Василюс Матушевас, Юрій Поярков, луганець Володимир Беляєв, одесити Євген Лапинський, Віктор Михальчук, кияни Володимир Іванов, Борис Терещук. До них можна сміливо приєднати й Едуарда Сибірякова – вихованця вітчизняного волейболу, котрий у ті роки захищав кольори одного з московських клубів.

Вихованці української школи волейболу, виступаючи у лавах Олімпійських збірних Радянського Союзу, з шести Олімпійських ігор привезли чимало нагород (25): з них 15 золотих, 8 срібних та 2 бронзові.

### ***Українські лауреати Олімпійських ігор***

*Токіо – 1964:* Юрій Венгеровський, Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса), Станіслав Люгайло (Донецьк) – золото; Людмила Гурєєва, Валентина Мищак (Одеса) – срібло.

*Мехіко – 1968:* Володимир Беляєв (Ворошиловград), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Василіс Матушевич (Харків), Віктор Михальчук (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Борис Терещук (Київ) – золото.

*Мюнхен – 1972:* Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків) – бронза.

*Монреаль – 1976:* Олег Молибога (Дніпропетровськ), Ольга Козакова (Одеса), Лілія Осадча, Анна Ростова (Київ), Любов Рудовська (Одеса) – срібло.

*Москва – 1980:* Валерій Кривов, Федір Лашанов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ), Юрій Панченко (Київ) – золото.

*Сеул – 1988:* Ольга Шкурнова (Одеса) – золото; Олександр Сорокалет (Одеса) – срібло.

### ***Українські лауреати світових чемпіонатів***

*Золота:* - 1949 р. Прага. Михайло Пименов (Київ).

- 1952 р. Москва. Михайло Пименов (Київ).

- 1969 р. Ріо-де-Жанейро. Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків).

- 1962р. Москва. Юрій Венгеровський (Харків), Георгій Мондзолевський (Одеса), Юрій Поярков (Харків), Едуард Сибіряков (Одеса).

- 1978 р. Рим. Валерій Кривов, Федір Лашанов (Ворошиловград), Олег Молибога (Дніпропетровськ).

- 1982 р. Буенос-Айрес. Олег Молибога (Дніпропетровськ), Олександр Сорокалет (Одеса).

- 1990 р. Пекін. Ірина Горбатюк (Дніпропетровськ).



- Срібло:* - 1962 р. Москва. Ніна Задорожна (Одеса), Валентина Мишак (Одеса).  
- 1974 р. Гвадалахара. Наталія Горбенко (Ворошиловград), Лілія Осадча (Київ).  
- 1986 р. Париж. Олександр Сорокалет (Одеса).
- Бронза:* - 1956 р. Париж. Анатолій Закражевський (Одеса), Георгій Мондзолевський (Одеса), Іван Тіщенко (Київ), Едуард Унгурс (Одеса).  
- 1966 р. Прага. Юрій Венгеровський (Харків), Володимир Іванов (Київ), Євген Лапинський (Одеса), Юрій Поярков (Харків).  
- 1978 р. Ленінград. Лілія Осадча (Київ).  
- 1990 р. Ріо-де-Жанейро. Юрій Коров'янський (Донецьк), Олександр Шадчин (Донецьк).

### **1.3 Тенденції розвитку світового волейболу**

Розвиток сучасного волейболу проходить практично за усіма розділами, що складають елементи цієї гри.

У змінах правил досить чітко проглядаються три напрямки:

1. Можливість відійти від таких ігрових моментів, від яких переважно виникають суперечки.
2. Можливість відійти від суб'єктивізму у суддівстві.
3. Максимально скоротити зупинки у грі, коли помилка ніяк не втручається в хід гри (перетинання рук на сторону суперника при блокуванні, послаблення у фіксації помилок при прийомі подач і нападаючих ударів, дозвіл грати ногами, торкання сітки м'ячем при подачі, торкання сітки гравцем не під час ігрової дії, якщо це не заважає грі, тощо).

*Ростові дані.* Серед провідних національних збірних команд світу середній ріст гравців має тенденцію до збільшення. У чоловічих командах досить багато гравців, які мають зріст 200 см і вище, а в деяких командах зустрічаються волейболісти, зріст яких – 210 – 218 см. Загалом це стосується атакуючих гравців. Зріст гравців, які виконують другу передачу, наближається до 200 см. У жіночих командах зріст атакуючих гравців сягає

185 – 192 см; розігравальні – 182 – 184 см. У перспективі зріст 188 – 190 см стосується й гравців, які виконують другу передачу. Але розігравальні гравці, які мають не дуже високий зріст, поки що мають право на «життя» у волейболі.

*Вік гравців.* У волейболі високих результатів на світових та континентальних змаганнях досягають команди, що пройшли багаторічну підготовку і які мають 3-5-річний досвід виступів одним складом на найвищому рівні (чоловічі команди – Сербія, США, Росія, Бразилія, Італія; жіночі команди – Росія, Китай, Куба, Бразилія). Середній вік як в чоловічих, так і в жіночих національних збірних командах досягає 25 – 26 років. Талановиті гравці 20 – 22 років з'являються у провідних командах світу, але їх кількість незначна.

*Стан техніки гри.* Техніка гри займає найбільш консервативну частину волейболу, хоча саме тут з'являються зміни. Основні напрями в удосконаленні техніки гри – прискорення у виконанні прийомів та її раціональність. Все це має напрямки на досягнення результату.

У прийомі подач та нападаючих ударів з'являється тенденція до більш частого використання прийому двома руками зверху.

У майбутньому зростатиме роль індивідуального блокування у зв'язку зі зростанням кількості швидкісних атак.

У чоловічому волейболі збільшується міць подач за рахунок силової подачі у стрибку. В жіночому волейболі переважає бажання виконувати як силову подачу, так і плануючу або скорочену.

*Тактична озброєність.* Практично всі національні збірні в процесі гри застосовують принцип комплектування 5 – 1. Більшість тренерів дбає про рівний підбір складу всіх 12 гравців та частішого використання запасних гравців. У тактиці нападу жіночих команд будуть ширше використовуватися швидкісні атаки з країв сітки з підключенням гравців зони захисту.

У чоловічому волейболі відзначається більш широке використання в нападі гравців задньої лінії зон – 1, 5 й 6.

В організації захисних дій у жіночому волейболі тренери повинні зважати на моторний потенціал спортсменок (захист,

страхування) з урахуванням взаємодії гравців задньої лінії. В цьому виді діяльності простежується недостатній рівень розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей.

У чоловічому волейболі немає будь-яких головних систем захисті, але все ж таки команди страхують блокуючих гравцями, які не беруть участі в блокуванні. Підсилення гри в захисті досягається за рахунок гри «Ліберо» та загального настрою на перемогу кожного з гравців.

*Фізична підготовка.* Головний аспект при підготовці до змагань жіночих команд спрямовується на атлетичну підготовку (комплексний розвиток фізичних якостей). У деяких європейських та азійських командах головний напрямок фізичної підготовки спрямований на розвиток силових якостей.

У чоловічих командах ще більше уваги приділяють функціональній та швидкісно-силовій підготовці на спеціальних зборах та самостійній індивідуальній роботі гравців, якщо не щодня, то щотижня.

Надалі увага до цієї частини підготовки волейболістів знижуватися не буде.

*Психологічна підготовка.* У психологічній підготовці жіночих команд головний аспект зосереджується на розвитку стабільності психологічних якостей та концентрації уваги. Для жіночих і чоловічих команд потрібно виховувати «психологію переможця». Без настрою на перемогу під час ігрового епізоду кожної окремої гри неможливо досягнути значних результатів у турнірах високого рангу.

*Наукове забезпечення.* Всі досягнення провідних національних команд пов'язані з науковим забезпеченням. Комп'ютерні технології дають змогу отримувати індивідуальні показники гравців за всіма етапами підготовки та даними ігрової діяльності волейболістів. Відеозапис використовується як засіб для аналізу ігор, моделювання гри суперника. Відсутність наукової допомоги стримує процес підготовки команд до змагальної діяльності.

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень волейболіста у нападі та захисті

#### Кількість годин – 2

**Мета:** ознайомити студентів з технікою стійок у нападі та захисті, навчити виконанню стійок у різних ігрових ситуаціях, навчити студентів переміщенням та зупинкам.

#### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття 65 хв.		
Вивчення техніки стійок та переміщень волейболіста у нападі та захисті – 65 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	У грі застосовуються три стійки – висока, середня й низька, кожна з яких характеризується згинанням ніг і нахилом тулуба. Висока стійка – ноги на ширині плечей, одна попереду. Згинання ніг і нахил тулуба незначні, руки перед тулубом, маса тіла розподілена по всій площині опори. Середня стійка – відрізняється від високої більшим згинанням ніг, найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні. Низька стійка – гравець присідає, тулуб дещо нахилений вперед, загальний центр ваги зміщений на передню частину опори.

1	2	3
		Переміщення гравця розпочинається з переносу ваги тіла на передню частину стопи й виконується м'яким пружним кроком. Швидкість та спосіб переміщення обираються залежно від ситуації. При виконанні захисних дій гравець, як правило, переміщується приставним, подвійним кроком чи стрибком. При виконанні дій у нападі використовують поєднання бігу та стрибків.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. За свистком прийняття стійки.	20 раз	Студенти розміщують у шерензі.
4. Біг в колоні, за свистком прийняття стійки (1 – висока, 2 – середня, 3 – низька).	2 хв.	Відстань між студентами 2 метри. Темп бігу середній. Після прийняття стійки одразу розпочати рух знову.
5. Переміщення приставним кроком поперек майданчика з торканням лицьових ліній.	4x9 м.	Під час переміщення ноги напівзігнуті, руки перед собою, випрямлені, долонями догори. Рухаючись приставним кроком «стелитися» по майданчику.
6. Човниковий біг 6x6 м. приставним кроком.	6x6 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах перед лицьовими лініями.
7. Прискорення до 9 метрів з різних вихідних положень: лицем до напрямку бігу; з високого старту,	4x9 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на лицьовій лінії. Після виконання прискорення перейти на дріботливий біг. Переміщуватися на передній частині стопи. Прискорення виконувати у повну силу.

1	2	3
з низького старту, з положення сидячи, з положення лежачи.		
8. Дріботливий біг в колоні по одному за сигналом зупинка кроком.	20 раз	Постановка ноги під час зупинки з п'ятки на носок.
9. Ходьба випадками.	20 м.	Під час випаду вагу тіла переносити на ногу, яка попереду.
10. Прискорення за м'ячем, якого підкинув партнер.	4x9 м.	Студенти розміщують у шерензі по парам на відстані трьох метрів один від одного. Перша шеренга стоїть лицем до напрямку бігу, м'ячі знаходяться у шеренги, що позаду, студенти задньої шеренги підкидають м'яч вперед-вверх на висоту до 5 – 6 м, студенти передньої шеренги повинні прискоритись та зловити цей м'яч.
11. Дріботливий біг у колоні по одному, за сигналом біг спиною вперед.	40 м.	Під час бігу спиною вперед дивитися через ліве (праве) плече. Біг виконувати з носка на п'ятку.
12. Прискорення за м'ячем, якого покотив партнер.	4x9 м.	Студенти розміщуються у двох шеренгах на відстані трьох метрів один від одного. М'ячі знаходяться у студентів другої шеренги, вони котять м'ячі по підлозі, в свою чергу студенти першої шеренги повинні прискоритись та наздогнати цей м'яч. Вихідне положення студентів першої шеренги може змінюватись.
13. Дріботливий біг в колоні по одному за сигналом зупинка стрибком.	20 раз	Студенти розміщуються в колоні по одному на відстані 2-х метрів один від одного. За сигналом виконують зупинку строком, за другим сигналом продовжують біг.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Попередня підготовка:

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки стійок і переміщень волейболіста у нападі та захисті.

## Тема 2. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху

### Кількість годин – 2

**Мета:** ознайомити студентів з технікою передачі м'яча двома руками зверху, навчити прийняттю вихідного положення, роботи рук та ніг.

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення техніки передачі м'яча двома руками зверху – 45 хв.		
1. Розповідь	2 хв.	Після переміщення до м'яча у вихідному положенні тулуб волейболіста розміщений вертикально. Руки виносяться вгору, кисті у формі овалу й оптимально напружені. Зустріч кистей рук з м'ячем здійснюється зверху над лицем на рівні лоба. Ударний рух при передачі характеризується

1	2	3
		амортизацією. При чому великі пальці приймають на себе основне навантаження, а вказівні є основною ударною частиною, середні меншою мірою, а безіменні й мізинці утримують м'яч у боковому напрямі.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу на студентів на роботу ніг.
3. Імітація техніки передачі м'яча двома руками зверху.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Звернути увагу розміщення кистей рук.
4. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей.	4x20 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 4-х метрів один від одного. Пальці кистей рук широко розставленні, при ловінні м'яча руки прямі, роблять амортизаційний рух до грудей.
5. Кидки набивного м'яча двома руками від грудей по максимально можливій траєкторії.	3x15 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 9 – 10 метрів один від одного. Під час кидка виконувати підсідання. Звернути увагу студентів на активну роботу кистей рук.
6. Передача набивного м'яча двома руками зверху лицем (правим, лівим боком) до сітки.	3x20 раз	Передачу виконувати на висоту до 50 см. Відстань до сітки 0,5 метрів. Пальці кистей рук широко розставленні утворюючи ромб, передача повинна бути еластичною, великі пальці працюють знизу до верху. При кожній передачі згинаються ноги у колінних суглобах.



1	2	3
7. Передача набивного м'яча у парах.	2x20 раз	Відстань між студентами 1 метр, виконати одну дві передачі над собою та передачу партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів. Слідувати за в. п. під час виконання передачі.
8. Передача м'яча двома руками зверху над собою.	3x20 раз	Студенти розміщують на майданчику довільно. Виконують передачу на висоту до одного – двох метрів.
9. Передача м'яча двома руками зверху над собою з переміщенням вперед.	30 раз	Студенти розміщуються у шерензі, виконавши 2-3 передачі над собою спрямовують м'яч дещо вперед на відстань до одного – двох метрів, переміщуються до м'яча і т.д. Переміститись потрібно під м'яч так, щоб він падав на рівень лоба.
10. Передача м'яча двома руками зверху в парах.	3x20 раз	Відстань між студентами 4 метри. Виконати одну передачу над собою на висоту до одного метра та передачу партнеру.
11. Передача м'яча двома руками зверху в парах.	4x15 раз	Студенти розміщуються так само, як і в попередній вправі. Передачу виконувати на висоту до 3-х метрів.
Удосконалення техніки стійок та переміщень волейболіста у нападі та захисті – 20 хв.		
Прискорення після виконання вправ:	10 хв.	
- вистрибування з повного присіду;	2x9 м.	Вистрибувати якомога вище.
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;	2x6 м.	Грудьми торкатися підлоги.
- стрибків коліна до грудей;	3x9 м.	Коліньми торкатися грудей.
- стрибків з поворотом тулуба на 180 градусів;	3x6 м.	Виконувати повороти у різні сторони.

1	2	3
- стрибків з поворотом тулуба на 360 градусів;	2x18м.	Вистрибувати якомога вище.
- бігу на місці з максимальною частотою.	2x12 м.	Стегна піднімати до прямого кута.
2. Човниковий біг 6x6 м.	1 раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на лицьовій лінії. Під час бігу рукою торкатися ліній.
3. Човниковий біг 4x9м.	2 рази	Після фінішу виконувати вправи на відновлення дихання.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху. Повторити техніку стійок і перемішень волейболіста у нападі та захисті.

### **Тема 3. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу**

#### **Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу, вихідному положенню роботи рук та ніг.

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи

на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток сили верхнього плечового поясу.

### 3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Вихідне положення: ноги зігнуті в гомілкостопних, колінних і тазобедерних суглобах, тулуб нахилений уперед, руки в ліктьових та променезап'ястних суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до одного. У підготовчій фазі волейболіст спочатку дещо збільшує кут згинання ніг у колінних та гомілкостопних суглобах, опускаючи загальний центр ваги тіла донизу, а потім активним розгинанням ніг і випрямленням тулуба збільшує його, одночасно зміщуючи руки вперед-вверх на зустріч до м'яча. Далі гравець виконує супроводжувальний рух руками, який поступово сповільнюється.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на вихідному положенні та роботі ніг.
3. Складання кистей рук.	2 хв.	Кисть лівої руки знаходиться знизу, великий палець правої руки знаходиться на середній фаланзі вказівного пальця правої руки, великий палець лівої руки знаходиться на останній фаланзі вказівного пальця правої руки.
4. Імітація техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Звернути увагу на роботу ніг.

1	2	3
5. Прийом-передача м'яча двома руками знизу в парах.	2x20 раз	Відстань між студентами 4 метри, один з них підкидає м'яч інший виконує прийом-передачу.
6. Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою.	3x20 раз	Стеденти розміщуються на майданчику довільно. М'яч підбивати на висоту до 2-х метрів, руки знаходяться на рівні плечей.
7. Прийом-передача м'яча двома руками знизу над собою, який відскочив від майданчика.	2x15 раз	Студент підбиває м'яч знизу двома руками, спрямовуючи його вперед-вверх, а сам переміщується, щоб зайняти вихідне положення поблизу м'яча, що опускається. Після відскоку м'яча від майданчика студент підбиває його вверх і т. д. За вказівкою студенти змінюють висоту першої і другої передачі.
8. Прийом-передача м'яча двома руками знизу після переміщення.	30 раз	На відміну від попередньої вправи студент після першої передачі не дає м'ячу впасти на поверхню майданчика, а одразу підбиває його вверх.
9. Прийом-передача м'яча двома руками знизу у парах через сітку.	3x20 раз	Відстань між студентами 6 метрів. Почергово підбиваючи м'яч двома руками знизу, вони виконують передачі один одному, змінюючи траєкторію польоту м'яча (висока, середня, низька). Кожний студент повинен намагатися точно адресувати м'яч партнеру.
10. Те саме, що і вправа 9, але кожний студент виконує одну передачу над собою, а іншу спрямовує на партнера.	30 раз	Прийом-передачу виконувати по траєкторії до 4-х метрів. Звернути увагу студентів, що після виконання прийому-передачі м'яч не повинен обертатися.

1	2	3
11. Прийом-передача м'яча двома руками знизу в стіну.	3x20 раз	Студенти розміщуються на відстані двох трьох метрів від стіни та виконують прийом-передачу м'яча у стіну. Звернути увагу на розвернуті і супіновані передпліччя.
Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху – 20 хв.		
1. Передача набивного м'яча двома руками зверху над собою з переміщенням вперед.	35 раз	Переміщення виконувати спиною вперед, приставним кроком правим, лівим боком. Звернути увагу студентів на тому, що передачу має виконувати лише після зупинки.
2. Передача набивного м'яча двома руками зверху біля стіни.	2x20 раз	Студенти розміщуються біля стіни на відстані одного метра, слідкувати за тим, щоб студенти великі пальці «спрямовували» до низу.
3. Передача м'яча двома руками зверху в парах.	30 раз	Студенти розміщуються один навпроти одного на лініях нападу. Виконувати передачу змінюючи траєкторію польоту м'яча.
4. Передача м'яча двома руками зверху у зустрічних колонах.	2x20 раз	Студенти розміщуються у четвірках, на відстані 4-х метрів один від одного, виконавши передачу на партнера, студент переміщується у колону навпроти за часовою стрілкою.
5. Передача м'яча двома руками зверху в зустрічних колонах через сітку.	3x20 раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на лініях нападу. Передачу виконувати по високій траєкторії.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;

- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу.

#### **Тема 4. Аналіз техніки нижньої прямої подачі**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки нижньої прямої подачі (подача м'яча у ближні та дальні зони майданчика).

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкості.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Основна частина заняття – 70 хв.		
Вивчення техніки нижньої прямої подачі – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	У вихідному положенні гравець стоїть лицем до сітки, тулуб нахилений уперед, ліва нога попереду зігнута в колінному суглобі. М'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні пояса. При замасі пряма права рука відводиться назад. М'яч підкидається на висоту 20 - 30 см. Удар виконується зустрічним рухом правої руки (основою напруженої кисті) знизу-вперед-вверх приблизно на рівні пояса. Під час удару гравець переносить вагу тіла з правої ноги на ліву. Після удару виконує супроводжувальний рух рукою уперед.

1	2	3
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео. виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на підкиданні м'яча та вихідному положенні.
3. Імітація техніки нижньої прямої подачі.	2x20 раз	Студенти розміщуються на відстані одного метра один від одного у шерензі на місці подачі.
4. Вивчення техніки підкидання м'яча.	2x25 раз	Студенти розміщуються у шерензі на місці подачі. Виконують підкидання м'яча, вірно підкинутий м'яч повинен приземлитися всередині біля носка лівої ноги.
5. Нижня пряма подача у партнера.	2x20 раз	Студенти розміщуються поперек майданчика на відстані шести метрів. Один з них виконує подачу інший приймає цей м'яч над собою.
6. Нижня пряма подача у партнера.	2x25 раз	Студенти розміщуються один навпроти одного на лініях нападу на відстані шести метрів. Один з гравців виконує подачу інший приймає цей м'яч над собою.
7. Те саме, що і вправа 6, але студент, що приймає м'яч спрямовує його через сітку одразу на партнера.	2x25 раз	Звернути увагу студентів на те, що удар виконується напруженою основою долоні. Після нанесення удару рука дещо супроводжує м'яч.
8. Нижня пряма подача в партнера. Те саме, що і вправа 6, але відстань між студентами збільшується до десяти метрів.	2x15 раз	Подачу виконувати лише після прийняття вірного вихідного положення. звернути увагу студентів на те, що після удару вагу тіла перенести на ногу, що попереду.

1	2	3
9. Нижня пряма подача в партнера з місця подачі.	2х20 раз	Одна група студентів розміщується в шерензі на місці подачі, інша на другій половині майданчика. Намагатися виконувати подачу чітко на свого партнера.
Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками зверху та прийому-передачі м'яча двома руками знизу – 25 хв.		
1. Чергування передачі м'яча двома руками зверху та прийому-передачі м'яча двома руками знизу над собою з відскоком від майданчика.	2х20 раз	Студенти розміщуються довільно на майданчику. Потрібно слідкувати за відбиванням м'яча від майданчика й чітко підходити під м'яч. Виконуючи прийом-подачу руки тримати на рівні плечей, усю роботу виконують лише ноги.
2. Чергування передачі м'яча двома руками зверху та прийому-передачі м'яча двома руками знизу над собою.	40 раз	Студенти розміщуються довільно на майданчику. Виконують технічні прийоми на висоту до 2-х метрів. Під час виконання передачі м'яча двома руками звернути увагу студентів на симетричний рух кистей рук.
3. Чергування передачі м'яча двома руками зверху та прийому-передачі м'яча двома руками знизу в стіну.	3х20 раз	Студенти розміщуються біля стіни на відстані 2-х метрів. Технічні прийоми виконують на висоту до 3-х метрів. Під час виконання передачі та прийому-передачі студенти повинні вчасно визначати траєкторію відскоку м'яча.
4. Чергування передачі м'яча двома руками зверху та прийому-передачі м'яча двома руками знизу в зустрічних колонах з	2х30 раз	Студенти розміщуються у четвірках, на відстані 4-х метрів один від одного, виконавши передачу на партнера, студент переміщується в колону навпроти за часовою стрілкою. Один раз виконувати передачу м'яча двома руками зверху, другий прийом-подачу м'яча двома руками знизу. Звернути увагу студентів на те, щоб вони завчасно визначали траєкторію польоту м'яча після відскоку.



1	2	3
відскоком від майданчика.		
5. Чергування передачі м'яча двома руками зверху та прийому-передачі м'яча двома руками знизу в зустрічних колонах.	30 раз	Студенти розміщуються у четвірках, на відстані 4-х метрів один від одного, виконавши передачу на партнера, студент розміщується в колону навпроти за часовою стрілкою. Один раз виконувати передачу м'яча двома руками зверху, другий прийом-передачу м'яча двома руками знизу.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки нижньої прямої подачі. Повторити техніку прийому-передачі м'яча двома руками знизу.

#### **Тема 5. Аналіз техніки верхньої прямої подачі**

##### **Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з технікою верхньої прямої подачі, навчити вихідному положенню, підкиданню м'яча та ударному руху.

##### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток спритності.

### 3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення техніки верхньої прямої подачі – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Вихідне положення – ліва нога попереду, права позаду, м'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні плеча, права рука пряма, волейболіст, підкидає м'яч на висоту 30-40 см. та відводить руку для замаху. В основній фазі верхньої прямої подачі гравець переносить вагу тіла з лівої ноги на праву, в цей же момент права рука рухається вперед-вверх на зустріч до м'яча з наростаючою швидкістю. Потім гравець долонею виконує удар по м'ячеві. Тулуб продовжує рухатися вперед, його вага переноситься на ліву ногу, що стоїть попереду, права нога повністю випрямляється в колінному суглобі. Погляд гравця зосереджений на м'ячеві.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на вихідному положенні, підкиданні м'яча та ударному русі.
3. Імітація техніки верхньої прямої подачі.	20 раз	Студенти розміщуються на відстані одного метра один від одного в шерензі на місці подачі. Звернути увагу студентів на прийнятті в. п.
4. Удар долонею в стіну.	10 раз	Студенти розміщують біля стіни на відстані 0,5 метра. Приймаючи вихідне положення (ліва нога попереду, права позаду на відстані 0,3 - 0,4 метра, права рука піднята вгору – напружена) студент відводить руку назад та виконує різкий удар в стіну, одразу ж забравши руку.

1	2	3
5. Вивчення техніки підкидання м'яча.	25 раз	Студенти розміщуються в шерензі на місці подачі. Виконують підкидання м'яча, вірно підкинутий м'яч повинен приземлитися всередині біля носка лівої ноги. М'яч підкидати на висоту 30 - 40 см.
6. Верхня пряма подача у стіну.	2x15 раз	Студенти розміщуються у шерензі навпроти стіни, відстань до стіни 4 - 5 метрів. Виконують подачу м'яча у стіну на висоту до 3-х метрів. М'яч, що відскочив приймають двома руками зверху, або двома руками знизу над собою.
7. Те саме, що і вправа 5, але відстань до стіни збільшують до 7 – 8 метрів.	2x20 раз	Звернути увагу студентів на різкий ударний рух долонею руки. Після відскоку м'яча від стіни дають йому можливість відскочити від майданчика й приймають його над собою.
8. Верхня пряма подача на партнера.	2x15 раз	Відстань між студентами 6 метрів. Один з них виконує подачу інший приймає цей м'яч над собою.
9. Верхня пряма подача через сітку.	2x25 раз	Студенти розміщуються один навпроти одного на лініях нападу. Один з них виконує подачу інший приймає цей м'яч над собою.
10. Те саме, що і вправа 8, але м'яч доводити студенту, який розміщується під сіткою й виконує функції розігравального.	20 раз	Студент, який виконує функції розігравального виконує передачу над собою до одного метра, ловить м'яч в руки та віддає партнеру на іншу половину майданчика. Під час виконання подічі особливу увагу зосередити на ударному руху. Удар по м'ячу наносити основою напруженої долоні.
11. Те саме, що і вправа 8, але відстань між студентами збільшується до 10 – 12 метрів.	2x20 раз	Верхню пряму подачу виконувати у високій стійці, під час підкидання м'яча не підсідати. Звернути увагу студентів на те, щоб по можливості подачу виконували якомога нижче над сіткою.

1	2	3
12. Те саме, що і вправа 10, але подачу виконувати з місця подачі.	30 раз	Слідкувати за тим, щоб під час виконання подач студенти не поспішали й приймали вірне в. п.
Удосконалення техніки нижньої прямої подачі, передачі м'яча двома руками зверху та прийому-передачі м'яча двома руками знизу – 20 хв.		
1. Нижня пряма подача з місця подачі.	20 раз	Студенти розміщуються перед лицьовою лінією у п'яти колонах з м'ячами в руках. Після виконання подачі по прямій повинні прискоритися за м'ячем та повернутися до своєї колони.
2. Нижня пряма подача по лінії.	30 раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах у кутах майданчика. По черзі виконують подачу по лінії. Переміщуються у 1-у, 5-у, зони для прийому м'яча з подачі.
3. Те саме, що і вправа 2, але подачу виконувати по діагоналі.	3x10 раз	Прийом подачі виконувати над собою на висоту до одного метра.
4. Передача м'яча двома руками зверху в парах.	2x30 раз	Після виконання передачі присісти. Звернути увагу студентів на вчасний вихід під м'яч.
5. Прийом-передача м'яча двома руками знизу в парах.	2x30 раз	Після виконання прийому-передачі виконати поворот на 360 градусів. Повороти виконувати в обидві сторони.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки верхньої прямої подачі. Повторити аналіз техніки нижньої прямої подачі.

## **Тема 6. Аналіз техніки прямого нападаючого удару**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з технікою прямого нападаючого удару, навчати розбігу, удару по м'ячу та приземленню.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкості скорочення м'язів.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення техніки прямого нападаючого удару – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Прямий нападаючий удар має чотири фази: розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення. Розбіг у залежності від ситуації може виконуватись з двох або трьох кроків. Права нога попереду, волейболіст виконує короткий крок лівою ногою, широкий біговий правою ногою ставлячи її при цьому з п'ятки на носок, одночасно відводить прямі руки назад, приставляє ліву ногу попереду, й з цього вихідного положення виконує стрибок угору. Одночасно зі злетом гравець виконує замах правою рукою вверх-назад, ліва рука затримує рух на рівні плеча. Тулуб прогинається у грудному та поперековому відділах хребта, ноги дещо згинаються в колінах. У фазі удару по м'ячу – права рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вперед-вверх. Удар

1	2	3
		виконується різким, послідовним скороченням м'язів живота, грудей та руки. При цьому кисть руки, яка виконує удар, накладається на м'яч позаду-зверху. Потім гравець приземляється на зігнуті ноги.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на широкому кроці правої ноги.
3. Кидки набивного м'яча різними способами.	3x20 раз	Студенти розміщуються на відстані дев'яти метрів один від одного. Виконують кидки правою, лівою руками. При кидку двома руками з-за голови особливо увагу звернути на роботу м'язів живота.
4. Вивчення техніки розбігу.	2x20 раз	Студенти розміщуються на лініях нападу на відстані одного метра один від одного. Виконують широкий крок правою ногою ставлячи її з п'ятки на носок, приставляють ліву ногу на відстані 20 - 30 см. попереду, після чого виконують стрибок.
5. Те саме, що і вправа 4, але добавляють рух руками.	2x20 раз	Звернути увагу студентів на те, що енергійний рух руками додає в стрибку 20 - 30 %. Приземлення повинне бути м'яким і на обидві ноги.
6. Кидок набивного м'яча з двох кроків з-за лінії нападу.	2x20 раз	Студенти розміщуються на відстані трьох метрів від лінії нападу. Виконують розбіг та кидок набивного м'яча через сітку. Акцентуючи увагу на фінальному зусиллі кисті.
7. Те саме, що і вправа 6, але нападаючий удар виконувати з передньої лінії.	2x20 раз	Слідкувати за тим, щоб студенти не приземлялися після виконання кидка на стороні суперника. У разі неможливості тримати м'яча однією рукою, його тримають двома.

1	2	3
8. Прямий нападаючий удар з місця в майданчик.	40 раз	Студенти розміщуються на відстані дев'яти метрів один від одного, підкинувши волейбольний м'яч двома руками знизу на висоту до одного метра виконують прямий нападаючий удар в майданчик. Звернути увагу студентів на роботу кисті.
9. Прямий нападаючий удар в майданчик з розбігу.	2x15 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані п'яти метрів від стіни. Один з них підкидає м'яч на висоту до 4-х метрів, інший виконуючи розбіг з двох кроків здійснює нападаючий удар в майданчик. М'яч, який відскочив від стіни ловить студент, який підкидав м'яч.
10. Прямий нападаючий удар через сітку з 4-ї зони.	25 раз	Студенти розміщуються у двох колонах по різні боки сітки у 4-й зоні. В 3-й зоні розміщується студент, що підкидатиме м'ячі. Перші студенти в колоні віддають м'яч розігравальному, який підкидає м'яч на висоту до трьох метрів, нападаючий виконує атаку через сітку.
11. Те саме, що і вправа 10, але нападаючий удар виконувати з 2-ї зони.	25 раз	Після виконання нападаючого удару студенти переміщуються у кінець колони. Розбіг виконувати з ауту під кутом 45 градусів по відношенню до сітки.
Удосконалення техніки верхньої прямої подачі та прийому м'яча з подачі – 20 хв.		
1. Верхня пряма подача з лінії нападу.	2x20 раз	Студенти розміщуються на лініях нападу. Виконують по черзі подачу м'яча. Приймати м'яча слід над собою на висоту до 2-х метрів. Після чого зловити м'яч в руки і т.д.
2. Верхня пряма подача з відстані дев'яти метрів.	3x25 раз	Студенти розміщуються в трійках. Один на лінії нападу, другий під сіткою (виконує роль розігравального). Третій на іншій половині майданчика на відстані 6-и метрів від сітки, він виконує подачу на партнера, який приймає м'яч та доводить його розігравальному.
3. Верхня пряма подача по лінії.	30 раз	Студенти розміщуються перед лицьовою лінією у п'яти колонах з м'ячами в руках. Після виконання подачі по прямій повинні прискоритися за м'ячем та повернутися до своєї колони.

1	2	3
4. Те саме, що і вправа 3, але подачу виконувати по діагоналі.	3x10 раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах у кутах майданчика. По черзі виконують подачу по лінії. Переміщуються у 1-у, 5-у, зони для прийому м'яча з подачі та доводять гравцям, які стоять під сіткою.
5. Навчально-тренувальна гра.	10 хв.	Звернути увагу студентів на функції гравців зони нападу та зони захисту. Взаємодія гравців при прийомі подачі.

4. Проведення заключної частини заняття.

### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки прямого нападаючого удару.

## **Тема 7. Аналіз техніки одиночного блокування**

### **Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів одиночного блокування, вихідно-му положенню, переміщенню та стрибку на блок.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісно-силових якостей.
3. Проведення основної частини заняття:



Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення техніки прямого нападаючого удару – 40 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Під час блокування гравець розміщується безпосередньо біля сітки у високій стійці, руки на рівні плечей, стопи паралельно. Гравець другої зони (крайній блокуючий) обирає місце залежно від передачі на нападаючий удар у зону чотири. Він повинен розміститися так, щоб його права рука була навпроти правої руки суперника. Гравець четвертої зони (крайній блокуючий) розміщується так, щоб його ліва рука була навпроти лівої руки суперника. Гравець третьої зони виконує блокування нападаючих ударів у центрі сітки, а також переміщуючись приставним кроком, бігом або стрибком, здійснює блокування в другій та четвертій зонах.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на тому, щоб під час блокування передчасно не згинали кисті рук.
3. Виконання одиночного блокування біля стіни.	2х20 раз	Студенти розташовують на відстані 0,5 метра від стіни, з напівприсіду вистрибують та виконують блокування біля стіни, при цьому торкнувшись стіни, дещо відштовхуються від неї кистями.

1	2	3
4. Те саме, що і вправа 3, але з переміщенням.	30 раз	Зробивши два три приставних кроки праворуч, ліворуч виконати блокування, але при переміщенні вихідного положення не змінювати, переміщення виконувати у високій стійці, руки зігнуті у ліктьових суглобах знаходяться на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені.
5. Виконання одиночного блокування біля сітки.	2x30 раз	Студенти розміщуються парами по різні боки сітки на відстані 50 см від неї. З вихідного положення виконують блокування з місця, намагаючись торкнутися кистями рук один одного.
6. Те саме, що і вправа 5, але з переміщенням.	2x20 раз	Вправу виконувати синхронно зі своїм партнером.
7. Одиночне блокування набивного м'яча, якого підкинув партнер.	2x30 раз	Студенти розміщуються у шерензі під кутом один навпроти одного, одна з шеренг розміщується на підвищенні (стілці, тумби), набивний м'яч у гравців навпроти. Набивний м'яч підкинути так, щоб він «завис» над верхнім краєм сітки, блокуючі переносячи руки на той бік сітки, виконують блокування цих м'ячів. Звернути увагу на роботу кистей рук.
8. Блокування набивного м'яча, якого підкинув партнер.	2x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі, одна з шеренг біля сітки на відстані 0,5 метрів, а інша на лінії нападу. Студенти шеренги, яка розміщується на лінії нападу виконують розбіг, як при нападаючому ударі, кидок м'яча в руки партнера (блокуючого). Блокуючі готуючись до стрибка, слідкують за «своїм» нападаючим та вистрибують на блок на мить пізніше. Нападаючі виконавши кидок відхиляють голову у сторону. На початковому етапі навчання, кидок виконувати в долоні, поступово силу кидка збільшують. Блокуючі повинні страхувати обличчя в останній момент зводячи передпліччя рук.

1	2	3
10. Блокування поточних нападаючих ударів стоячи на підвищені.	10 раз	Три студенти розміщуються у 2-й, 3-й та 4-й зонах на підвищені (стілець, тумба) на відстані 50-и см від середньої лінії. На іншій половині майданчика відповідно у трьох колонах інші студенти, а також по одному студенту навпроти кожної колони. Студенти виконують прямий нападаючий удар по м'ячу, якого підкинув «розігравальний». Блокуючі намагаються його заблокувати. Після виконання 10-и блокувань студенти міняються місцями.
Удосконалення техніки прямого нападаючого удару та техніки передачі м'яча двома руками зверху – 25 хв.		
1. Прямий нападаючий удар у майданчик з місця.	2x30 раз	Студенти розміщуються на відстані дев'яти метрів один від одного, підкинувши м'яч двома руками знизу на висоту до одного метра виконують прямий нападаючий удар у майданчик. Звернути увагу студентів на роботу кисті.
2. Прямий нападаючий удар в захисника.	2x30 раз	Студенти розміщуються на відстані шести метрів один від одного. Одна група студентів нападаючі, інша захисники. Нападники виконують прямий нападаючий удар в захисників з власного підкидання, захисники здійснюють прийом-передачу м'яча двома руками знизу спрямовуючи м'яча в нападників.
3. Прямий нападаючий удар через сітку.	20 раз	Студенти розміщуються у трьох колонах, відповідно у 4-й, 3-й, та 2-й зонах під сіткою розміщуються розігравальні. Нападаючі виконують передачу м'яча двома руками зверху на розігравальних ті у свою чергу передачу над собою на висоту до двох метрів. Нападники виконують нападаючий удар. Після виконання нападаючого удару змінюють колону.

1	2	3
4. Прямий нападаючий удар з 4-ї зони.	20 раз	Студенти розміщуються у двох колонах по різні боки сітки в 4-й зоні. У 3-й зоні розміщується розігравальний. Перші студенти в колоні виконують передачу м'яча двома руками зверху, розігравальному, який виконує передачу на висоту до трьох метрів, надалі нападаючий виконує атаку через сітку.
5. Те саме, що і вправа 4, але нападаючий удар виконувати з 2-ї зони.	2x25 раз	Звернути увагу студентів на широкий крок правої ноги під час виконання розбігу.
6. Навчально-тренувальна гра.	7 хв.	Взаємодія гравців при страхуванні блокуючих.

4. Проведення заключної частини заняття.

#### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки одиночного блокування.

### **Тема 8. Аналіз техніки групового блокування**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів груповому блокуванню, функціям крайніх та центрального блокуючих.

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток вибухової сили нижніх кінцівок.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення техніки групового блокування – 45 хв.		
1. Розповідь.	3 хв.	Групове блокування доволі складний технічний елемент сучасного волейболу. Це зумовлено у першу чергу зміною тактичного малюнку гри (підключенням до атаки гравців лінії захисту, використанням, прискорених передач). При виконанні нападаючих ударів з країв сітки (2-ї та 4-ї зон) крайні блокуючі обирають місце, а центральний блокуючий переміщується приставним кроком, бігом або схресним кроком пристроюється до них. Вистрибувати на блок необхідно дещо пізніше нападника.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на узгодженості дій блокуючих.
3. Імітація групового блокування біля стіни.	2x20 раз	Студенти розміщуються парами на відстані 50-ти см від стіни. Зробивши два три приставних кроки праворуч виконати блокування, але при переміщенні не змінюючи вихідного положення (переміщення виконувати у високій стійці, руки зігнуті у ліктьових суглобах знаходяться на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені).

1	2	3
4. Імітація групового блокування біля сітки.	2x20 раз	Студенти розміщуються парами на відстані 50 см від сітки. Зробивши два три приставних кроки праворуч, ліворуч виконують блокування.
5. Те саме, що і вправі 4.	2x25 раз	Студенти розміщуються у парах один навпроти одного через сітку, блокування виконують синхронно.
6. Імітація групового блокування біля сітки у 4-й зоні.	2x10раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах навпроти 4-ї та 3-ї зон. Вправу розпочинають студенти зони 3, виконуючи імітацію блокування у третій зоні. Потім синхронно рухаючись приставним кроком у 4-у зону виконують з партнерами групове блокування, обидва повертаються у кінець своїх колон. Вправу розпочинають наступні студенти.
7. Те саме, що і вправа 6, але імітацію групового блокування виконувати в 2-й зоні.	2x10 раз	Після виконання імітації групового блокування студенти змінюють колони. Слідкувати за тим, щоб студенти вправу виконували не поспішаючи, синхронно з своїми партнерами навпроти.
8. Імітація групового блокування біля сітки у 4-й та 2-й зонах.	2x20 раз	Студенти розміщуються у шести колонах навпроти 4-ї, 3-ї та 2-ї зон. Вправу розпочинають студенти зони 3, виконуючи імітацію блокування у третій зоні. Потім синхронно рухаючись приставним кроком у 4-у зону виконують з партнерами групове блокування. Переміщуються назад у 3-ю зону виконують імітацію одиночного блокування, рухаються приставним кроком у напрямку 2-ї зони й так само виконують групове блокування.
9. Групове блокування нападаючих ударів студентами, які стоять на підвищенні у 4-й зоні.	4x20 раз	Одна з груп студентів розміщується в 4-й зоні, розігравальний під сіткою у 3-й зоні. На іншій половині майданчика на підвищенні (стілці, тумби) в 2-й зоні розміщуються блокуючі 2-ї та 3-ї зон. Вправу розпочинають по черзі студенти 4-ї зони, виконавши передачу на розігравального, розбіг та нападаючий удар. На початковому етапі навчання за вказівкою

1	2	3
		викладача нападаючі удари виконувати в блок, щоб блокуючі «відчули» момент згинання кистей рук у променезап'ясних суглобах та спрямовували м'яч у майданчик.
10. Те саме, що і вправа 9 тільки нападаючі удари виконувати з 2-ї зони.	2x20 раз	Слідкувати за тим, щоб студенти під час нападаючого удару виконували приземлення на своїй половині майданчика. Блокуючі передчасно не опускали кисті рук.
11. Групове бокування нападаючих ударів у 4-й зоні після переміщення.	2x15 раз	Студенти розміщуються наступним чином: розігравальний студент 3-ї зони під сіткою, група нападаючих в колоні у 4-й зоні, студент з м'ячами у 6-й зоні та два блокуючих (один в 4-й, а інший у 3-й зонах). Студент 3-ї зони (центральний блокуючий) переміщується приставним кроком у 4-у зону і разом із крайнім блокуючим блокує нападаючі удари із 4-ї зони.
12. Те саме, що і вправа 11, але нападаючі удари виконувати з 2-ї зони.	3x15 раз	Звернути увагу студентів на те, що студент 3-ї зони (центральний блокуючий) повинен реагувати на передачу розігравального вчасно, бо запізнення призведе до атаки проти одного блокуючого.
13. Групове блокування нападаючих ударів у 4-й та 2-й зонах.	3x20 раз	Дві групи студентів розміщуються у 2-й та 4-й зонах відповідно, у 3-й зоні розігравальний, у 6-й зоні студент з м'ячами. На іншій половині майданчика розміщуються блокуючі відповідно у 2-й, 3-й, та 4-й зонах. Нападаючі виконують атаку виконуючи розбіг з аути під кутом 45 градусів до сітки. Студент 3-ї зони (центральний блокуючий) повинен визначити кому виконає передачу розігравальний, перемістися приставним кроком та виконати групове блокування. Студент, який не приймає участі у блокуванні повинен відтягнутися до лицьової лінії та готуватися до захисту зони. Після виконання нападаючого удару студенти змінюють колони.

1	2	3
14. Навчально-тренувальна гра.	10 хв.	Взаємодія блокуючих при виконанні групового блокування у 2-й та 4-й зонах.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки групового блокування.

### **Тема 9. Аналіз техніки переднього падіння**

#### **Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з технікою переднього падіння, сформувані у них вміння застосовувати переднє падіння під час навчально-тренувальної гри.

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток гнучкості хребтового стовпа.
3. Проведення основної частини заняття:



Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення техніки переднього падіння – 35 хв.		
1. Розповідь.	3 хв.	Гравець з останнім кроком правої ноги посилає тулуб униз-уперед під кутом 25-30 градусів до майданчика. Підбивши м'яч двома руками знизу в останній момент зігнувши їх у ліктьових суглобах або тильною стороною долоні в безопорному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки в ліктьових суглобах, відштовхується назад сприяючи поступовому переходу тулуба в горизонтальне положення. Голову при цьому максимально відводить назад.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Ковзання на грудях.	20 раз	Студенти розміщуються на лінії нападу у вихідному положенні лежачи на грудях. Руки знаходяться біля грудей, різким поштовхом кистей рук відштовхнутися одночасно при цьому підняти стегна, прогнутись у спині та проїхати на грудях. Після двох-трьох спроб повернутись у вихідне положення.
4. Те саме, що і вправа 3, але ковзання виконувати із вихідного положення присіду, права нога попереду.	2x15 раз	Слідкувати за тим, щоб студенти під час приземлення піднімали підборіддя, прогиналися в поперековому відділі хребта.

1	2	3
5. Те саме, що і вправа 3, але ковзання виконувати після широкого випаду на праву ногу.	2x20 раз	Під час виконання падіння центр ваги тіла змістити якомога нижче до майданчика, щоб падіння було не болісним. Руки згинаються у ліктьових суглобах амортизуючи падіння.
6. Підкидання набивного м'яча з наступним падінням на груди.	2x25 раз	Студенти розміщуються у двох шеренгах одна біля сітки, інша на відстані 2-х метрів від лінії нападу, м'ячі лежать на лінії нападу. Виконавши широкий випад на праву ногу та поставивши її біля м'яча, студенти підкидають м'яч двома руками знизу згинаючи їх у ліктьових суглобах, своїм партнерам, що стоять під сіткою та виконують переднє падіння, після чого повертаються у вихідне положення.
7. Прийом-передача м'яча двома руками знизу з наступним падінням на груди.	2x20 раз	Студенти розміщуються на лицьовій лінії, у кожного з них м'яч. Підкинувши м'яч на відстань до 2-х метрів, студент переміщуючи центр ваги тіла до низу та «крадучись» за м'ячем виконує підбивання та падіння. Підбивати м'яч потрібно тоді, коли він знаходиться на висоті до 30-и см.
8. Прийом-передача м'яча двома руками знизу з наступним падінням на груди.	3x10 раз	Студенти розміщуються у двох шеренгах одна біля сітки, інша на відстані 4-х м від лінії нападу, студенти шеренги, що знаходяться біля сітки підкидають м'яч на висоту до 0,5 метра на лінію нападу, студенти, що знаходяться на відстані 2-х метрів від лінії нападу повинні дістати цей м'яч у падінні.
Удосконалення техніки одиночного та групового блокування, удосконалення техніки прямого нападаючого удару – 30 хв.		
1. Імітація техніки групового блокування у 3-й, 2-й та 4-й зонах.	20 раз	Студенти розміщують у чотирьох колонах у 6-й зоні (дві колони з однієї сторони, дві з іншої). Вправу розпочинають чотири перших студенти. Виконавши переднє падіння, підходять до сітки; виконують одночасно блокування у 3-й зоні, після того парами (через сітку) рухаються відповідно до 2-ї та 4-ї зон, виконують блокування й залишаються

1	2	3
		крайніми блокуючими, тоді розпочинає вправу наступна четвірка, в 2-й та 4-й зонах разом з першою четвіркою організують групове блокування. Перша четвірка повертається на вихідну позицію, а друга четвірка займає їхнє місце.
2. Блокування нападаючих ударів, які виконуються з власного підкидання.	2x25 раз	Студенти розміщуються у шеренгах, одна – на лінії нападу, інша – під сіткою. Студенти, що стоять на лінії нападу, виконують нападаючі удари з власного підкидання, а їхні партнери, які стоять під сіткою, намагаються заблокувати їх.
3. Групове блокування прямих нападаючих ударів після переміщення.	2x35 раз	Декілька пар блокуючих розміщуються у 2-й зоні. На іншій половині майданчика біля лінії нападу з інтервалом у 3 метри розміщуються три колони студентів з м'ячами. Перший нападник 4-ї зони виконує нападаючий удар з власного підкидання, перша пара блокуючих виконує блокування. Потім вони переміщуються ліворуч уздовж сітки, щоб організувати блокування другого та третього нападаючого і т.д.
4. Блокування нападаючих ударів, які виконуються по діагоналі.	4x30 раз	Три блокуючих займають позицію біля сітки в зонах 2, 3 та 4. На іншій половині майданчика дві групи студентів: нападаючі в зонах 4 та 2, один розігравальний біля сітки і один студент з м'ячами на відстані трьох метрів від сітки. Кожний нападник виконує нападаючий удар по діагоналі з передачі партнера, виконуючи розбіг з ауту. Блокуючий, оцінивши характер передачі й момент удару по м'ячеві, повинен своєчасно вистрибнути та здійснити блокування. За вказівкою викладача нападаючі повинні виконувати атаку в блок. Згодом самі блокуючі правильно обравши місце, повинні блокувати ці удари. При виконанні нападаючого удару з 4-ї зони блокуючий, який не бере участі у блокуванні, повинен відтягуватися до лінії нападу та готуватися до прийому нападаючих ударів або обманних нападаючих ударів.

1	2	3
5. Навчально-тренувальна гра.	10 хв.	Взаємодія блокуючих з захисником. Вихід захисника на вільну позицію не захищену блоком. Розташування захисників у стик між блокуючими.

4. Проведення заключної частини заняття.

#### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки переднього падіння, повторити аналіз техніки одиночного та групового блокування.

### **Тема 10. Аналіз командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2**

#### **Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів у ігрових обставинах у залежності від тактичної побудови гри суперника будувати власну систему захисту.

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісної витривалості.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2 – 40 хв.		
1. Розповідь.	4 хв.	Відрізняється простою організацією захисних дій команди, рівномірним розподілом гравців на майданчику, надійним прикриттям зон (1 та 5). Висування вперед гравця зони 6 підсилює страхування блокуючих, покращує взаємодію з ними і з гравцем, який не бере участі у блоці, а також будує найкращі умови для переходу від захисту до нападу. Розподіл функцій і розміщення інших гравців на майданчику визначається діями суперника. Недоліком є те, що задня частину 6-ї зони погано перекривається.
2. Показ.	2 хв.	Демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео виконання командної взаємодії у захисті провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання командної взаємодії у захисті самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на тому, що командна взаємодія використовується у роботі з дітьми.
3. Суперник атакує з 4-ї зони.	10 хв.	На одній половині майданчика розміщуються розігравальний у 3-й зоні, група нападників у 4-й зоні та студент з м'ячами у 6-й зоні. На іншій половині майданчика розміщуються 6 гравців. Гравці зон 3 і 2 організують груповий блок, перекриваючи основний напрям удару. Студент зони 4 відтягується від сітки до лінії нападу для прийому нападаючих ударів у косому напрямі. Основний захисник у зоні 5 зміщується з кута в незахищену блоком зону і повинен бути готовим до прийому нападаючих ударів по діагоналі та прийому м'ячів які відскочили від рук блокуючих. Захисник у зоні 1 діє у вузькому коридорі

		бокової лінії. Перемішуючись вперед, він готується до прийому нападаючих ударів по лінії та з переводом у першу зону. Студент зони 6 зміщується до місця атаки, займає позицію за блокуючими забезпечуючи страхування.
4. Суперник атакує з 2-ї зони.	10 хв.	При атаці з 2-ї зони, в блоці беруть участь студенти зон 4 та 3, студент шостої зони розміщується позаду блокуючих в 4-й зоні. Студент 5-ї зони готується прийняти нападаючий удар по лінії. Студент 1 зони «виходить» з-за блоку і готується прийняти удар в хід. Шосту зону студенти 1-ї та 5-ї зон повинні страхувати разом.
5. Суперник атакує з 3-ї зони.	10 хв.	При атаці з 3-ї зони в блокуванні бере участь студент 3-ї зони, а допомагати йому можуть студенти 2-ї або 4-ї зон, у цій ситуації студент шостої зони розміщується позаду блокуючого 3-ї зони. Усі інші студенти, які не беруть участі у блокуванні повинні «виходити» з-за блоку і готуватись до прийому нападаючого удару по лінії, або в хід.
6. Навчально-тренувальна гра.	10 хв.	Дві команди під час гри використовують систему захисту 3:1:2.
Здача контрольних нормативів – 15 хв.		
1. Передача м'яча двома руками зверху.	8 хв.	Передача м'яча двома руками зверху у парах через сітку з ліній нападу.
2. Прийом-передача м'яча двома руками знизу.	7 хв.	Прийом-передача м'яча двома руками знизу у парах через сітку з ліній нападу.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;

- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті командні тактичні дії у захисті: за системою захисту 3:1:2.

## **Тема 11. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця передньої лінії**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з командними тактичними діями у нападі: за системою нападу через гравця передньої лінії, навчити студентів виходу розігравального з 4-ї та 2-ї зон.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкості скорочення м'язів.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця передньої лінії – 40 хв.		
1. Розповідь.	3 хв.	Організація командних взаємодій у нападі здійснюється за трьома напрямками: з другої передачі гравця передньої лінії; з другої передачі гравця задньої лінії; з першої передачі та відкидки.  Напад з другої передачі гравця передньої лінії – найпростіший та доступний спосіб організації атаки. Залежно від початкового розташування гравців і плану ведення гри передача може виконуватися з будь-якої зони нападу. Після виконання подачі суперником розігравальний (якщо він був гравцем 4-ї або 2-ї зон) переміщується у

1	2	3
		третю зону й виконує другу передачу. Якщо ж розігравальний є гравцем 3-ї зони передачу виконує звідти.
2. Показ.	2 хв.	Демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео виконання командної взаємодії у нападі провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання командної взаємодії у нападі самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на тому, що після виконання передачі, страхування нападаючого, розігравальний стає гравцем 2-ї зони й готується до подальших дій.
3. З другої передачі гравця зони 3.	10 хв.	На одній половині майданчика розміщуються три блокуючі у 2-й, 3-й та 4-й зонах та два гравці з м'ячами у 6-й зоні. На іншій половині майданчика розміщуються група нападників у 2-й та 4-й зонах, розігравальний у 3-й зоні, та три гравці захисту. Вправу розпочинають гравці з м'ячами, виконуючи подачу по черзі на захисників, які у свою чергу приймають м'яч з подачі намагаючись його «довести» розігравальному, який виконує передачу на нападаючий удар у 4-у чи 2-у зони. Блокуючі повинні виконувати блокування. Після виконання кількох спроб за вказівкою викладача студенти змінюють свої позиції.
4. З другої передачі гравця зони 4.	10 хв.	Розміщення студентів таке саме, як і у вправі 3, лише гравець 4-ї зони – розігравальний, розміщується у куті 4-ї зони біля середньої лінії. Після виконання подачі, він вибігає з 4-ї зони у зону 3 куди буде здійснено доведення м'яча з подачі. Він не повинен порушувати розташування з студентом 4-ї зони: не заходити за нього та стояти з ними на одній лінії.



1	2	3
5. З другої передачі гравця зони 2.	10 хв.	Розміщення студентів таке саме, як і у вправі 3, лише студент 2-ї зони – розігравальний, розміщується у куті 2-ї зони біля середньої лінії. Після виконання подачі, він вибігає з 2-ї зони у зону 3 куди буде здійснено доведення м'яча з подачі. Студент 2-ї зони не повинен порушувати розташування з студентом 3-ї зони: не заходити за нього та стояти з ними на одній лінії.
6. Навчально-тренувальна гра.	20 хв.	Обидві команди грають з двома розігравальними. У захисті використовують систему захисту 3:1:2.
Здача контрольних нормативів – 15 хв.		
1. Нижня пряма подача.	7 хв.	Нижня пряма подача у зони захисту (1, 6 та 5).
2. Верхня пряма подача.	8 хв.	Верхня пряма подача у зони захисту (1, 6 та 5).

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

#### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті командні тактичні дії у нападі: за системою нападу через гравця передньої лінії.

#### **Тема 12. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця, що виходить з задньої лінії**

#### **Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з тактичною побудовою гри у нападі через гравця, що виходить з лінії захисту, навчити

розташуванню при виході розігравального з 1-ї, 6-ї та 5-ї зон волейбольного майданчика.

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток ігрової витривалості.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення командних тактичних дій у нападі: за системою нападу через гравця, що виходить з задньої лінії – 50 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Напад з другої передачі гравця, який виходить з задньої лінії, дозволяє значно розширити фронт атакуючих дій, що підвищує їх ефективність. Залежно від розташування гравців та плану ведення гри вихід гравця, що виконує другу передачу може виконуватися з будь-яких зон захисту. Необхідно відмітити, що у разі подачі суперника, коли розігравальний виходить з задньої лінії, виконує передачу на нападаючий удар, страшує нападаючого, повертається у захист в першу зону.
2. Показ.	2 хв.	Демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання командної взаємодії у нападі провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання командної взаємодії у захисті самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на тому, що лише за умови чіткої взаємодії, награванні тактичних дій у нападі можливий успіх й досягнення поставленої мети.

1	2	3
3. З другої передачі гравця зони 1.	10 хв.	На одній половині майданчика розміщуються три блокуючі у 2-й, 3-й та 4-й зонах та два студенти з м'ячами у 6-й зоні. На іншій половині майданчика розміщуються два студенти захисту, які здійснюють прийом подачі, три нападника у 2-й, 4-й та 3-й зонах та розігравальний у 1-й зоні, позаду студента 2-ї зони (він не повинен заходити за нього та стояти з ними на одній лінії). Вправо розпочинають студенти з м'ячами виконуючи подачу по черзі на захисників, які у свою чергу приймають м'яч з подачі намагаючись його «довести» розігравальному, який вибігає з першої зони та займає місце під сіткою між 2-ю та 3-ю зонами, після чого виконує передачу на нападаючий удар у 4-у, 3-ю чи 2-у зону. Студент 3-ї зони виконую нападаючі удари з низьких та середніх передач. Блокуючі повинні виконувати блокування. Після виконання кількох спроб за вказівкою викладача студенти змінюють свої позиції.
4. З другої передачі гравця зони 6.	10 хв.	Розміщення студентів таке саме, як і у вправі 3, лише студент 6-ї зони – розігравальний, розміщується в 6-й зоні. Він не повинен до виконання подачі заходити за студенти 3-ї зони, або стояти з ним на одній лінії, також, розігравальний слідкує за тим, щоб він не порушував розташування з студентами 1-ї та 6-ї зон. Після виконання подачі, він займає позицію між 3-ю та 2-ю зонами, виконує передачу на нападаючий удар у 4-у, 3-ю чи 2-у зони.
5. З другої передачі гравця зони 5.	10 хв.	Розігравальний, студент зони 5 розміщується між гравцями зон 4 та 3 у 4-й зоні. В прийомі беруть участь студенти зон 3, 6 та 1. Після виконання подачі розігравальний вибігає та займає позицію між 2-ю та 3-ю зонами, виконує передачу на нападаючий удар.

1	2	3
6. Навчально-тренувальна гра.	10 хв.	Команди грають з одним розігравальним. Перед виконанням кожної подачі, викладач акцентує увагу на розташування студентів їх функції, обов'язки кожного з них.
Здача контрольних нормативів – 15 хв.		
1. Прямий нападаючий удар.	8 хв.	Прямий нападаючий удар у першу, п'яту та шосту зони.
2. Переднє падіння (хлопці).	4 хв.	Переднє падіння: один з студентів підкидає м'яч інший має його дістати у падінні, виконується з трьох спроб (враховується техніка виконання).
3. Бокове падіння (дівчата).	3 хв.	Бокове падіння: одна з студенток спрямовує м'яч дещо в сторону від приймаючої, остання виконуючи прийом-передачу у поєднанні з боковим падіння повинна його «дістати», виконується з трьох спроб (враховується техніка виконання).

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

#### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті командні тактичні дії у нападі: за системою нападу через гравця, що виходить з лінії захисту.

#### **Тема 13. Аналіз командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:2:1**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів у ігрових обставинах в залежності від тактичної побудови гри суперника будувати систему захисту.

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток сили верхнього плечового поясу.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2 – 65 хв.		
1. Розповідь.	4 хв.	Система захисту 3:2:1 з'явилась у результаті необхідності протидіяти високорослим нападаючим, які вміють атакувати вище блоку, а також у зв'язку зі збільшенням швидкості передач м'яча, що дозволяє нападаючим виконувати удари між блокуючими. Характерною особливістю системи є наявність на задній лінії трьох гравців захисту. Таке розміщення покращує прийом сильних нападаючих ударів, але страхування блокуючих та центру майданчика стає менш результативним.
2. Показ.	2 хв.	Демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео виконання командної взаємодії у захисті провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання командної взаємодії у захисті самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що в першу чергу необхідно готуватися до прийому сильних нападаючих ударів, а лише потім обманних.

1	2	3
3. Суперник атакує з 4-ї зони.	6 хв.	<p>На одній половині майданчика розміщуються розігравальний у 3-й зоні, група нападників у 4-й зоні та студент з м'ячами у 6-й зоні. На іншій половині майданчика розміщуються 6 студентів.</p> <p>Студенти зон 3 і 2 організують груповий блок, перекриваючи основний напрям удару. Студент зони 4 відтягується від сітки до лінії нападу для прийому нападаючих ударів у косому напрямі. Основний захисник у зоні 5 зміщується з кута в незахищену блоком зону і повинен бути готовим до прийому нападаючих ударів по діагоналі та прийому м'ячів які відскочили від рук блокуючих. Захисник в зоні 1 діє у вузькому коридорі бічної лінії. Переміщуючись уперед, він готується до прийому нападаючих ударів по лінії та з переводом в першу зону. Студент зони 6 залишається біля лицьової лінії зміщується дещо праворуч та обирає місце в стик між блокуючими для прийому нападаючих ударів, які були виконані поперек блоку та між руками блокуючих. Він відповідає за всю довжину лицьової лінії у тих випадках, коли студенти 1-ї або 5-ї зон виконують прийом обманних нападаючих ударів чи страхування блокуючих.</p>
4. Суперник атакує з 2-ї зони.	6 хв.	<p>При атаках з 2-ї зони, студент шостої зони зміщується назад до лицьової лінії і дещо ліворуч, розташовуючись в стик між блокуючими гравцями 4-ї та 3-ї зон. Він готується до прийому нападаючих ударів, які виконуються у стик між блокуючими, по блоку в аут та обманних нападаючих ударів в задню частину 5-ї та 1-ї зон. Студент 5-ї зони розміщується по лінії і готується до прийому нападаючого удару та обманного нападаючого удару в передню частину шостої зони. Студент 1-ї зони виходить з-за блоку і готується до прийому нападаючого удару</p>

1	2	3
		по ходу, або обманного нападаючого удару в передню частину шостої зони. Вільний від блоку студент 2-ї зони розміщується лицем до нападаючого відтягуючись при цьому до перетину бічної лінії та лінії нападу готуючись до прийому нападаючого удару який виконується по ходу, або обманного нападаючого удару в 3-ю зону.
5. Суперник атакує з 3-ї зони.	6 хв.	Для нейтралізації сильних нападаючих ударів у центрі сітки організують подвійний блок. У цьому випадку захисники на задній лінії діють в складних умовах. Крайні захисники займають позицію біля бічних ліній (в 5 - 6 м від сітки) та готуються до прийому нападаючих ударів у зони, які не захищені блоком. Студент зони 6 відповідає за прийом ударів по всій лицьовій лінії, особливо тих ударів, які спрямовані в центр майданчика між руками блокуючих. Страхування здійснює один з захисників 1-ї чи 5-ї зон.
6. Взаємодія захисників з блокуючими.	20 хв.	На одній половині майданчика розміщуються: розігравальний у 1-й зоні, три нападника у 4-й, 3-й й 2-й зонах та два студенти у 5-й та 6-й зонах. На іншій половині майданчика команда, яка буде використовувати систему захисту 3:2:1. М'яч вводять в гру студент 1-ї зони, команди, яка здійснює захист. Після виконання подачі розігравальний вибігає з 1 зони, займає позицію між 2-ю та 3-ю зонами та виконує передачу на нападаючий удар, і т.д.
7. Навчально-тренувальна гра.	17 хв.	Під час навчально-тренувальної гри за вказівкою викладача, одна з команд грає з двома розігравальними за системою захисту 3:1:2, інша з одним розігравальним за системою захисту 3:2:1.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті командні тактичні дії у захисті: за системою захисту 3:2:1.

### **Тема 14. Аналіз командних тактичних дій у нападі: за системою нападу з першої передачі і відкидки**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів у ігрових обставинах в залежності від тактичної побудови гри суперника використовувати тактичну комбінацію.

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 65 хв.		
Вивчення командних тактичних дій у нападі за системою нападу: з першої передачі і відкидки – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Напад з першої передачі та відкидки є доволі складним техніко-тактичним прийомом сучасного волейболу. У той же час команда, яка застосовує цю систему в певні моменти гри, досягає максимальної результативності, оскільки основу



		тактичної комбінації складає швидкість та несподіваність атакуючих дій. Час більшості типових комбінацій не перевищує 1 секунди, тоді, як гра в три торкання займає від 1,5 до 3 секунд. Але, не зважаючи на очевидну перевагу, ця система нападу застосовується епізодично, оскільки складність прийому сучасної подачі і відсутність належної підготовки не дозволяє волейболістам діяти успішно при прийомі й передачі м'яча одразу на удар.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео виконання командної взаємодії у нападі провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання командної взаємодії у захисті самими студентами – робота над помилками.
3. Удосконалення взаємодії нападаючих при першій передачі одразу на нападаючий удар у зону 2.	5 хв.	На одній половині майданчика нападаючі зон 4 та 3 удосконалюють прийом і передачу одразу на нападаючий удар у зону 2. Студент цієї зони розміщується біля сітки й відпрацьовує передачу у стрибку. Другою дією спрямовує м'яч через сітку на допоміжного гравця. Два допоміжні студенти з м'ячами по черзі підключаються до прийому студентів зон 4 та 3, які удосконалюють першу передачу й імітують напад зі своїх зон.
4. Удосконалення взаємодії нападаючих при першій передачі одразу на нападаючий удар у зону 4.	5 хв.	Розміщення студентів таке саме, як і у попередній вправі. Слідкувати за тим, щоб студенти першу передачу одразу на удар виконували двома руками зверху.
5. Те саме, що і вправа 3, але гравець 2-ї зони виконує нападаючий удар проти одиночного блоку.	10 хв.	Блокуючий розміщується у 4-й зоні слідкує за передачею й готується до виконання блокування, переважно закриваючи 6 зону. За вказівкою викладача студенти змінюють свої позиції.

6. Те саме, що і вправа 4, але студент 4-ї зони виконує нападаючий удар проти одиночного блоку.	10 хв.	Блокуючий розміщується у 2-й зоні. Нападник виконує нападаючий удар по лінії. Звернути увагу студентів на узгоджену взаємодію під час передачі на нападаючий удар.
7. Те саме, що і вправа 3, але студент 2-ї зони виконує відкидку на студента 3-ї зони.	10 хв.	Імітуючи нападаючий удар в останню мить студент 2-ї зони виконує відкидку на гравця 3-ї зони, який у свою чергу готовий до виконання нападаючого удару.
8. Те саме, що і вправа 4, але студент 4-ї зони виконує відкидку на студента 3-ї зони.	10 хв.	Студент 3-ї зони виконує нападаючий удар проти одиночного блоку у центрі сітки. В залежності від ситуації (якості передачі, реакції блокуючого) він може виконати обманний нападаючий удар.
Удосконалення командних тактичних дій у захисті: за системою захисту 3:1:2. – 10 хв		
1. Навчально-тренувальна гра.	10 хв.	Під час навчально-тренувальної гри студент 6-ї зони знаходячись «під блоком» (у тому випадку, якщо м'яч спрямовано на нього) виконує першу передачу одразу на нападаючий удар у 4-ту чи 2-гу зони.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті командні тактичні дії у нападі, за системою нападу: з першої передачі і відкидки, повторити командні тактичні дії у захисті за системами захисту: 3:1:2, та 3:2:1.

## РОЗДІЛ 2

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

# АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ

## ЛЕКЦІЇ

### Тема 1. Історія й розвиток баскетболу у світі та на Україні

**Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з історичними етапами розвитку баскетболу в світі та на Україні.

#### 1.1 Історія розвитку гри в баскетбол

Назва гри виникла від англійських слів «баскет» – кошик і «бол» – м'яч. Баскетбол – спортивна гра, в якій грають дві команди по 5 гравців. Мета кожної команди – закинути м'яч у кошик суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та закинути його у кошик своєї команди. Кожна команда проводить атаки кошика суперника і захищає свій власний кошик. Гру виграє команда, що набрала найбільшу кількість очок у кінці ігрового часу. Гра проходиться на майданчику 28x15 метрів, й триває 40 хвилин чистого ігрового часу: чотири періода по 10 хвилин. При нічийному результаті надається додатковий час – 5 хв. За м'яч, закинутий з близької або середньої відстані, зараховується два очки, з далекої відстані (не ближче 6,75 м) – 3 очки. Кожний штрафний кидок оцінюється в одне очко.

Перші відомості про гру, схожу на баскетбол, знайдено у стародавніх цивілізацій Центральної і Південної Америки: ігрові майданчики, обнесені кам'яними стінами вчені відносять до VII ст. до н.е. Прикрашені скульптурами богів та іншими символами, ці майданчики свідчили: невід'ємною частиною релігійних свят тієї пори була гра з м'ячем зі смоли, яка називалась «Пок Та Пок».

Винайшов гру у такому вигляді як ми її знаємо доктор Джеймс Нейсміт. На відміну від інших видів спорту, баскетбол народився не у результаті якоїсь уже знайомої гри. Нейсміт винайшов абсолютно нову гру.

Як викладач Міжнародної тренувальної школи у Спрінгфілді (штат Массачусетс, США) Нейсміт отримав завдання підвищити рухову активність учнів під час занять з фізичного виховання, які у той час проводились за німецькою, шведською та французькою методиками.

Відмінний регбіст та гімнаст, Нейсміт уявляв собі гру як змагання у майстерності кожного гравця, що має рівні можливості. Вимога про вилучення фізичного контакту гравців, у свою чергу, означала заборону бігу з м'ячем. Умови спортивного залу вимагали грати тільки руками. Нейсміт вибрав футбольний м'яч, оскільки його можна було легко ловити руками, важко сховати й він мав постійну висоту відскоку. Щоб майстерність переважала над силою, Нейсміт вирішив вилучити з гри «лінію воріт». Ціль, що придумав він, вимагала від гравця лише точності, тому вона була розташована не на рівні підлоги й не вертикально, а була підвішена горизонтально. Нейсміт прибив до балкону два кошики для персиків випадково на висоті 3 метри 5 см.

У грудні 1891 року Нейсміт сформулював перші правила нової гри й 21 грудня провів у гімнастичному залі Спрінгфілдського коледжу перший матч з баскетболу серед студентів. Враховуючи, що у гімнастичній групі було 18 студентів, Нейсміт розподілив їх на дві команди по 9 чоловік. Пізніше число гравців скоротилось до семи, а згодом до п'яти, оскільки велика кількість учасників створювала метушню на майданчику.

У 1892 році він опублікував «Книгу правил гри в баскетбол», яка вміщувала тринадцять пунктів, більшість з них у тій чи іншій мірі діють і до нині. Перший публічний матч було проведено 11 березня 1892 року між студентами та викладачами Спрінгфілду. Студенти виграли з рахунком 5:1.

Подальший розвиток гри сприяв удосконаленню правил, устаткуванню, спортивного одягу та взуття спортсменів. Так у 1893 році уперше з'явилися металеві кільця з сіткою. У 1895 році

введено штрафні кидки з відстані 5 метрів 25 сантиметрів від кошика, у 1896 році узаконено ведення м'яча.

Вже у 1895 році в США проведено офіційні змагання з баскетболу. У 1901 році було організовано перші міжнародні ігри студентів США й баскетбол представили на Панамериканській виставці у Буфало.

## **1.2 Етапи розвитку гри в баскетбол**

Перший етап розвитку баскетболу – це етап його становлення як нової гри. Він охоплює період з 1891 по 1918 роки. Створений для пошкваллення уроків гімнастики, баскетбол поступово перетворився на спортивну гру з усіма притаманними їй особливостями.

Одночасно з розвитком гри формувалася техніка й тактика баскетболу. З'явилися раціональні технічні прийоми – ловіння, передачі, ведення і кидки м'яча у кошик, однак була відсутня динаміка – усі прийоми виконувались з місця двома руками.

У тактиці гри визначались функції гравців за аналогією з футболом: здійснювався їх поділ на нападаючих, захисників, центральних й воротаря, грати яким можна було лише у визначених зонах майданчика.

Зі США баскетбол потрапив спочатку у країни сходу – Японію, Китай, Філіппіни, а згодом – у країни Європи та Південної Америки.

На другому етапі розвитку баскетболу (1919 – 1931 роки) почали створюватися національні федерації. Збільшилася кількість баскетболістів й спортивних змагань. Баскетбол почав швидко розповсюджуватись у країнах Європи: Чехословаччині, Литві, Естонії, Латвії, Італії, Франції, СРСР та ін.

Стали проводитись й міжнародні зустрічі. У 1919 році відбувся перший баскетбольний міжнародний турнір між армійськими командами США, Італії та Франції.

У 1924 році на Іграх восьмої Олімпіади у Парижі відбувся перший показовий міжнародний турнір за участю спортсменів

Франції, Італії, Великобританії та США. Перемогу здобули баскетболісти Великобританії.

Третій етап (1932 – 1947 роки) знаменний створенням Міжнародної федерації баскетболу (ФІБА), різким підвищенням спортивної майстерності баскетболістів, розвитком світового баскетболу.

ФІБА – керівний орган проведення усіх міжнародних змагань з баскетболу – була заснована 18 червня 1932 році у Женеві за участю представників восьми країн: Аргентини, Греції, Італії, Латвії, Румунії, Португалії, Чехословаччини й Швейцарії.

Леона Буффара зі Швейцарії обрано першим президентом ФІБА. Спочатку керівництво ФІБА розташовувалось у Римі, а згодом штаб-квартира перемістилась до Мюнхена.

Першими офіційними змаганнями, проведеними ФІБА був організований нею у травні 1935 року в Женеві перший чемпіонат Європи серед чоловіків, у якому взяли участь 10 команд. Перше місце посіла команда Латвії.

Об'єднаними зусиллями засновника Американської Асоціації тренерів Фореста Аллена і генерального секретаря ФІБА Вільяма Джонса вдалося домогтися включення баскетболу до програми Олімпійських ігор 1936 року у Берліні.

Перший Олімпійський турнір з баскетболу став тріумфальним для команд Америки. Команди розташувались у такому порядку: I місце – США, II місце – Канада, III місце – Мексика.

У 1947 році на міжнародну арену вийшли баскетболісти СРСР, до складу яких у 1940 році увійшли Латвія, Литва, Естонія. Баскетбол у цих країнах був на високому рівні. Команди Прибалтики мали величезний досвід міжнародних змагань. У 1947 році Всесоюзна баскетбольна секція вступила у члени ФІБА. Радянські баскетболісти отримали право брати участь в усіх змаганнях, що організовує ФІБА.

Чоловіча збірна команда СРСР взяла участь у чемпіонаті Європи (Прага, 1947 рік) й виборола звання чемпіона. Вона тричі здобувала звання чемпіонів світу (1967, 1975, 1982) і двічі була першою на Олімпійський іграх (Мюнхен 1972, Сеул 1988). У 1972

році чоловічу збірну команду СРСР до олімпійської перемоги привів Володимир Кондрашин та Сергій Башкін, а у 1988 році у Сеулі – Олександр Гомельський та Юрій Селіхов.

Жіноча збірна СРСР, дебютувавши у 1950 році в Будапешті, до 1991 року незмінно 21 раз завойовувала звання чемпіонок Європи. Баскетболістки збірної СРСР увійшли в історію як найтитолованіша команда світу. Вони шість разів завойовували звання чемпіонок світу, тричі – олімпійських чемпіонок.

Продовжували вдосконалюватися й правила гри, збільшилися тривалість і жорсткість контролю часу у процесі матчу, тренерам дозволили, проводити заміни і брати хвилинні перерви.

У 1960 році на конгресі у Римі було прийнято рішення про введення «правила 30 секунд», суть якого полягає у тому, що команда яка заволоділа м'ячем, повинна обов'язково виконати кидок м'яча у кошик суперника протягом 30 с., у протилежному випадку м'яч передається супернику, а з травня 2000 року встановили 24 с., у тому числі – право володіти м'ячем у своїй тилівій зоні – 8 с.

### **1.3 Історія розвитку баскетболу в Україні**

Перші відомості про баскетбол в Україні з'явилися на початку ХХ століття і належать відомим пропагандистам фізичної культури і спорту у Російській Імперії Г. Дипперону, А. Скотаку та П. Брокішу. Можна гадати, що елементи гри використовувались на заняттях з фізичного виховання, але точних відомостей про це не існує.

У 1916 році був опублікований докладний опис правил гри в баскетбол авторами яких були А. Скотак і А. Торопов. Він був розповсюджений у багатьох регіонах Російської імперії, однак справжнє визнання баскетбол отримав у 20-ті роки ХХ століття.

Взимку 1922 року в університеті ім. Артема у Харкові організовано першу міську секцію з баскетболу. Поступово гра ставала усе більш популярною, цьому сприяла уніфікація правил, що були опубліковані у травні 1923 року. У січні 1924 року

було затверджено положення про проведення II Всеукраїнської спартакіади. Вона мала відбутися у серпні 1924 року, у столиці України – Харкові. У фіналі збірна Чернігова перемогла харків'ян з рахунком 14 – 12, а одесити перемогли команду Києва у матчі за третє місце.

У 30-тих роках Харків став головним методичним центром українського спорту. У 1930 році в місті було відкрито інститут фізичної культури. На базі інституту діяли шестимісячні курси підготовки керівників фізкультури для колективів фізичної культури і шкіл. До програми цих курсів був включений й баскетбол. Багато видатних баскетбольних тренерів й педагогів пройшли свій творчий шлях у Харкові. Серед них у 1934 році при інституті фізичної культури у вищій школі тренерів навчався В.О. Шаблинський – видатний український тренер, який впродовж багатьох років працював з командами «СКІФ», «Будівельник» (м. Київ) а також зі збірними командами України й СРСР.

З 1934 року першість України проводиться регулярно, другий чемпіонат України було проведено у квітні 1934 року, найсильнішими були чоловіча й жіноча команда Одеси.

З 1937 року найсильнішою жіночою командою України стала київська команда «Динамо» залишившись лідером вітчизняного баскетболу до сьогодні. Ця команда була однією з кращих команд в епоху СРСР: у 1950 році – чемпіон СРСР, у 1949 році – володар Кубка СРСР у 1950 та 1951 роках другий призер чемпіонату СРСР, у 1991 році – чемпіон СРСР.

У різні роки за команду «Динамо» (м. Київ) виступали видатні баскетболістки: Галина Факторова, Марія Козловська, Ніна Пиминова, Зоя Стасюк.

Плідна робота з підготовки резерву сприяла появі в Україні у 50-ті роки гравців нової формації серед чоловіків, що стало початком успіху українського баскетболу на міжнародній арені. Найвидатнішими з них були: Микола Баглей, Володимир Стремоухов, Вадим Гладун, Геннадій Чечуро.

З 1960-х років український баскетбол асоціюється з київським «Будівельником» (з 1944 по 1961 роки команда формувалася на базі студентів Київського інституту фізичної



культури під назвою «СКІФ»). Саме ця команда під керівництвом викладача інституту, а згодом заслуженого тренера СРСР Володимира Шаблинського змусила говорити про українську школу баскетболу. Багаторазовий чемпіон України, призер багатьох чемпіонатів СРСР, переможець Всесоюзних змагань (1963, 1967 років), чемпіон СРСР (1989 року) та багатьох міжнародних турнірів – був базовою командою формування збірної України впродовж чотирьох десятиліть. У складі «Будівельника» у різні роки виступали: Віталій Ковянов, Микола Баглей, Альберт Вальтін, Леонід Поплавський, Микола Погуляй.

На міжнародній арені серед українських баскетболістів першими успіху досягли жінки. Згодом до них приєдналися й чоловіки. Виступаючи за збірні команди СРСР на найбільших змаганнях з баскетболу, вони ставали чемпіонками ігор Олімпіад, чемпіонами світу, Європи, Всесвітніх Універсіад. Першими серед українських баскетболісток чемпіонами Європи стали: Юлія Бурдіна, Ніна Пименова, Зоя Стасюк (1950 рік). У подальшому звання чемпіонів Європи завойовували: Зоя Стасюк (1950, 1952 роки – «Динамо» Київ), Феодора Кочергіна (1962, 1964, 1966 роки) Іннеса Пивоварка (1962 рік) Наталка Климова (1972, 1974, 1976 роки).

У 1995 році національна жіноча команда незалежної України вперше виграла звання чемпіонок Європи у такому складі: Людмила Назаренко, Ольга Шляхова, Вікторія Навроцька, Олена Вехова, Марина Ткаченко, Оксана Довгалюк, Олена Оберемко, Руслана Кириченко, Олена Жирко, Олена Вергун, Наталка Сильянова, Віктроія Буренюк. Готував команду тренер Володимир Рижов. Також під керівництвом Володимира Рижова збірна команда України вперше взяла участь в олімпійському турнірі у Атланті – 1996 року і посіла почесне 4-те місце.

Першим українським олімпійцем з баскетболу став Альберт Вальтін, який у складі збірної СРСР став срібним призером ігор XVII Олімпіади у Римі 1960 року. Першими олімпійськими чемпіонами серед українських баскетболістів стали київські спортсмени Анатолій Поливода та Сергій Коваленко на Іграх XX Олімпіади 1972 року у Мюнхені.

Після розпаду Радянського Союзу на XXV Олімпійських Іграх у Барселоні (1992 році) українські спортсмени Марина Ткаченко («Динамо», м. Київ) та Олена Жирко («Сталь», м. Дніпропетровськ, а з 1989 року – «Динамо» м. Київ) у складі збірної команди СНД вибороли золоті олімпійські нагороди.

Успіхам українського баскетболу сприяли видатні спеціалісти-тренери: Мир Єгоров («Динамо», м. Київ, збірна УСРС), Володимир Шаблинський («СКІФ», «Будівельник», збірна України, СРСР), Наполеон Каракашьян («СКА», м. Київ, збірна України), Володимир Лелюк (збірна України, «Авангард»), Олександр Леонов («Динамо», збірна України, СРСР), Костянтин Медведєв («Сталь», м. Дніпропетровськ).

Із здобуттям Україною статусу незалежної країни вітчизняний баскетбол вийшов на міжнародну арену. Але виступи національних і молодіжних збірних команд у міжнародних офіційних змаганнях виявили низку проблем у підготовці українських баскетболістів:

1. Тактика ведення змагального процесу, недостатня активність, маневреність і динамічність дій.
2. Незадовільна ефективність захисних дій.
3. Недостатній рівень виконавської майстерності гравців.
4. Неefективна система підготовки резервів для поповнення збірних й клубних команд.
5. Невеликий міжнародний досвід змагальної підготовки.

Підсумовуючи історичний шлях українського баскетболу слід відзначити, що протягом багатьох років українські баскетболісти займали значне місце у розвитку світового баскетболу.

Баскетбол в Україні має давні традиції. З початкового етапу свого становлення й у нелегких сучасних умовах він долає і долає багато перепон, але довів своє право на існування.

У теперішній час намітилась тенденція до відновлення престижу українського баскетболу. Незважаючи на відомі організаційні та фінансові труднощі, що стримують вирішення проблеми виходу українських баскетболістів на рубежі світового баскетболу, немає сумніву у тому, що традиції українського

баскетболу будуть продовжені й примножені завдяки нинішньому поколінню баскетболістів, тренерів, арбітрів, наукових працівників, при підтримці спортивних організацій країни, Національної федерації баскетболу України, міністерств та відомств, керівництва України.

## **Тема 2. Теоретичні основи техніки і тактики гри в баскетбол**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з особливостями техніки та тактики гри в баскетбол.

### **2.1 Загальні положення техніки гри в баскетбол**

Успіх баскетбольної команди залежить від рівня володіння основами техніки гри та арсеналу техніко-тактичних дій кожного гравця команди. Основи гри в баскетбол опановують під час вивчення й послідовного удосконалення спеціальних знань, умінь та навичок. Тому навчання й тренування це невід’ємні складові єдиного педагогічного процесу.

Техніка гри – це сукупність спеціальних рухів, зумовлених правилами, що дозволяють розв’язувати рухові завдання у конкретних ігрових умовах. Вона являє собою комплекс послідовних і одночасних рухів окремих частин тіла, що характеризуються визначеною раціональною амплітудою, темпом, ритмом та напрямом. Технічний прийом – це система рухів, схожих за смисловою структурою й спрямованих на розв’язання певного рухового завдання.

Баскетболіст повинен володіти певним арсеналом технічних прийомів:

- вміти обирати найраціональніший прийом або комбінацію прийомів;
- швидко й точно їх виконувати;

Критеріями технічної майстерності є:

- вільне володіння оптимальним обсягом прийомів і способів у взаємозв'язку з двома-трьома головними;
- стабільність виконання за умови відволікаючих чинників: втоми, психологічного напруження, складних зовнішніх умов (активна протидія суперника);
- надійність виконання прийомів й здатність підтримувати високий рівень точності та ефективності протягом багатоденного турніру, від матчу до матчу, без негативних відхилень.

Сучасна техніка гри формувалася на різних етапах розвитку баскетболу. Кількість прийомів та способів їх виконання, критерії оцінки змінювалися й удосконалювалися, насамперед, у зв'язку з відмінністю розвитку нападу й захисту. Окрім того на удосконалення техніки впливали: зміни правил гри, збагачення техніки і тактики гри новими прийомами та комбінаціями, підвищення рівня фізичної підготовленості гравці. Подальший розвиток стрибучості й атлетизму у сполученні зі зростом гравців призвели до виконання кидків зверху униз й добиванням м'яча у кошик.

Для досягнення високих спортивних результатів необхідно удосконалювати техніку гри – опанувати найбільш раціональні, ефективні способи виконання прийомів, які пов'язані із проявом вольових й м'язових зусиль, дотримуючись відповідного ритму, темпу, амплітуди, з урахуванням індивідуальних особливостей гравців.

### **2.1.1 Класифікація й основні поняття техніки**

Класифікація – це взаємопідпорядкований розподіл усіх прийомів техніки й тактики за розділами і групами на основі визначених схожих ознак. Вона необхідна для послідовного вивчення техніки й тактики гри в баскетбол. До ознак техніки гри відносять:

- використання прийому у спортивній боротьбі в нападі або у захисті;

- зміст дії (з м'ячем або без м'яча);
- особливості кінематичної та динамічної структури прийому.

Класифікація техніки дає можливість чітко і послідовно програмувати технічну підготовку гравців по періодах та етапах річного циклу, організовано та методично поєднувати її з іншими розділами тренувального процесу.

За класифікацією, техніка гри в баскетбол поділяється на два великих розділи: техніку гри у нападі та техніку гри у захисті.

У цих розділах виділяють дві групи:

- у нападі – техніку переміщень, й техніку володіння м'ячем;
- у захисті – техніку переміщень, техніку оволодіння м'ячем і протидії супернику.

Кожна група складається з прийомів і способів їх виконання. Майже кожний спосіб виконання прийому має кілька варіантів, що розкривають окремі деталі єдиної структури. Крім того, на динамічну структуру способу впливають умови виконання які уточнюють специфіку переміщення гравця, вихідне положення, напрям та відстань.

Принципова схема класифікації техніки гри може бути представлена так:

- розділ техніки – техніка нападу;
- група техніки – техніка володіння м'ячем;
- прийом – кидок м'яча у кошик;
- спосіб – однією рукою зверху;
- варіант – з відхиленням тулуба;
- умови виконання – у стрибку після зупинки, з далекої відстані.

## **2.2 Загальні положення тактики гри в баскетбол**

Відповідно до головного змісту гри – закинути м'яч у кошик суперника і не дозволити йому закинути м'яч у свій кошик, тактика гри поділяється на тактику нападу й тактику захисту.

Залежно від принципу організацій дій гравців, у кожному розділі є такі групи дій – індивідуальні, групові та командні. Кожна з груп поділяється на види (наприклад, індивідуальні дії у нападі можуть бути діями гравця без м'яча і діями гравця з м'ячем), які у свою чергу, залежно від конкретного змісту ігрових дій, поділяються на способи. Способи мають різні особливості виконання – варіанти. Наприклад одним із способів позиційного нападу є напад через центрального гравця. Залежно від кількості центрових, що одночасно діють на майданчику, система може мати кілька варіантів: напад двома або трьома центровими.

#### *Функції гравців у команді.*

Спеціалізація гравців за ігровими функціями сьогодні визначена теорією і практикою баскетболу. Організація дій команди передбачає розподіл функцій між її гравцями. У баскетболі сформувався такий розподіл гравців за функціями: захисники, нападаючі, центрові.

У сучасному баскетболі спостерігається диференціація й у середині цих функцій. Так, серед захисників виділяють атакуючих захисників, які активно беруть участь в атаках кошика, у боротьбі за оволодіння м'ячем біля щита суперника і задніх захисників (плеймейкери, або диспетчери), які беруть участь в організації позиційного нападу, розіграшу м'яча, страхуванні тилу команди, серед центрових – основні центрові, які діють переважно біля щита суперника і легкі центрові, що вільно маневрують навколо штрафного майданчика й часто беруть участь у проведенні стрімких атак, а також у боротьбі за олодіння м'ячем під щитом.

Нападаючі характеризуються високим зростом, швидкістю, стрибучістю, відчуттям часу, снайперськими здібностями, вмінням вірно оцінювати ігрові обставини, сміливо і рішуче атакувати кошик.

Сильні центрові гравці багато у чому визначають успіх команди в змаганнях. Вони повинні бути високого зросту, атлетичної тілобудови, володіти стрибучістю й витривалістю. Центровий бере участь у проведенні стрімкого й позиційного нападу.

У позиційному нападі центровий діє найчастіше у глибині оборони суперника, керує основними комбінаціями для підготовки атаки кошика. Центровий повинен володіти широким арсеналом засобів і способів ведення гри як під кошиком, так й на усьому майданчику.

Для нападаючого дуже важливо влучно виконувати кидки м'яча у кошик із середньої та далекої відстані, володіти фланговими гострими проходами до кошика й потужно діяти під щитом. У захисті він має щільно опікати суперника, активно протидіяти кидками й проходам суперника під свій кошик. Нападаючі найчастіше діють на флангах передньої зони майданчика.

Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим та витривалим. Він повинен вміло орієнтуватися в ігрових обставинах, мати хист до комбінаційного розіграшу м'яча. В обороні захисник першим вступає у боротьбу проти контратак суперника, він повинен уміло володіти технікою відбору м'яча та перехватів.

Раціональний розподіл гравців за функціями створює сприятливі умови для найповнішого розкриття ними своїх можливостей, а отже й для ефективнішого використання гравців в інтересах команди.

Різнобічна тактична підготовка баскетболістів є базою для удосконалення ігрових функцій.

### **2.3 Тактика нападу**

Тактика нападу полягає у тому, щоб створити одному із гравців умови для кидка м'яча у кошик. Щоб зробити це за 24 секунди, що відводяться на атаку, необхідно використати правильно організовані й добре підготовлені тактичні ходи, розраховані на наближення м'яча до кошика суперника, й створення сприятливих умов для завершення атаки та забезпечення можливості боротьби за відскок м'яча у разі промаху.

За своїм характером усі дії можуть бути віднесені до індивідуальних, групових і командних. Для того, щоб атакуючі дії завершилися взяттям кошика необхідно:

- здійснити швидкий перехід від захисту до нападу;
- здійснити напад в умовах найменшої протидії;
- забезпечити відповідне розміщення гравців;
- збільшити маневреність гравців;
- використання нападу малими групами.

*Індивідуальні тактичні дії у нападі.*

Основою успіху в баскетболі є удосконалення основних елементів техніки й їх доцільне використання. Для того щоб успішно діяти у нападі баскетболіст повинен володіти індивідуальними способами боротьби із суперником, правильно орієнтуватися у складних ігрових ситуаціях й постійно визначати наступні умови спортивної боротьби:

- свою ігрову позицію на майданчику;
- позиції партнерів та суперників;
- ступінь активності та характер протидії суперників;
- чи знаходиться у даний момент партнер у вигідному положенні для атаки кошика;

До індивідуальних дій гравця у нападі відносять:

- без м'яча: маневри, переміщення, зупинки, прискорення вибір позиції, звільнення від опіки суперника, відволікаючі дії (фінти);
- з м'ячем: ведення, передачі, кидки у кошик, добивання, підбір м'яча, що відскочив від щита або кошика, взаємодії з партнером.

*Групові тактичні дії у нападі.*

До групових тактичних дій у нападі відносять взаємодію двох трьох гравців, спрямовані на подолання захисних протидій й створення сприятливих умов одному з партнерів для атаки кошика. Групові дії – це виключно важливі типові блоки, з яких складається фундамент узгоджених комбінаційних дій команди. Вони базуються на трьох можливих спрямуваннях гравця після передачі м'яча партнеру: до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.



Взаємодія двох гравців. До основних способів взаємодії двох гравців відноситься спосіб «передай м'яч і вийди», а також заслін, наведенням, пересіченням.

«Передай м'яч і вийди» – найпростіший приклад взаємодії двох нападаючих. Після передачі м'яча партнеру гравець виконує прискорення до кошика, щоб звільнитися від опіки захисника й знову отримати м'яч. Якщо нападаючому не вдається звільнитися від опіки захисника прямолінійним прискоренням, він може змінити напрям руху, щоб ввести суперника в оману. У цьому напрямі нападаючий виконує два – три кроки у напрямку до партнера з м'ячем, а потім прискорюється до кошика, готуючись отримати передачу.

До групових тактичних дій у нападі слід віднести: «передай м'яч і вийди», «наведення», «трикутник», «трійка».

*Командні тактичні дії у нападі.*

Головна функція командних дій у нападі полягає у створенні сприятливих умов одному з гравців для надійного кидка у кошик в результаті розігрування однією ігровою комбінацією, або їх варіантів. Вибір командних дій у нападі починається з того, що гравці досягають необхідного рівня фізичної підготовки, вчать вірно використовувати індивідуальні й групові тактичні дії, добре засвоюють функції (ігрові амплуа) кожного гравця у команді.

*Швидкий прорив.* Суть швидкого прориву полягає у тому, щоб на великій швидкості передати м'яч до кошика команди суперника й виконати кидок в умовах непередбаченого суперником захисту або створення чисельної переваги нападаючих.

*Позиційний напад.* Головний принцип системи позиційного нападу – ведення атаки з позицій, які визначені для дій гравців різних ігрових амплуа. Баскетболісти послідовно протягом 24 секунд руйнують захист суперника. Цього достатньо, щоб розіграти вивчену комбінацію будь-якої складності і якщо це не вдається, то команді необхідно створити умови для тактично обгрутованого кидка з середньої або далекої відстані.

У позиційному нападі розрізняють дві системи командних дій: через центрального гравця й без центрального гравця. Ці системи

мають багато варіантів. Кожна команда бере на озброєння один або декілька варіантів нападу, які вона використовує проти різних систем захисту. У позиційному нападі виділяють три послідовні фази атаки:

- підготовчу: розміщення гравців на вихідних позиціях і роззосередження або зосередження нападаючих у визначених частинах майданчика;
- основну, під час якої гравці колективними діями створюють чисельну перевагу або умови для єдиноборства;
- завершальну, під час якої реалізується чисельна перевага й організовується боротьба за оволодіння м'ячем під щитом.

### 1.3 Тактика захисту

Головна мета гри у захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Головними завданнями слід вважати:

- намагання захисників якомога швидше відібрати м'яч у суперника;
- порушення звичайних взаємодій між окремими гравцями й ланками команди суперника та найголовніше – ускладнення зв'язків між гравцями задньої і передньої ліній;
- протидію кидкам у кошик;
- запобігання оволодінню м'ячем, що відскочив від щита суперниками та організація повторних атак.

Організація захисту впливає на характер подальших дій у нападі. Чим активніше команда діє у захисті, тим більше можливостей для оволодіння м'ячем й переходу до контратаки.

Для ефективної організації тактичних дій у захисті необхідно:

- навчитися вигравати час (24 секунди);
- передбачати дії суперника;

- нав'язувати свій малюнок гри;
- випереджати суперника у маневреності й активності дій.

Велике значення для підвищення ефективності захисних дій мають такі чинники, як емоційна стійкість, узгодженість дій, сміливість, рішучість та швидкість.

#### *Індивідуальні тактичні дії у захисті.*

Ефективність захисту команди визначається індивідуальними здібностями кожного гравця. До них відносять: швидкість, уміння орієнтуватися, швидко оцінювати й аналізувати ситуацію що склалася, бойовий настрій, координацію рухів, тощо.

Розрізняють індивідуальні тактичні дії проти гравця з м'ячем та проти гравця без м'яча. Усі вони вимагають раціонального вибору місця й способу протидії. Їхню основу складають: стійки, переміщення, вибивання, виривання, накривання, відбирання, перехват м'яча й відволікаючі дії (фінти).

#### *Групові тактичні дії у захисті.*

Ефективний захист можливий лише під час узгоджених групових дій партнерів. До них відносяться взаємодія двох і трьох захисників, що спрямовані на здійснення допомоги одному з партнерів у складних для нього обставинах. Головні групові дії здійснюють при чисельній рівновазі або меншості захисників. Груповими діями при чисельній рівновазі є переключення, проковзування, підстрахування, організація боротьби за відскок та груповий відбір м'яча.

Під час чисельної меншості захисники змушені діяти проти двох або трьох, двоє проти трьох, троє проти чотирьох або п'яти нападаючих. У першому випадку гравці не атакують гравця з м'ячем, а лише стримують пересування суперника, розташовуючись посередині між нападаючими не пропустивши їх під кошик. Діючи безпосередньо під кошиком, найближчий до суперника захисник намагається завадити виконанню ним кидка м'яча у кошик, або виконати точну передачу. Інші партнери розміщуються між суперниками, які залишилися, намагаючись

ускладнити їм прийом м'яча і мати можливість переключитися на гравця з м'ячем. *Командні тактичні дії у захисті.*

Командний захист – узгоджені зусилля п'яти гравців оборони, що спрямовані на запобігання взяття свого кошика суперником. Командний захист протидіє діям суперника, що розвиваються під час швидкого прориву, позиційного нападу, вкидання із-за меж майданчика й виконання штрафних кидків. У кожній з цих ситуацій команди суперника організують свої дії різноманітно й кожна ситуація вимагає протидії з боку команди, що обороняється.

Головним завданням тактики гри у захисті є руйнування дії суперника у проведених атаки кошика. Захисники намагаються організувати боротьбу з урахуванням таких принципів:

- спрямувати дії суперника у необхідну для захисників частину або місце на майданчику;
- зупинка гравця, який веде м'яч;
- оволодіння захисником центральним коридором майданчика;
- допущення ризику у розумних межах;
- перешкода звичним взаємодіям суперника;
- взаємодопомога.

До системи командного захисту відносять персональний, зонний, комбінований (поєднання персонального і зонного захисту) та захист пресингом. Кожна з цих систем розподіляється на варіанти, наприклад, зонний захист 2x1x2; 2x3; 3x2; 1x3x1 і т. ін. Кожна система захисту має свої слабкі й сильні сторони. Залежно від здібностей баскетболісти краще грають у певній системі захисту. Незалежно від системи захисту головним є відмінна тренованість гравців та правильне виконання своїх обов'язків. Тому тренер обирає один із варіантів захисту, виходячи з кількох чинників, з яких найголовніший – оцінка індивідуальних особливостей гравців.

Ефективним захистом може бути такий, який найкращим чином обмежує можливість суперника у нападі. Для персональної системи захисту орієнтирами є насамперед гравець, а потім м'яч. Але команди, що застосовують в основному персональну

систему захисту не виключають при цьому й переваг зонного захисту: відступ захисників під кошик з дальнього від м'яча боку майданчика з метою згрупування захисників під кошиком і у середині штрафної зони, щоб запобігти проникненню суперника – найнебезпечніше місце для атаки.

З іншого боку, гравці, які застосовують зонну систему захисту, мають бути готовими використати принципи персонального захисту проти гравця з м'ячем. Завдяки зонному принципу захисту надійніше перекривається ділянка зони штрафного кидка. Гравці використовують принципи персонального захисту, атакуючи нападаючого з м'ячем і перешкоджаючи передачам м'яча у позицію центрального.

Як вже зазначалося командні захисні дії втілюються у трьох системах гри: персональній, зонній і комбінованій. Ці системи відзначаються різними принципами протидії супернику окремими гравцями захисту, а саме:

- опіка заздалегідь визначених гравців;
- майданчика;
- одночасне застосування обох принципів різними гравцями команди.

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **Тема 1. Аналіз техніки стійок та переміщень баскетболіста у нападі та захисті**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з технікою стійок у нападі та захисті, навчити виконанню стійок у різних ігрових ситуаціях, навчити студентів переміщенням та зупинкам.

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на

місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісно-силових здібностей.

### 3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті – 65 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Стійка баскетболіста – положення гравця, яке він приймає у момент підготовки до тієї або іншої дії. Для ведення гри баскетболіст набуває вихідного положення, розташовуючи ступні ніг паралельно на ширині плечей або виставляючи одну ногу вперед приблизно на половину ступні.</p> <p>Переміщення – це ходьба, біг, біг приставним кроком, прискорення, зупинки, повороти, стрибки.</p> <p>Біг є основним засобом переміщення гравця по майданчику. Його використовують при переміщеннях гравця на короткі відстані (відрізки) зі зміною швидкості й напрямку, у сполученні з раптовими зупинками, поворотами й відволікаючими діями.</p>
2. Показ.	2 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на роботу ніг під час опанування технікою зупинок подвійним кроком, стрибком.</p>
3. За свистком прийняття стійки.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі.

1	2	3
4. Біг у колоні, за свистком прийняття стійки.	2 хв.	Відстань між студентам 2 метри.
5. Переміщення приставним кроком поперек майданчика з торканням лицьових ліній.	40 м.	Під час переміщення ноги напівзігнуті.
6. Човниковий біг 6х6 м. приставним кроком.	4 рази	Студенти розміщуються перед лицьовими лініями.
7. Прискорення до 12 метрів з різних вихідних положень: лицем до напрямку бігу; з високого старту, з низького старту, з положення сидячи, з положення лежачи.	4х9 м.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на лицьовій лінії. Після виконання прискорення переходять на дріботливий біг.
8. Дріботливий біг у колоні по одному за сигналом зупинка кроком.	20 раз	Постановка ноги під час зупинки з п'ятки на носок.
9. Ходьба випадами.	20 м.	Під час випаду вагу тіла переносити на ногу, яка попереду.

1	2	3
10. Прискорення за м'ячем, якого підкинув партнер.	4x4 рази	Студенти розміщують у шерензі в парах на відстані 3 метрів один від одного. Перша шеренга стоїть лицем до напрямку бігу, м'ячі знаходяться у шеренги, що позаду, студенти задньої шеренги підкидають м'яч вперед-вверх на висоту до 5 – 6 метрів, студенти передньої шеренги повинні прискоритись та зловити цей м'яч.
11. Дріботливий біг у колоні по одному, за сигналом біг спиною вперед.	40 м.	Під час бігу спиною вперед дивитися через ліве плече руки зігнуті у ліктьових суглобах. Пробігши декілька бігових кроків повернутись у вихідне положення.
12. Прискорення за м'ячем, якого покотив партнер.	4x4 рази	Студенти розміщуються у двох шеренгах на відстані 3 метрів один від одного. М'ячі знаходяться у студентів другої шеренги, вони котять м'ячі по майданчику, у свою чергу студенти першої шеренги повинні прискоритись та наздогнати цей м'яч. Вихідне положення студентів першої шеренги може змінюватись.
13. Дріботливий біг у колоні по одному за сигналом зупинка стрибком.	20 раз	Студенти розміщуються у колоні по одному на відстані 2-х метрів один від одного. Виконавши зупинку стрибком за сигналом знову продовжити біг.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.



**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки стійок і переміщень гравця у нападі та захисті.

## **Тема 2. Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з технікою ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці, навчити прийняттю вихідного положення, роботі ніг та рук.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Ловіння м'яча двома руками є основним способом ловіння м'яча, який летить на середній висоті. Гравець випрямляє дещо розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді напівсфери, у якій великі пальці спрямовані один до одного, а інші розставлені вперед-угору. У момент дотику м'яча до пальців гравець міцно ловить його, згинаючи руки у ліктях й стримуючи швидкість польоту та наближаючи м'яч до тулуба.

1	2	3
		<p>М'яч утримується руками на рівні грудей. Руки зігнуті у ліктях і вільно прилягають до тулуба. Для замаху руки з м'ячем відводяться назад-униз, м'яч дещо опускається. Потім руками виконують обертальний рух знизу-угору-вперед. Випрямляючи руки енергійним рухом кистей, передача виконується у потрібному напрямі.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на роботу кистей рук під час ловіння та передачі м'яча.</p>
3. Імітація техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці.	30 раз	<p>Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Звернути увагу на роботу рук та ніг.</p>
4. Передача набивного м'яча двома руками від грудей.	4x20 раз	<p>Студенти розміщуються у парах, на відстані 4-х метрів один від одного. Пальці кистей рук широко розставленні, при ловінні м'яча руки дещо зігнуті у ліктьових суглобах, виконують амортизаційний рух до грудей.</p>
5. Передача та ловіння баскетбольного м'яча двома руками від грудей у парах.	3x20 раз	<p>Студенти розміщуються у парах на відстані 5 – 6 метрів один від одного. Під час передачі необхідно виконати крок лівою ногою вперед, а під час ловіння крок лівою ногою назад.</p>

1	2	3
6. Те саме що і вправа 5, але збільшити відстань.	3x30 раз	Студенти розмішують на відстані 9 – 10 метрів один від одного. М'яч утримується руками на рівні грудей. Руки зігнуті у ліктьових суглобах й вільно прилягають до тулуба. При кожній передачі робити широкий крок правою ногою вперед. При ловінні руки випрямляються назустріч м'ячу, й кисті розкриваються у вигляді напівсфери.
7. Передача м'яча у стіну.	2x30 раз	Студенти розмішують на майданчику довільно. Виконують передачу у стіну з відстані 3 – 4 метрів.
8. Передача та ловіння м'яча двома руками від грудей в трійках.	3x30 раз	Студенти розмішуються в трійках на відстані 3 – 4 метрів один від одного, виконують імітаційний рух знизу угору – вперед, а потім передачу партнеру.
9. Тем саме, що і вправа 8, але збільшити відстань.	3x30 раз	Студенти виконують передачі двома м'ячами по колу в трійках.
Удосконалення техніки стійок та переміщень гравця у нападі та захисті – 20 хв.		
1. Прискорення після виконання вправ:	10 хв.	
- вистрибування з повного присіду;	2x9 м.	Вистрибувати якомога вище.
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;	2x6 м.	Грудьми торкатися підлоги.
- стрибків коліна до грудей;	3x9 м.	Коліньми торкатися грудей.
- стрибків з поворотом тулуба на 180 градусів;	3x6 м.	Виконувати повороти урізні сторони.

1	2	3
- стрибків з поворотом тулуба на 360 градусів;	2х18м.	Вистрибувати якомога вище.
- бігу на місці з максимальною частотою.	2х12 м.	Стегна піднімати до прямого кута.
2. Човниковий біг 6х6 м.	1 раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на лицьовій лінії. Під час бігу рукою торкатися ліній.
3. Човниковий біг 4х9 м.	2 рази	Після фінішу виконувати вправи на відновлення дихання.

4. Проведення заключної частини заняття.

### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці. Повторити техніку стійок та переміщень баскетболіста у нападі та захисті.

### **Тема 3. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шикунання, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток сили верхнього плечового поясу.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Під час передачі, м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті й піднята угору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб дещо повертається боком уперед. Різнойменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду. Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі і швидко виносить її уперед. Кисть руки згинається і м'яч передається у потрібному напрямі. Ця передача виконується на різні відстані в опорному й безопорному положеннях.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на активну роботу плеча, передпліччя та кисті під час виконання передачі.
3. Прийняття вихідного положення.	2 хв.	М'яч знаходиться в правій руці, ліва його дещо підтримує. Замах виконується від правого плеча. Права рука розгинається у ліктьовому та променезап'ясному суглобах, передача виконується у потрібному напрямі.

1	2	3
4. Імітація техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця.	30 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Під час виконання технічного елементу звернути увагу на роботу рук та ніг.
5. Передача м'яча однією рукою від плеча в парах	2х30 раз	Відстань між студентами 4 метри, один з них виконує передачу м'яча однією рукою від плеча, інший виконує ловіння м'яча.
6. Передача м'яча однією рукою від плеча в трійках.	3х20 раз	Відстань між студентами 4 метри, передачу виконувати за часовою стрілкою.
7. Передача м'яча однією рукою від плеча з місця у зустрічних колонах.	4 хв.	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на відстані 5 метрів. Виконавши передачу м'яча однією рукою від плеча з місця студент займає місце позаду своєї колони. Слідкувати за тим, щоб студенти не виконували передачу у русі.
8. Те саме, що і вправа 7, але студенти переміщуються у колону навпроти.	3 хв.	Переміщення виконувати за часовою стрілкою. Відстань між колонами 7 метрів. Звернути увагу студентів на амортизаційний рух руками під час ловіння м'яча
9. Передача м'яча однією рукою від плеча у трійках.	3х20 раз	Три студенти утворюють рівнобічний трикутник, розміщуючись на відстані 5-и метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2 й переміщується на його місце. Студент 2 виконує передачу м'яча студенту 3 і переміщується на місце студента 1. Студент 3 виконує те саме, що й студент 1.

1	2	3
10. Те саме, що і вправа 8, але студенти переміщуються у колону по діагоналі.	3 хв.	Слідкувати за тим, щоб студенти не виконували передачу в русі. Намагатися виконувати передачу без траєкторії. Під час переміщення уважно слідкувати за своїми партнерами
Удосконалення техніки ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей на місці – 20 хв.		
1. Ловіння та передача набивного м'яча двома руками від грудей на місці.	2х35 раз	Передача виконується з кроком правої ноги вперед, а ловіння з кроком правої ноги назад. Пальці кистей рук широко розставлені. Вага тіла переноситься з правої ноги, яка позаду на праву ногу попереду.
2. Передача м'яча двома руками від грудей у стіну.	2х30 раз	Студенти розміщуються на відстані п'яти метрів від стіни. Виконують передачу в стіну з таким розрахунком, щоб м'яч який відскочив від стіни потрапив їм на рівень грудей.
3. Те саме, що і вправа 2, але студенти виконують передачу двома м'ячами.	2х30 раз	Студенти виконують почергово передачі м'яча в стінку з відскоком від майданчика. Звернути увагу студентів на синхронність і узгодженість рухів під час передач.
4. Передача м'яча двома руками від грудей у зустрічних колонах.	3 хв.	Студенти розміщуються у четвінках, на відстані 4-х метрів один від одного, виконавши передачу на партнера, студент переміщується у колону навпроти за часовою стрілкою.
5. Передача м'яча двома руками від грудей у зустрічних колонах.	3 хв.	Студенти розміщуються у четвінках, на відстані шести метрів один від одного. Студенти першої колони виконують передачу м'яча двома руками від грудей по прямій. Студенти другої колони виконують передачу м'яча двома руками від грудей з відскоком від майданчика.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця.

#### **Тема 4. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.

##### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкості.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі – 40 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	М'яч утримується руками на рівні грудей. Руки зігнуті у ліктях і вільно прилягають до тулуба. Для замаху руки з м'ячем відводяться назад-униз, м'яч дещо опускається. Потім руками виконують обертальний рух знизу-угору-вперед. Випрямляючи руки енергійним рухом кистей, передача виконується



1	2	3
		у потрібному напрямі. Передачу слід виконувати дещо вперед на хід партнера, намагатися виконати її у два кроки.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, щоб під час виконання передачі не переміщувалися приставним кроком, лицем один до одного.
3. Імітація техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.	30 раз	Студенти розміщуються на відстані 4-х метрів у двох шеренгах й виконують переміщення дріботливим бігом вперед повернувши дещо тулуб один до одного з імітацією передачі.
4. Передача м'яча двома руками від грудей в русі.	4x10 раз	Студенти розміщуються у двох колонах на відстані 4-х метрів один від одного на лінії штрафного кидка. Виконують передачу м'яча двома руками від грудей в русі з переміщенням вперед.
5. Те саме, що і вправа 4, лише збільшити відстань до 8-и метрів.	4x10 раз	Після виконання передачі м'яча двома руками від грудей в русі студенти змінюють свої позиції у колонах.
6. Передача м'яча двома руками від грудей в трійках.	4x15 раз	Студенти розміщуються у трьох колонах на відстані 4-х метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу студенту 2, який у свою чергу виконує передачу студенту 3, і т.д.
7. Передача м'яча двома руками від грудей у парах з переміщенням вперед.	2x30 раз	Студенти розміщуються у двох шеренгах на відстані 3-х – 4-х метрів обличчям один до одного. Шеренга 1 рухається спиною вперед, а шеренга 2 обличчям вперед, при цьому студенти виконують передачу м'яча один одному.

1	2	3
8. Передача м'яча двома руками від грудей у парах з обертанням на 360 градусів.	4x15 раз	Після передачі м'яча двома руками від грудей в русі студент повинен зробити оберт на 360 градусів. Один раз виконувати поворот через ліве плече, один через праве.
Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця – 25 хв.		
1. Передача м'яча однією рукою від плеча в парах на місці.	2x20 раз	Студенти розміщуються довільно по майданчику. Відстань 5 – 6 метрів. Слідкувати за тим, щоб м'яч утримувався на правій руці біля плеча.
2. Передача м'яча однією рукою від плеча в парах на місці.	40 раз	Студенти розміщуються довільно по майданчику. Виконують передачу м'яча з відскоком від майданчика.
3. Чергування передачі м'яча однією рукою від плеча в стінку.	3x20 раз	Студенти розміщуються біля стіни на відстані 3 метрів. Виконують передачу м'яча з відскоком від майданчика.
4. Чергування передачі м'яча однією рукою від плеча в зустрічних колонах з відскоком від майданчика.	2x30 раз	Студенти розміщуються у четвірках, на відстані 4-х метрів один від одного, виконавши передачу на партнера, студент переміщується в колону навпроти за часовою стрілкою. Звернути увагу студентів на те, щоб вони не виконували передачу м'яча в русі.
5. Чергування передачі м'яча однією рукою від плеча в зустрічних колонах.	30 раз	Студенти розміщуються у четвірках, на відстані 4-х метрів один від одного, виконавши передачу на партнера, студент переміщується в колону навпроти за часовою стрілкою. Один раз виконувати передачу м'яча з відскоком від майданчика, другий по траєкторії.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Попередня підготовка:

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі.

### Тема 5. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.

#### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток спритності.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Під час передачі, м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті й піднята угору, до рівня плеча. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб дещо повертається боком уперед. Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі і швидко виносить її уперед. Кисть руки згинається і м'яч передається у потрібному напрямі. Передачу

1	2	3
		необхідно виконати на другому біговому кроці.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.	20 раз	Студенти розміщуються на відстані 2-х метрів один від одного у шерензі й виконують імітацію передачі однією рукою від плеча в русі.
4. Передача набивного м'яча однією рукою від плеча в русі.	4x10 раз	Студенти розміщуються обличчям один до одного на відстані 3 - 4 метри. Звернути увагу студентів на активну роботу кисті.
5. Те саме, що і вправа 4, але збільшити відстань між студентами до 6 – 7 метрів.	2x10 раз	Передачу виконувати по траєкторії до висотою до 4 - 5 метрів. Звернути увагу студентів на те, щоб передачу виконували в два кроки.
6. Передача м'яча однією рукою від плеча в трійках.	4x15 раз	Три студенти утворюють різнобічний трикутник. Студент 1 виконує передачу студенту 2 й переміщується на його позицію. Студент 2 виконує передачу студенту 3 і т.д.
7. Передача м'яча однією рукою від плеча в зустрічних колонах.	30 раз	Відстань між колонами 8 - 10 метрів. Передачу виконувати по траєкторії. Переміщення здійснюється з правої сторони.
8. Передача м'яча однією рукою від плеча з відскоком від майданчика.	4x20 раз	Відстань між студентами 10 метрів. Звернути увагу студентів на те, що передачу виконувати за 1,5 метра в майданчик від партнера.

1	2	3
9. Передача м'яча однією рукою від плеча в парах з обертом на 360 градусів.	3x15 раз	Оберт виконувати один раз у праву сторону, раз у ліву. Звернути увагу студентів на те, щоб передачу виконували лише після повної готовності партнера до ловіння м'яча.
Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі – 20 хв.		
1. Передача м'яча двома руками від грудей в русі.	2x20 раз	Студенти розміщуються у парах. Рухаючись вперед виконують передачу м'яча двома руками від грудей. Відстань між студентами 6 метрів.
2. Передача баскетбольного та набивного м'яча двома руками від грудей в русі.	2x20 раз	Студенти розміщуються обличчям один до одного. У студента 1 набивний м'яч, а у студента 2 баскетбольний. Студент 1 виконує високу передачу набивним м'ячем студенту 2, у цей час студент 2 виконує передачу баскетбольного м'яча з відскоком від майданчика.
3. Те саме, що і вправа 2, але студенти змінюють свої позиції.	2x20 раз	Звернути увагу студентів на активну роботу кистями. Передачу виконувати у два кроки, бути максимально уважним.
4. Передача м'яча двома руками від грудей у трійках з просуванням вперед.	2x30 раз	Студенти розміщуються у трійках, на відстані 4 метрів один від одного. Звернути увагу студентів на те, що передачу м'яча необхідно виконувати дещо на хід партнеру.
5. Чергування передачі м'яча однією рукою від плеча та двома руками від грудей в русі з просування в перед.	30 раз	Студенти розміщуються в парах. Після виконання передачі прискорення до 2-х метрів. Утримувати у парах рівномірний темп, передачу виконувати на хід партнера.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

### Попередня підготовка:

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.

### Тема 6. Аналіз техніки ведення м'яча

#### Кількість годин – 2

**Мета:** навчити студентів техніки високого, низького та зі зміною темпу та ритму ведення м'яча.

#### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкості скорочення м'язів.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки ведення м'яча – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою вниз-уперед, при цьому гравець, який виконує ведення м'яча робить це збоку-попереду від своїх ніг. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу й мати можливість швидко змінювати напрям руху. Тулуб дещо нахилей вперед, плече і рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча не порушуючи при цьому правил.

1	2	3
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами – робота над помилками.
3. Імітація техніки ведення м'яча на місці.	4x20 раз	Студенти розміщуються на відстані 2-х метрів один від одного у шерензі й виконують імітацію ведення м'яча по чергово правою та лівою рукою.
4. Імітація техніки ведення м'яча на місці.	4x20 раз	Розміщення студентів таке саме, як у попередній вправі. Звернути увагу студентів на роботу ніг.
5. Імітація техніки ведення м'яча правою та лівою рукою.	4x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. Виконують імітацію по чергового ведення м'яча, акцентуючи увагу на фінальному зусиллі кисті.
6. Ведення м'яча правою рукою в русі.	40 раз	Студенти розміщуються у двох колонах, рухаючись кроком виконують високе ведення м'яча. Звернути увагу студентів на те, щоб виконували ведення з зоровим контролем.
7. Те саме, що і вправа 6, але ведення виконувати лівою рукою.	40 раз	Ведення виконувати із зоровим контролем. Звернути увагу студентів на початкову фазу зустрічі м'яча з кистю.
8. По чергово ведення м'яча правою та лівою рукою.	40 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 10-и метрів один від одного. Студент 1 виконує по чергове ведення м'яча до студента 2, обводить його й повертається на своє місце. Виконує передачу м'яча двома руками від грудей на свого партнера. Студент 2 виконує те саме.

1	2	3
9. Те саме, що і вправа 8.	20 раз	Розміщення студентів таке саме, як й у попередній вправі. Студент 1 виконує високе ведення м'яча правою рукою до студента 2, і обводить його за допомогою низького веденням, й повертається на своє місце. Те саме, виконує студент 2. Звернути увагу студентів на швидкість переміщення. Обведення партнера виконувати з правого боку.
10. Те саме, що і вправа 9, але ведення виконувати лівою рукою.	20 раз	Звернути увагу студентів на те, що ведення виконується без зорового контролю, м'яч спрямовується збоку-вперед.
Удосконалення техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі – 20 хв.		
1. Передача м'яча однією рукою від плеча в русі.	2x30 раз	Студенти розміщуються у двох шеренгах в парах на відстані 8 - 10 метрів один від одного. Рухаючись вперед та назад виконують передачу м'яча однією рукою з від плеча в русі.
2. Передача м'яча однією рукою від плеча в русі у трійках.	4x20 раз	Студенти розміщуються у трьох колонах на відстані 4-х метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2, який у свою чергу виконує передачу м'яча студенту 3 і т.д.
3. Передача м'яча однією рукою від плеча в русі	3x15 раз	Студенти розміщуються у трійках. Студенти 1 і 2 виконують передачу м'яча однією рукою від плеча рухаючись вперед. У цей час студент 3 намагається перехопити передачу м'яча.
4. Передача м'яча правою та лівою рукою.	4x20 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 6-и метрів один від одного. У кожного студента по м'ячу. Рухаючись уперед студент 1 виконує передачу м'яча лівою рукою з відскоком від майданчика, а студент 2 виконує передачу правою рукою по прямій.
5. Навчальна гра: «Хто більше».	3x25 раз	Студенти розподіляються на дві команди. Кожна команда має зробити якомога більше передач м'яча, намагаючись його не втратити. За 10 передач м'яча команді нараховується одне очко. Звернути увагу студентів на те, що під час володіння м'ячем не можна виконувати пробіжки.



#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки ведення м'яча.

### **Тема 7. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** ознайомити студентів з технікою кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.

##### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток сили верхнього плечового поясу.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Робоча рука, яка виконує кидок, знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримується кінчиками

1	2	3
		пальців й лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передній і нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика. У момент випуску м'яча вона відхиляється й зусилля створюється робочою рукою. У момент, коли гравець підіймається на носки і розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається униз в променезап'ясному суглобі: такий рух надає м'ячу м'яке зворотнє обертання у момент випуску.
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на роботу ніг під час виконання кидка.
3. Прийняття вихідного положення.	2 хв.	У початковому положенні тіло гравця розслаблене, ноги зігнуті у колінних суглобах, правий лікоть дещо виведено уперед (для кидка правою рукою), права стопа спрямована до кошика, а ліва – під кутом 40 - 45 градусів до нього. Звернути увагу студентів на те, що перед виконанням кидка м'яч утримується руками таким чином, щоб праве око (кидок правою рукою), верхня точка м'яча, лікоть і кошик знаходилися в одній вертикальній площині.
4. Імітація техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.	4x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного й виконують імітацію кидка м'яча. Звернути увагу студентів на роботу ніг.
5. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стіну.	4x20 раз	Студенти розміщуються сидячи на підлозі довільно біля стіни на відстані 2-х метрів. Кидок м'яча виконувати однією рукою у стіну. Вправо виконувати без руки, що підтримує м'яч.

1	2	3
6. Кидок м'яча однією рукою від плеча у парах.	4x20 раз	Студенти розміщуються у парах сидячи один навпроти одного на відстані 2-х метрів. Кидок м'яча виконувати по траєкторії до 3-х метрів.
7. Те саме, що і вправа 6, але кидок виконувати стоячи.	4x25 раз	Студенти розміщуються у парах стоячи один навпроти одного на відстані 3-х метрів. Кидок м'яча виконувати по траєкторії до 3-х метрів. Звернути увагу студентів на утримування м'яча лівою рукою. Пальці кистей рук широко розставлені. Утримують м'яч у боковому положенні.
8. Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця у стіну.	2x30 раз	Студенти розміщуються у шерензі біля стіни на відстані 2-х метрів. Кидок м'яча виконувати однією рукою у стіну. Звернути увагу студентів на випуск м'яча з кінчиків пальців під час кидка.
9. Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця в кошик.	2x40 раз	Студенти розміщуються у парах. Один з них під кошиком, інший на відстані 2-х метрів від нього. Студент 1 виконує кидок м'яча однією рукою від плеча з місця, студент 2 виконує підбирання й передачу на студена 1. Звернути увагу студентів на вихідне положення під час виконання кидка.
10. Те саме, що і вправа 9, але збільшити відстань до 3-х метрів.	2x20 раз	Розміщення студентів, таке саме, як і у попередній вправі. Виконавши кидок, студент 1 зміщується на два метри ліворуч й виконує кидок з цієї позиції. Слідкувати за тим, щоб лише після прийняття вихідного положення студенти виконували кидок.
Удосконалення техніки ведення м'яча – 20 хв.		
1. Ведення м'яча зі зміною напрямку руху і висоти відскоку.	3 хв.	Студенти рухаються виконуючи ведення м'яча у колоні по одному. За сигналом викладача (один свисток) студенти виконують ведення м'яча правою рукою, за сигналом викладача (два свистки) змінюють напрям руху й виконують ведення м'яча лівою рукою, за сигналом викладача (три свистки) виконують прискорення до 5-и метрів.

1	2	3
2. Ведення м'яча у колі.	2 хв.	Три студенти ведуть м'яч у колі. Розташувшись за межами кола, три студента намагаються вибити м'яч, зробивши крок у середину кола.
3. Ведення м'яча у парах.	3 хв.	У кожного з двох студентів по м'ячу. Виконуючи дриблінг правою, лівою руками, студенти намагаються торкнутись коліна свого партнера.
4. Те саме, що і вправа 3.	2 хв.	Студенти намагаються торкнутися стопи свого партнера.
5. Обведення перешкод.	5 хв.	Студенти розміщуються у 4-х колонах. У кожній колоні по два м'ячі. Ведення виконувати двома м'ячами обводячи стійки. Звернути увагу студентів на узгоджену роботу лівої та правої руки під час ведення.
6. Навчальна гра. «Квач».	5 хв.	Кожний студент розміщуються вільно по майданчику з м'ячем. Під час ведення студент який веде м'яч повинен наздогнати партнера й передати квача дотиком руки, при цьому не втратити контроль над м'ячем.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

#### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча.

#### **Тема 8. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок)**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційний здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) – 40 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Наближаючись до кошика з правого (лівого) боку баскетболіст міцно утримує м'яч обома руками у той момент, коли права нога, під час бігу, ставиться на поверхню майданчика. Утримуючи тулуб між м'ячем й захисником, він робить крок лівою ногою, маховий рух коліна правої ноги вперед-вгору й одночасно виносить м'яч обома руками якомога вище. У найвищому положенні після вистрибування спортсмен відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть й пальці спрямовують м'яч у точку прицілювання рухом, схожим на захват кошика після вистрибування з розгону без м'яча. Під час наближення до кошика з боку доцільно використовувати щит для кидка. Після супроводу м'яча гравець приземлюється на зігнуті у колінах ноги.
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що кидок виконують у найвищій точці стрибка.

1	2	3
3. Імітація техніки подвійного кроку.	40 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного ліва нога попереду. За сигналом викладача виконують крок правою ногою, крок лівою ногою й виплигують вверх.
4. Те саме, що і вправа 3, але з імітацією техніки кидка у кошик.	40 раз	Студенти розміщуються у колоні на відстані 3-х метрів від щита й під кутом 45 градусів. Вправо виконувати по черзі. За сигналом викладача один зі студентів виконує крок правою ногою, крок лівою й вистрибує вверх імітуючи кидок м'яча однією рукою від плеча.
5. Кидок м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).	35 раз	Студенти розміщуються на відстані 5-и метрів від щита й під кутом 45 градусів. На відстані 2,5 метра від щита розміщується викладач з м'ячем на витягнутій руці. За сигналом викладача перший студент у колоні виконує повільний біг рухаючись до м'яча, бере з руки викладача м'яч на крок правої ноги, виконує крок лівою ногою й вистрибує вверх й здійснює кидок м'яча однією рукою від плеча у кошик.
6. Те саме, що і вправа 5.	25 раз	Студенти розміщуються так само, як й у попередній вправі. Лише викладач зміщується дещо у сторону від своєї позиції. Йому необхідно підкинути м'яч угору так, щоб студент, який буде рухатися зловив його в руки на кроці правої ноги.
7. Кидок м'яча від плеча в русі після ведення.	30 раз	Студенти розміщуються у двох колонах на відстані 7-и метрів з правої сторони кошика. Виконують ведення м'яча (два удари в майданчик), подвійний крок з кидком м'яча у кошик.
8. Те саме, що і вправа 7.	30 раз	Студенти розміщуються з лівої сторони від кошика. Слідкувати за тим, щоб студенти після ведення обов'язково ловили м'яч у дві руки, кидок виконували у найвищій точці стрибка.
Удосконалення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця – 25 хв.		

1	2	3
1. Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця	2x30 раз	Студенти розміщуються у трьох колонах по 3 - 4 чоловіки. Здійснюють кидок м'яча однією рукою від плеча з місця один за одним. Звернути увагу студентів на те, що кидок виконувати по траєкторії.
2. Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця.	2x25 раз	Студенти розміщуються у колонах по 4-и чоловіки. Виконують кидки із трьох точок (відстань до кошика 4 метри). Слідкувати за тим, щоб під час виконання кидка рука з м'ячем не була за головою.
4. Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця після підбору м'яча.	2x20 раз	Студенти розміщуються в одній колоні. Студент 1 виконує ведення від середини майданчика до кошика, позаду нього рухається студент 2. Студент 1 виконує кидок м'яча у щит, студент 2 ловить м'яч, який відскочив від щита й виконує кидок у кошик. Звернути увагу студентів на прийняття вихідного положення перед виконанням кидка.
5. Кидок м'яча однією рукою від плеча після передачі партнера.	2x25 раз	Студенти розміщуються у парах біля кошика. Студент 1 виконує передачу студенту 2 й біжить до кошика на відстань 3-х метрів де отримує передачу від студента 2 й виконує кидок м'яча у кошик. Звернути увагу студентів що під час кидка з близької відстані доцільно використовувати кидок м'яча з відскоком від щита.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок). Повторити техніку кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.

## Тема 9. Аналіз техніки ловіння м'яча однією рукою в русі

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки ловіння м'яча однією рукою в русі

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки ловіння м'яча однією рукою в русі – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Якщо ігрова ситуація не дозволяє зловити м'яч двома руками, то слід ловити його однією рукою. Гравець витягує руку у напрямку м'яча, що летить, долонею уперед, пальці широко розставлені. У момент торкання до м'яча пальцями гравець відводить руку назад, немовби продовжуючи цим рухом політ м'яча (амортизуючий рух), згинає руку у ліктьовому суглобі. Цим рухом зменшується швидкість польоту м'яча. Коли м'яч торкнеться усієї долоні, тулуб дещо повертається у бік м'яча. Потім гравець підтримує м'яч однією рукою, міцно охоплює обома руками так, щоб бути готовим до виконання наступних дій.
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими



1	2	3
		студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що під час ловіння пальці кисті руки, яка ловить м'яч широко розставленні.
3. Імітація техніки ловіння м'яча однією рукою на місці.	30 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. Під час виконання імітації техніки ловіння м'яча однією рукою на місці звернути увагу студентів на амортизаційний рух руки, яка виконує ловіння та згинання її у ліктьовому суглобі.
4. Імітація техніки ловіння м'яча однією рукою в русі.	40 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. За сигналом викладача виконують дріботливий біг, імітуючи ловіння м'яча однією рукою.
5. Передача м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча однією рукою у зустрічних колонах.	2х30 раз	Студенти розміщуються у двох зустрічних колонах відстань між якими 4 метри, по чотири чоловіки у кожній. Виконавши передачу м'яча двома руками від грудей необхідно виконати переміщення бігом за часовою стрілкою. Передачу виконувати без траєкторії. Звернути увагу студентів на те, що при ловінні м'яча пальці кистей рук широко розставлені.
6. Те саме, що і вправа 5.	3х25 раз	Переміщення виконувати у кінець своєї колони, ловіння виконувати один раз правою ішій лівою руками.
7. Передача м'яча однією рукою від плеча з просуванням вперед.	6х10 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 4-х метрів один від одного. За сигналом викладача розпочинають рух вперед виконуючи передачу м'яча однією рукою від плеча й ловіння м'яча однією рукою. Студенти, які рухаються з правого боку виконують передачу правою рукою, а ловіння м'яча лівою. Студенти, які рухаються з лівого боку виконують передачу лівою рукою, а ловіння м'яча правою.

1	2	3
8. Передача м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча однією рукою.	6x8 раз	Студенти розміщуються у трійках на відстані 3-х метрів один від одного. Рухаючись уперед виконують передачу м'яча двома руками від грудей й ловіння м'яча однією рукою. Після виконання передачі студент 1 рухається за її напрямом. Те саме виконують студенти 2 та 3.
9. Передача м'яча у парах зі схресним виходом.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 4-х метрів один від одного. На іншій половині майданчика розміщується викладач на лінії штрафник кидків. Рухаючись вперед студенти виконують передачі й ловіння м'яча однією рукою від плеча, досягнувши іншої половини майданчика один зі студентів виконує передачу м'яча викладачу й разом зі свої партнером пробігають перед ним схресно. Викладач виконує приховану передачу м'яча (за спиною, за головою) на одного зі студентів, який у свою чергу здійснює атаку кошика з подвійного кроку.
Удосконалення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок) – 20 хв.		
1. Кидок м'яча в кошик з подвійного кроку після ведення.	30 раз	Студенти розміщуються у двох колонах з правої та лівої сторони кошика. Студент 1 виконує ведення м'яча з атакою кошика, студент 2 розпочавши рух дещо пізніше здійснює підбір м'яча. Обидва виконують біг в протилежні колони (кидок виконується з правої сторони).
2. Те саме, що і вправа 1.	30 раз	Розміщення студентів таке саме, як й у попередній вправі. Кидок виконувати з лівої сторони. Студент, який виконав підбирання виконує передачу м'яча двома руками від грудей з відскоком від майданчика.
3. Кидок м'яча в кошик з подвійного кроку після передачі.	2x30 раз	Студенти розміщуються у двох колонах на відстані 4-х метрів один від одного з правої та лівої сторони кошика. Студент 1 (знаходиться з лівої сторони) виконує передачу м'яча студенту 2, який у свою

1	2	3
		чергу виконує ловіння, подвійний крок з кидком у кошик.
4. Кидок м'яча в кошик з подвійного кроку після передачі.	2х30 раз	Те саме, що і вправа 3, але кидок виконувати з лівої сторони. Звернути увагу студентів на те, що кидок необхідно виконувати у найвищій точці стрибка.
5. Кидок м'яча однією рукою від плеча в кошик з подвійного кроку.	30 раз	Студенти розміщуються у двох колонах. Одна колона по середині, інша з правої сторони від кошика. Студент 1 виконує передачу студенту 2, й прискорюється у правий кут до щита. Студент 2 виконує атаку кошика з обведенням напівактивного захисника.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки ловіння м'яча однією рукою в русі.

#### **Тема 10. Аналіз техніки відаоликаючих дій (фінтів) з м'ячем та без м'яча**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки фінтів з м'ячем та без м'яча.

##### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на

місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.

### 3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів) з м'ячем та без м'яча – 40 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Фінти без м'яча використовують, щоб звільнитися від щільної опіки захисника. Для цього нападаючий виконує неочікувану зміну швидкості переміщення, удаваний рух в один бік з різким прискоренням у протилежному напрямі.</p> <p>Фінти з м'ячем більш різноманітні, їх здійснюють для виконання передач без перешкод, кидків, ведення м'яча. Наприклад, удавана передача м'яча партнеру: нападаючий виконує рух ніби то для передачі ліворуч, але не закінчивши його, швидко виконує передачу м'яча у іншому напрямі. Перший рух супроводжується відповідною мімікою і поглядом.</p>
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що після удаваного руху може виконуватися передача, ведення або кидок м'яча у кошик.
3. Фінт без м'яча.	2x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. За сигналом викладача виконують крок у ліву сторону й різкий ривок у праву сторону. Звернути увагу студентів на положення тулуба (він повинен бути нахиленим вперед).
4. Те саме, що і вправа 3.	2x20 раз	Розміщення студентів таке саме, як й у попередній вправі, але крок виконують у праву сторону й різкий ривок у ліву.

1	2	3
5. Те саме, що і вправа 3, але з протидією напівактивного захисника.	2x25 раз	Студенти розміщуються у парах лицем один до одного на відстані одного метра. За сигналом викладача перша шеренка виконує крок у ліву сторону й різкий ривок у праву сторону.
6. Те саме, що і вправа 5, але ривок виконувати у ліву сторону.	2x25 раз	Звернути увагу студентів на те, що захисники не повинні розстеляти руки в сторони.
7. Фінт без м'яча з поворотом на 360 градусів.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 3-х метрів один від одного. Студент 1 стоїть на місці, студент 2 рухається прямо на свого партнера, в останній момент на відстані одного метра виконує зупинку стрибком чи подвійним кроком різкий поворот у праву сторону на 360 градусів й продовжує біг.
8. Те саме, що і вправа 7.	4x30 раз	Розміщення студентів таке саме, як й у попередній вправі, лише різкий поворот студент 2 виконує у ліву сторону.
9. Фінт з м'ячем – звільнення від партнера на місці.	2x25 раз	Студенти розміщуються у парах. Володіючи м'ячем, студент опановує звільнення від партнера з місця. Вправа виконується спочатку у повільному темпі в обидві сторони. Звернути увагу на нахилений тулуб уперед, і також на те, щоб м'яч був опущений на поверхню майданчика раніше, ніж студент почне біг.
10. Фінт на передачу м'яча з напівактивним захисником.	2x25 раз	Студенти розміщуються у трійках на відстані 4-х метрів один від одного. Студент 1 виконує крок уліво перед студентом 2, й виконує передачу праворуч студенту 3.
11. Те саме, що і вправа 10, але з активним захисником.	4x10 раз	Студент 1 має виконати відволікаючу дію (фінт) з викрокуванням й виконати передачу м'яча студенту 3 в іншу сторону так, щоб студент 2 не перехопив передачу.
12. Фінт з кидком м'яча у кошик з напівактивним захисником.	4x15 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 5-и метрів один від одного. Студент 1 стоїть з м'ячем й готується виконати кидок м'яча у кошик. Студент 2 вибігає на партнера й намагається виконати блокування м'яча. У цей час студент 1 має виконати фінт з ударом м'яча у майданчик й зробити крок уліво із кидком м'яча у кошик.

1	2	3
Удосконалення техніки ловіння м'яча однією рукою в русі – 25 хв.		
1. Ловіння й передача м'яча однією рукою в русі.	4x15 раз	Студенти переміщуються у парах лицем один до одного на відстані 4-х метрів. Першу передачу виконують по прямій, другу з відскоком від майданчика.
2. Ловіння й передача м'яча однією рукою біля стіни.	4x20 раз	Студенти розміщуються біля стіни на відстані 3-х метрів. Виконують передачу м'яча у стіну правою рукою, а ловіння лівою.
3. Те саме, що і вправа 2.	4x25 раз	Студенти розміщуються по два чоловіки один за одним, після виконання передачі студент 1 займає позицію за своїм партнером, студент 2 виконує ловіння м'яча однією рукою і т.д.
4. Те саме, що і вправа 2, але з переміщенням у праву (ліву) сторону.	6x10 раз	Передачу у стіну виконувати дещо у бік, здійснити переміщення паралельно стіни, ловінням м'яча, і т.д.
5. Ловіння й передача м'яча однією рукою двома м'ячами.	3x10 раз	Студенти розміщуються у парах лицем один до одного на відстані 4-х метрів, у кожного з них м'яч. Виконуючи переміщення у повільному темпі, один зі студентів здійснює передачу по прямій, інший з відскоком від майданчика.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки фінтів (відволікаючих дій) з м'ячем та без м'яча.

## Тема 11. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком.

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток сили верхнього плечового поясу.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Коли гравець починає кидок, він утримує м'яч двома руками на рівні пояса або перед грудьми. У момент прицілювання й розгинання ніг на початку виконання стрибка гравець підіймає м'яч обома руками у позицію для кидка дещо уперед і прямо над головою. Наближаючись до найвищої точки стрибка, гравець спрямовує лікоть робочої руки до кошика й розміщує кисть робочої руки так, щоб вона розгиналася уверх-уперед, в той час коли інша рука утримується високо попереду. Досягнувши найвищої точки стрибка, гравець робить м'яке розгинання передпліччям та кистю робочої руки, опускаючи другу руку й надаючи кінчиками пальців м'яке, природне зворотне обертання м'яча; супровід м'яча закінчується повним випрямленням робочої руки згинанням кисті у променезап'ясовому суглобі, немовби закриваючи нею кошик.

1	2	3
2. Показ.	30 с.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елементу провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу самими студентами-робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що неочікуване суперником швидке відштовхування від поверхні майданчика у поєднанні зі швидким виконанням кидка ускладнює захиснику можливість протидіяти кидку у стрибку.
3. Імітація техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після переміщення й зупинки стрибком.	4x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Рухаючись уперед за сигналом викладача виконують зупинку стрибком, вистрибують уверх й імітують техніку кидка м'яча однією рукою від плеча.
4. Імітація техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після переміщення й зупинки кроком.	4x20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані одного метра один від одного. Рухаючись уперед за сигналом викладача виконують зупинку подвійним кроком, вистрибують уверх й імітують техніку кидка м'яча однією рукою від плеча. Звернути увагу студентів, на те, що після виконання зупинки кроком, або стрибком права нога повинна бути попереду, й під кутом 45 градусів до напрямку кидка.
5. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку біля стіни.	4x15 раз	Студенти розміщуються довільно біля стінки на відстані 50 см., ступні паралельно під кутом 45 градусів до напрямку кидка, утримуючи м'яч двома руками на рівні поясу, вистрибнути угору поштовхом двох ніг з одночасним виносом м'яча у вихідне положення для кидка – зафіксувати м'яч у найвищій точці й торкнутися стіни.
6. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку біля стіни.	2x20 раз	Розміщення студентів таке саме, як і у попередній вправі. Після виконання стрибка здійснити кидок м'яча у точку на стіни.



1	2	3
7. Кидок м'яча однією рукою від плеча після зупинки стрибком.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 6-и метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу на студента 2, який рухається дріботливим бігом йому на зустріч. Студент 2 повинен здійснити зупинку стрибком, виконати ловіння м'яча й кидок у стибку однією рукою від плеча.
8. Те саме, що і вправа 7, але зупинку виконувати подвійним кроком.	4x15 раз	Звернути увагу студентів, що кидок виконувати у найвищій точці стрибка. Рука, яка утримує м'яч знизу дещо вище лоба.
9. Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення та зупинки стрибком.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані 10-и метрів один від одного. За сигналом викладача виконують ведення м'яча до певної точки, зупинку стрибком й кидок м'яча по траєкторії своєму партнеру.
10. Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення та зупинки кроком.	4x10 раз	Розміщення студентів таке саме, як і у попередній вправі. Звернути увагу студентів на узгоджену роботу кінцівок тулуба під час виконання стибка. Вистибуючи уверх необхідно пам'ятати, що лікоть руки, яка виконує кидок не можна відводити у сторону.
11. Кидок м'яча однією рукою від плеча після ведення та зупинки стрибком.	2x15 раз	Студенти розміщують у колоні до кошика під кутом 45 градусів з лівого боку на відстані 5-и метрів. Виконавши ведення м'яча на відсань 3-х метрів до кошика, виконати зупинку стрибком й здійснюють кидок м'яча у кошик у стибку.
12. Те саме, що і вправа 11, але студенти розміщуються з правого боку.	2x15 раз	Звернути увагу студентів на те, щоб кидок у стрибку вони здійснювали з відскоком від щита. Студенти повинні узгодити свої рухи: ведення, зупинку, стрибок та кидок.

1	2	3
13. Те саме, що і вправа 11, але зупинку виконувати кроком.	2x15 раз	Слідкувати за тим, що студенти після виконання технічного прийому займали місце позаду своєї колони.
14. Те саме, що і вправа 13, але з правого боку.	2x15 раз	Звернути увагу студентів на те, щоб кидок виконували з обертанням м'яча.
Удосконалення техніки фінтів (відволікаючих дій) з м'ячем та бе м'яча – 25 хв.		
1. Фінт без м'яча.	4x10 раз	Студенти розміщуються в двох колонах. Виконують прискорення з неочікуваною зупинкою, поворотом на 360 градусів у праву та ліву сторону. Зупинку виконувати за сигналом викладача.
2. Удавана передача партнеру.	40 раз	Студенти розміщуються у трійках. Удавана передача партнеру: студент виконує рух нібито для передачі вліво (вправо), але, не закінчивши його, швидко передає м'яч в іншому напрямі. Перший рух (удаваний) супроводжується відповідно мімікою й поглядом. Після удаваного руху можна виконати передачу в іншому напрямі, кидок м'яча у кошик або ведення.
3. Фінт з м'ячем – удаване ведення м'яча.	2x30 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані одного метра один від одного. Студент 1 робить випад вперед – убік, показуючи, що збирається обійти партнера. Як тільки студент 2 зробить крок у цьому напрямі, партнер, різко відштовхнувшись виставленою вперед ногою й зробивши крок в інший бік, переходить на ведення у протилежний бік від партнера.
4. Фінт з м'ячем – на кидок.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах. Студент 1 стоїть спиною до свого партнера на відстані одного метра до кошика. Після двох ударів м'яча в майданчик студент 1 показує різкий рух у праву сторону (удаваний), як тільки студент 2 зробить крок у праву сторону, студент 1, різко розвертається в іншу сторону й виконує кидок м'яча у кошик.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

#### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком.

### **Тема 12. Аналіз техніки гри у захисті (вибивання, виривання, накривання м'яча)**

#### **Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки гри у захисті (вибиванню, вириванню, накриванню м'ячів).

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток ігрової витривалості.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки гри у захисті (вибивання, виривання, накривання м'яча) – 40 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Виривання м'яча з рук суперника здійснюється наступним чином. Захопивши міцно м'яч двома руками, різким обертальним рухом угору або вниз виривають м'яч у

1	2	3
		<p>суперника. Рух рук підсилюється поворотом тулуба.</p> <p>Вибивання м'яча найкраще виконувати однією рукою рухом знизу-угору. Для цього захисник, наблизившись до нападаючого, коротким рухом руки з розкритою кистю вдаряє по м'ячу знизу-уверх. Цей прийом ефективний, коли нападаючий, зловивши м'яч у стрибку, приземляється на поверхню майданчика.</p> <p>Накривання м'яча використовують, коли нападаючий кидає його у кошик. Накривання здійснюють перед гравцем і ззаду за ним. Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічних елементів самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на тому, що під час виконання технічних елементів унеможливорює порушення правил.</p>
3. Вибивання м'яча у парах.	2х20 раз	<p>Студенти розміщуються у парах довільно на майданчику у кожного з них м'яч. Обидва намагаються вибити м'яч при веденні, не дозволяючи цього зробити іншому. При вибиванні м'яча студент намагається прикрити свій м'яч.</p>
4. Вибивання м'яча біля стіни.	4х15 раз	<p>Студенти розміщуються у парах біля стіни на відстані 4-х метрів один за одним. Один з них (той що стоїть по переду) виконує передачу м'яча у стіну, а інший намагається вибити м'яч, виходячи з-за спини партнера.</p>
5. Вибивання м'яча у трійках.	3х20 раз	<p>Студенти розміщуються у трійках. Студент 1 та 2 виконують передачі м'яча один одному, студент 3 вибігаючи з-за спини студента 2 намагається вибити м'яч з рук й оволодіти ним.</p>

1	2	3
6. Виривання м'яча у партнера.	4x15 раз	Студенти розміщуються у парах. Студент 1 утримує м'яч на витягнутих руках. Студент 2 виконує виривання м'яча з поворотом на 180 градусів у праву сторону.
7. Перехоплення та вириванням м'ячів.	4x20 раз	Студенти розміщуються у четвірках. Студенти 1 та 2 намагаються виконувати передачі один одному, студент 3 їх перехоплює, студент 4 вибігаючи з-за спини студента 2 намагається вирвати м'яч. Після оволодіння м'ячем студенти 3, 4 змінюють свої ролі.
8. Накривання м'яча.	2x20 раз	Студенти розміщуються у парах лицем один до одного на відстані 3-х метрів до кошика. Студент 1 виконує кидок м'яча однією рукою від плеча з місця, студент 2 виплигаючи уверх накриває цей кидок.
9. Накривання м'яча.	3x25 раз	Студенти розміщуються у трійках. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2, у цей час він виконує кидок м'яча у стрибку. Студент 3 вистрибуючи дещо пізніше має виконати накривання м'яча.
Удосконалення техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком або стрибком – 25 хв.		
1. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку після передачі.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані п'яти метрів один від одного. Виконуючи передачі м'яча з переміщенням уперед. На відстані 3-х – 4-х метрів від кошика, студент повинен виконати кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку після передачі свого партнера.
2. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення.	4x15 раз	Студенти розміщуються у двох колонах з правої та лівої сторони майданчика на відстані десяти метрів від кошика. Почергове ведення з кидком м'яча у кошик після зупинки кроком або стрибком. Після виконання кидка необхідно здійснити підбирання м'яча й переміститися у протилежну колону.
3. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення.	2x25 раз	Те саме, що і вправа 2, але кидок м'яча однією рукою від плеча виконується з протидією напівактивного захисника. Напівактивний захисник й студенти, які виконували кидок м'яча у кошик міняються ролями після кожного розіграшу.

1	2	3
4. Кидок м'яча однією рукою від плеча у стрибку після передачі.	3x20 раз	Студенти розміщуються у трійках. Два студента з м'ячами стоять біля кошика й подають м'ячі партнеру для кидка м'яча у стрибку (м'ячі подаються по черзі, кидки виконуються з різних позицій).
5. Те саме, що і вправа 4, але кидки виконуються після ведення м'яча.	3x25 раз	Після передачі студент має виконати 3 - 4 удари в майданчик зупинку кроком або стрибком й кидок м'яча у кошик. Звернути увагу студентів на те, що кидок виконувати у найвищій точці стрибка.
6. Те саме, що і вправа 4, але з протидією активного захисника.	3x25 раз	Розміщення студентів таке саме, як і у попередній вправі, після отримання передачі від одного зі студентів, інший виконує роль активного захисника й блокує дії студента з м'ячем не даючи можливість здійснити кидок м'яча у кошик.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

#### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки гри у захисті (вибивання, виривання, накривання м'яча).

### **Тема 13. Аналіз техніки заслонів**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки гри у залонів.

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.

2. Проведення підготовчої частини заняття: шикунання, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток стрибкової витривалості.

3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз техніки заслонів – 40 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Для звільнення нападаючого від опіки захисника використовують заслони. Заслін ставиться одним гравцем (одиначний) або кількома гравцями (груповий). При цьому гравець, що ставить заслін, може розміщуватися із зовнішнього боку від захисника (зовнішній заслін) або з внутрішнього (внутрішній заслін). Розрізняють заслони у русі й статичні заслони. У першому випадку нападаючі – той хто ставить заслін і той, кому ставлять заслін, знаходяться у русі; у другому випадку – гравець, що ставить заслін – не рухається.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічного елемента провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками.
3. Прийняття вихідного положення.	2x20 раз	Студенти розміщуються в одній шерензі на відстані двох метрів один від одного. Виконати поворот у ліву сторону, ноги широко розставлені. Студенти приймають низьку стійку, тулуб дещо нахилений уперед, руки зігнуті у ліктях й дещо виставлені уперед.
4. Виконання заслону в парах.	4x10 раз	Студенти розміщуються у парах обличчям один до одного. Студент 1 наближається до студента 2, розміщується з правого боку від нього. Слідкувати щоб ноги були посередині, немов би створюючи вершину трикутника.

1	2	3
5. Те саме, що і вправа 4.	4x10 раз	Студент 2 розміщується з лівого боку від студента 1, Звернути увагу студентів на роботу рук при постановці заслону.
6. Виконання заслону в трійках.	3x25 раз	Студенти утворюють трикутник на відстані п'яти метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2 й наближається до студента 3. Розміщується з правого боку від нього ставлячи заслон для студента 2. Вправу виконувати без ведення м'яча.
7. Те саме, що і вправа 6.	3x20 раз	Студент 2 розміщується з лівого боку від студента 3.
8. Статичний заслон.	3x20 раз	Студенти розміщуються у трійках. Студент, який хоче звільнитися від опіки, здійснює прискорення у напрямі партнера, який рухається – назустріч. Наблизившись до нього, студент різко змінює напрям руху, виконує напівповорот й обходить партнера. Студент, що його опікує, при цьому нашттовхується на студента, який ставить заслон й випускає свого партнера.
9. Заслін у русі (наведення).	3x25 раз	Студенти розміщуються у трійках. Студент що ставить заслон, займає стійке нерухоме положення, широко розставивши ноги, а його партнер проходить поблизу нього. Не маючи можливості слідувати за своїм підопічним, студент відстає.
10. Груповий заслон.	4x15 раз	Студенти розміщуються у четвірках. Студент 1 рухається на студента 2, в цей час студент 3 й 4 ставлять по обидва боки заслон студенту 2, даючи змоги своєму партнеру вільно пройти з лівого чи правого боку.
Удосконалення техніки гри в захисті (вибивання, виривання, накривання м'яча) – 20 хв.		
1. Вибивання м'яча однією рукою з правої, лівої сторони.	4x5 раз	Студенти розміщуються у парах. Студент 1 виконує ведення з прискоренням по прямій, студент 2 намагається наздогнати свого партнера й вибити м'яч однією рукою.



1	2	3
2. Вибивання м'яча однією рукою при ловінні.	3x15 раз	Студенти розміщуються у трійках. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2, у цей час студент 3 (знаходиться поблизу студента 2) намагається вибити м'яч у студента 2. Звернути увагу студентів на те, що вибивати м'яч потрібно у момент ловіння м'яча студентом 2.
3. Виривання м'яча двома руками.	4x20 раз	Студенти розміщуються лицем один до одного. Студент 1 утримує м'яча на витягнутих руках. Студент 2 здійснює виривання м'яча з поворотом на 180 градусів.
4. Накривання м'яча однією рукою після кидка.	2x30 раз	Студенти розміщуються у парах лицем один до одного. Студент 1 виконує кидок м'яча однією рукою від плеча, студент 2 виплигуючи уверх накриває цей кидок.
5. Те саме, що і вправа 4.	2x25 раз	Студент, який виконує накривання знаходиться дещо позаду збоку від студента, який виконує кидок м'яча у кошик.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки заслонів (статичний заслін, заслін у русі «наведення»).

#### **Тема 14. Аналіз групових тактичних дій у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник»**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів груповим тактичним діям у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник».

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкості.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз групових тактичних дій у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник» – 45 хв.		
1. Розповідь.	3 хв.	<p>«Мала вісімка». У цій комбінації беруть участь три гравці. Використовуючи послідовні схресні переміщення з веденням м'яча, гравці взаємодіють у переміщеннях з виконанням заслонів і коротких передач по так званій «малій вісімці».</p> <p>«Трійка». Ця взаємодія здійснюється на основі розташування трикутником гравців різних ігрових амплу та спрямована на передачу м'яча на один фланг, а постановку заслону на іншому фланзі атаки.</p> <p>«Трикутник». За допомогою взаємодій з використанням передач і переміщень по трикутнику можуть створюватись відносно прості тактичні дії як під час позиційного нападу, так й під час швидкого прориву.</p>
2. Показ.	2 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання групових тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання тактичних дії самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що групові тактичні дії у нападі це важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди.

1	2	3
3. Групові тактичні дії у нападі: «трикутник».	3x10 раз	Студенти розміщуються у трійках на відстані п'яти метрів й утворюють трикутник. Студент 1 знаходиться з лівого боку на відстані семи метрів від кошика. Студент 2 з правого боку від щита, студент 3 під кошиком. Завдання студента 3 вийти з-під кошика й отримувати передачу від студента 2 чи 3. Звернути увагу студентів на використання швидких передач й вихід на них.
4. Те саме, що і вправа 3.	3x12 раз	Студенти розміщуються з правого боку їм протидіє один напівактивний захисник
5. Те саме, що і вправа 4.	3x12 раз	Студенти розміщуються з лівого боку їм протидіє один напівактивний та один активний захисники.
5. Групові тактичні дії у нападі: «трійка».	3x10 раз	Студенти утворюють трикутник. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2 й здійснює прискорення у протилежному напрямі, імітуючи заслон для студента 3. Студент 3 виходить з-за заслону до кошика та отримує передачу від студента 2 для кидка. Вправу виконувати без м'яча.
6. Те саме, що і впра 5.	3x12 раз	У позиційному нападі приймає участь пасивний захисник. Вправу виконувати з м'ячем, але без кидка у кошик.
7. Групові тактичні дії у нападі: «мала вісімка».	3x20 раз	Студент 1 виконує імітацію ведення м'яча назустріч студенту 2 й у момент зустрічі віддає йому уявний м'яч з рук у руки. Студент 2, у свою чергу, імітує ведення м'яча у напрямі кошика та віддає уявний м'яч студенту 3, котрий переміщується назустріч студенту 1.
8. Групові тактичні дії у нападі: «мала вісімка».	3x15 раз	Студенти розміщуються в трьох колонах на відстані чотирьох метрів один від одного. Виконують тактичну дію «мала вісімка» з переміщенням уперед до кінця майданчика.
9. Навчальна гра 3x3 з використанням групових тактичних дій у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник».	4 хв.	Студенти розміщуються у трійках. Використання групових тактичних дій по черзі з напівактивними захисниками. Гра відбувається по сигналу викладача і вибором тактичної дії.

1	2	3
Удосконалення техніки заслонів – 20 хв.		
1. Зовнішній заслон після передачі партнера.	3x20 раз	Студенти розміщуються у трійках на відстані чотирьох метрів один від одного. Студент 1 виконує передачу студенту 2 і ставить заслон із зовнішньої сторони від студента 3.
2. Внутрішній заслон після передачі партнера.	3x20 раз	Розміщення студентів таке саме, як і у попередній вправі. Студент 1 виконує передачу студенту 2 і ставить заслон із внутрішньої сторони від студента 3.
3. Заслон у русі (наведення): з веденням м'яча.	3x10 раз	Студенти розміщуються у трійках. Студент 1 розміщується біля кошика на відстані чотирьох метрів. Студент 2 виконує ведення м'яча у напрямі свого партнера. Наближаючись до нього, студент 2 робить різкий рух у ліву чи праву сторону, а студент 3 що його опікає, при цьому наштовхується на студента 1.
4. Груповий заслон з використанням передач й кидків м'яча у кошик.	2x10 раз.	Студенти розміщуються по шість чоловік. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2, після чого студент 1 ставить заслон для студента 3. Звільнившись від опіки, студент 3 отримує передачу для кидка. Після заслону для студента 3, студент 1, розвернувшись, біжить під кошик й може отримати передачу від студента 3.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз групових тактичних дій у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник».

## Тема 15. Аналіз командних тактичних дій у нападі – швидкий прорив (одним гравцем, з чисельною перевагою гравців)

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів командним тактичним діям у нападі – швидкий прорив (одним гравцем, з чисельною перевагою гравців).

### План заняття:

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісної витривалості.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз командних тактичних дій у нападі – швидкий прорив (одним гравцем, з чисельною перевагою гравців) – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Сутність швидкого прориву полягає у тому, щоб на великій швидкості доставити м'яч до кошика суперника і виконати кидок в умовах непередбаченого суперником захисту і найчастіше – створення чисельної переваги нападаючих. Проведення швидкого прориву одним гравцем – один з найпростіших варіантів. У ситуаціях, коли є передумови для прориву, один з гравців стрімко біжить до кошика суперника, а гравець, який оволодів м'ячем, довгою передачею виводить партнера на кидок з близької відстані.

1	2	3
		<p>Під час гри часто виникають ситуації, коли нападаючі створюють чисельну перевагу над захисниками: двоє проти одного захисника (3x2, 4x3, 5x4). При співвідношенні 2x1 у завершальній фазі атаки нападаючі пересуваються виступом або фронтально, але м'яч завжди повинен знаходитися в гравця, який найкраще володіє веденням або передачею.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання командних тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання командних тактичних дій самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що вибір способу ведення атаки визначається, насамперед, особливостями гри суперника, обраний варіант повинен максимально реалізувати сильні сторони своєї команди й слабкі сторони суперника.</p>
3. Швидкий прорив довгою передачею.	4x20 раз	<p>Студенти розміщуються у парах. Студент 1 виконує передачу м'яча в правий кут майданчика студенту 2 й прискорюється до центру майданчика отримуючи зворотню передачу.</p>
4. Швидкий прорив довгою передачею.	2x15 раз	<p>Те саме, що і вправа 3, але після передачі студенту 2, студент 1 виконує прискорення й очікує довгу передачу від студента 2. Звернути увагу студентів на довгу й точну передачу за центр майданчика.</p>
5. Швидкий прорив довгою передачею.	4x15 раз	<p>Студенти розміщуються у трьох колонах на відстані шести метрів. Колони 1 – 3 з м'ячами. За сигналом викладача з колони 2, студент прискорюється по прямій. На відстані двох метрів від центру з колони 1 або 3 виконується довга передача студенту з колони 2.</p>

1	2	3
6. Швидкий прорив довгою передачею.	4x20 раз	Те саме, що і вправа 5, але студент який прискорювався має вийти на передачу в ліву або праву сторону. Передачу партнеру виконувати по діагоналі. Після завершення атакуючих дій студенти змінюють свої позиції у колонах.
7. Серія коротких передач з просуванням вперед.	4x10 раз	Студенти розміщуються в четвірках біля кошика. Після відскоку м'яча від щита, студент 1 передає м'яч студенту 2 який стоїть на відстані трьох метрів від партнера, у цей момент студенти 3 - 4 прискорюються від лицьової лінії. Студент 2 передає м'яч студенту 3, а він студенту 4. Звернути увагу студентів на своєчасність й точність передач.
8. Серія коротких передач з активними захисниками.	4x15 раз	Те саме, що і вправа 7, тільки серія коротких передач виконується зі зміною місць й протидією двох активних захисників.
9. Швидкий прорив серією коротких передач з веденням м'яча уздовж бічної лінії.	30 раз	Після відскоку від щита, перші дві передачі виконуються уздовж бічної лінії від студента 1, студенту 2 й від нього студенту 3, який виконав перед цим прискорення. Потім студент 3 швидко переміщується з веденням м'яча вздовж бічної лінії і передає м'яч студенту 4, який виконує передачу м'яч далі або завершує атаку самостійно.
10. Серія коротких передач з веденням м'яча уздовж бічної лінії.	25 раз	Те саме, що і вправа 9, але вправу виконувати з двома напівактивними захисниками. Серія коротких передач виконується до середини майданчика. Після переходу через центральну лінію, виконується ведення м'яча і кидок м'яча у кошик.
Удосконалення групових тактичних дій у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник» – 20 хв.		

1	2	3
1. Взаємодія трьох гравців у нападі – «трикутник».	3x15 раз	Студенти розміщуються у трійках й утворюють трикутник з правого боку від щита. У даній ситуації студенти 1 і 2 виконують передачу м'яча студенту 3, також можуть підтримувати його виходом до кошика, чи у зону штрафного кидка для атаки. Така підстраховка дає змогу студентам 1 і 2 виконувати кидки з середньої дистанції.
2. Взаємодія трьох гравців у нападі – «трійка» з протидією активних захисників.	3x20 раз	Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2 і ставить заслон на іншій половині майданчика для студента 3. Використовуючи заслон студент 3 на швидкості входить у зону штрафного кидка отримавши передачу від студента 2 здійснює атаку кошика.
3. Взаємодія трьох гравців у нападі – «мала вісімка» з протидією активних захисників.	3x15 раз	Студент 1 виконує ведення м'яча назустріч студенту 2 і у момент зустрічі з ним віддає йому м'яч з рук у руки. Студент 2, у свою чергу, здійснює ведення м'яча у напрямку кошика й здійснює передачу м'яча студенту 3, який рухається на зустріч і т.д. Звернути увагу студентів на завершальну фазу атаки: замість передачі партнеру виконати прохід й атаку кошика.
4. Навчальна гра з використанням взаємодії трьох гравців у нападі.	5 хв.	Виконання тактичних дій у нападі в навчальній грі 5x5. Почергове виконання тактичних дій у нападі з активними захисниками. Звернути увагу студентів на вірне розташування на майданчику при взаємодії трьох гравців у нападі.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;



- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз командних тактичних дій у нападі – швидкий прорив (довгою передачею, серією коротких передач зі зміною місць).

## **Тема 16. Аналіз командних тактичних дій у захисті – система зонного захисту: 2x3; 3x2; 1x3x1; 2x1x2**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів командних тактичних дій у захисті, система зонного захисту: 2x3, 3x2, 1x3x1, 2x1x2.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток координаційних здібностей.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз командних тактичних дій у захисті – система зонного захисту: 2x3; 3x2; 1x3x1; 2x1x2 – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Зонний захист дозволяє майже ідеально розташувати гравців на майданчику відповідно до їхніх фізичних і психічних особливостей. Більш високі, але зазвичай менш рухливі гравці, можуть бути розташовані біля кошика, зміцнюючи сили команди у боротьбі за оволодіння м'ячем після невдалого кидка, ускладнюючи гру високих нападаючих і зменшуючи ефективність проходів невисоких суперників під щит. Більш швидкі захисники розташовуються, зазвичай, у

1	2	3
		першій лінії оборони, де вони мають більше можливостей протидіяти розіграшу м'яча, беручи участь у перехопленнях м'яча, діючи більш агресивно, ніж під час звичайних варіантів персонального захисту.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання командних тактичних дій у захисті провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання командних тактичних дій самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що головна мета гри у захисті – зведення до мінімуму виконання суперником кидків у кошик.
1. Зонна система захисту 3:2.	3 хв.	П'ять студентів розміщуються у зоні захисту в розташуванні 3:2, проти них діють п'ять нападників. Гравці нападу передають м'яч один одному, захисники переміщуються так, щоб найближчий до м'яча захисник протидівав гравцю з м'ячем, а інші займали у своїх зонах місця ближче до уявної лінії з'єднуючи м'яч і кошик.
4. Переміщення в зонну систему захисту 3:2 після атаки.	3 хв.	Гравці нападу виконують 2 - 3 передачі й кидок м'яча у кошик. Після втрати м'яча вони повинні швидко переміститись на свою половину майданчика й зайняти відповідні зони. Звернути увагу студентів на те, що гравці, які атакують дещо затримували м'яч.
5. Зонна система захисту 2:3.	4 хв.	Троє студентів розміщуються біля кошика, утворюючи трикутник 2:1, (двоє студентів розташовуються з боку від кошика, а один студент перед кошиком на відстані одного метра), двоє інших утворюють першу лінію оборони проти кидків з близької відстані, а також допомагають при підборі м'яча.

1	2	3
6. Зонна система захисту 1:3:1.	3 хв.	Один студент займає місце перед кошиком на відстані одного метра. Троє студентів розміщуються в одну лінію (поблизу лінії штрафного кидка, відстань між студентами два метри), а інший стає перед цією лінією. Звернути увагу студентів на те, що ця система захисту забезпечує активну протидію при виконанні кидків з далекої відстані.
7. Зонна система захисту 1:3:1 під час передачі м'яча у кут майданчика.	4 хв.	Студент 1 переміщується у кут майданчика, не дозволяючи супернику здійснювати перехід уздовж лицьової лінії. Студент 2 прикриває нижню позицію або студента, що знаходиться у нижній позиції центрального, розташувавшись попереду центрального збоку м'яча. Студент 3 забезпечує захист зони ділянки лінії штрафного кидка. Студент 4 допомагає партнеру 1. У випадку проходження суперника під кошик. Студент 5 на «слабкому» боці – відповідальний за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика.
8. Зонна система захисту – 2:1:2.	5 хв.	Студенти займають позиції у три лінії. В першій і третій лініях захист здійснюють по два студенти, у другій лінії оборони – один. Звернути увагу студентів на те, що захисник перед котрим з'явився нападаючий з м'ячем, повинен швидко й активно його атакувати.
Удосконалення командних тактичних дій у нападі – швидкий прорив (одним гравцем, з чисельною перевагою гравців) – 20 хв.		
1. Швидкий прорив серією коротких передач після відскоку м'яча від щита.	2x15 раз	Студент 1 оволодівши м'ячем передає його студенту 2, у цей час студенти 3 і 4 прискорюються до середини майданчика. Студент 2 виконує передачу м'яча студенту 5, який знаходиться біля бічної лінії, а він здійснює передачу м'яча студенту 3, останній – студенту 4, а студент 4 повертає студенту 3. Тепер студент 3 у залежності від ситуації що склалася може зробити прохід до кошика чи передати м'яч студенту 2 або 4.

1	2	3
2. Швидкий прорив довгою передачею, після ведення м'яча.	2x15 раз	Студенти розміщуються в чотирьох колонах, по одній у кожному куті майданчика. Студент 1 виконує ведення м'яча до середини майданчика, у цей час студент 2 виконує прискорення уздовж бічної лінії в протилежному напрямі. Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2 у той час, коли він перетне центральну лінію. Отримавши м'яч студент виконує кидок у кошик.
3. Довга передача мяча у трикутнику.	40 раз	Дві колони розміщуються в кутах майданчика уздовж бічної лінії обличчям один до одного, третя колона – у центрі на іншій половині майданчика. Студенти виконують передачу з одного кута у центр, потім в інший кут й знову в перший кут по трикутнику. Звернути увагу студентів на те, що передачу виконувати без траєкторії.
4. Швидкий прорив з веденням м'яча.	8 раз	Студенти розміщуються в трьох колонах. Перша колона займає позицію в куті майданчика. На іншому кінці майданчика у куті, друга колона. Третя колона під кошиком на стороні другої колони. Студент 1 виконує ведення м'яча до середини майданчика й передачу м'яча студенту 2, який виходить на зустріч до м'яча. Студент 2 виконує поворот й передачу м'яча студенту 3, який виходить до лінії штрафного кидка. Студент 1 проходить біля студента 2 до кошика й отримує передачу від студента 3 для кидка м'яча у кошик.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз командних тактичних дій у захисті, система зонного захисту: 2х3, 3х2, 1х3х1, 2х1х2.

## **Тема 17. Аналіз командних тактичних дій у нападі – позиційний напад (через одного та двох центрових гравців)**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів командних тактичних дій у нападі – позиційний напад: через одного та двох центрових гравців.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.
3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз командних тактичних дій у нападі – позиційний напад: через одного та двох центрових гравців – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	Командні взаємодії з одним центровим визначаються його розташуванням у зонах нападу. Високий і результативний центровий може розташовуватись безпосередньо близько від щита суперника – у нижній частині, в середній частині й у верхній частині штрафної зони. Взаємодії з двома центровими також визначаються їх розташуванням. Якщо вони розміщуються поряд, то вони використовуються для створення подвійного заслону. Центрові можуть зайняти позиції з протилежних боків штрафної зони. У цьому випадку гравець задньої лінії і нападаючий найчастіше використовують зустрічні переміщення з наступним проходом повз одного або двох центрових.

1	2	3
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання командних тактичних дій у нападі провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання командних тактичних дій самими студентами – робота над помилками. Звернути увагу студентів на те, що у разі атаки з одним центровим розміщуючись у середній частині штрафної зони, центровий може активно сам атакувати й допомагати звільнитися від опіки своїм партнерам.
3. Напад з одним центровим з лінії штрафного кидка.	3х20 раз	Студенти розміщуються по п'ять чоловік. Студент 1 виконує передачу м'яча у кут майданчика студенту 2, сам ставить уявний заслін центровому 3, який вривається у штрафний майданчик, отримує м'яч від студента 2 та здійснює ближній кидок. У цей момент студенти 4, 5 виконують схресне переміщення.
4. Завершення атаки центровим.	3х30 раз	Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2, наводить свого уявного захисника на центрового 3, потім робить прискорення у кут майданчика де отримує передачу м'яча від студента 2. Центровий 3 після фінта вривається у штрафний майданчик та після отримання м'яча від студента 1, здійснює кидок. Його партнери (4, 5) на вільній позиції взаємодіють один з одним.
5. Атака центрового після заслону.	2х20 раз	Студент 1 виконує передачу м'яча у кут майданчика студенту 2, сам здійснює заслін центровому 3, який вривається у штрафний майданчик, отримує м'яч від студента 2 та виконує кидок.
6. Атака центрового після заслону.	2х30 раз	Те саме, що і вправа 5, тільки студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2, здійснює заслін центровому 3, який після передачі студента 2, завершує атаку.
7. Взаємодія центрових уздовж лицьової лінії.	2х25 раз	Студент 1 виконує передачу м'яча студенту 2, у цей момент центровий 3 здійснює заслон центровому 4, який після фінта вривається під щит, отримуючи м'яч від студента 2 й виконує атаку кошика.

1	2	3
8. Взаємодія центрових на лінії штрафного кидка.	2x25 раз	Студенти розміщуються у трійках. Студент 1 виконує заслін студенту 2, який у стрибку завершує атаку після передачі-прострілу від партнера 3.
9. Взаємодія центрових на лінії штрафного кидка.	2x30 раз	Те саме, що і вправа 8, тільки м'яч знаходиться у одного з центрових після передачі партнера. Студент 1 виконує заслін центровому для кидка у стрибку із середньої дистанції.
10. Взаємодія центрових у штрафному майданчику.	3x20 раз	Центрові 1, 2 використовують схресне переміщення, отримують м'яч від студента 3 та здійснюють атаку кошика, центровий 1 з лінії штрафного кидка, а центровий 2 – з під кошика.
Удосконалення командних тактичних дій у захисті, система зонного захисту: 2x3, 3x2, 1x3x1, 2x1x2.		
1. Зонна система захисту 3:2 з активними нападниками.	2x10 раз	Три найбільш швидких студенти розміщуються у першій лінії зонної системи захисту (гравці 1, 2, 3), два високорослих (4, 5) – у другій, під щитом. Звернути увагу студентів на вразливі місця при побудові системи захисту – кидки з кутків, з лінії штрафного кидка та боротьби за м'яч, що відскочив від щита, кошика.
2. Зонна система захисту 2:3 з укріпленням другої лінії оборони під щитом.	2x25 раз.	Студенти 1, 2, 3 (високорослі гравці) розташовані уздовж лицьової лінії біля свого щита. Два студенти (нападники) розміщуються на близьких протилежних «вусиках» штрафного майданчика. Після кидка студентом 1, 2, 3 потрібно зробити підбір м'яча, швидше ніж нападники. У боротьбі за далекий відскок м'яча беруть участь студенти (передньої лінії оборони 4, 5).
3. Зонна система захисту 1:3:1 з двома високорослими центровими гравцями.	2x20 раз	У передній зоні (по центру) розташований швидкий гравець (студент 1), котрий націлений на перехват м'яча й протидію далеким кидкам. Зліва та з права від нього розташовані гравці (студенти 2, 3). Зони їх дії – уздовж бокової лінії впритул до кута майданчика. У центрі штрафного майданчика розташований найвищий центровий (студент 4), який здійснює контроль за штрафною

1	2	3
		зоною. Другий центровий (студент 5), розміщується одразу за першим. Його завдання – підстрахувати свого партнера та протидіяти кидкам уздовж лицьової лінії.
4. Зонна система захисту 2:1:2 з одним центровим гравцем.	2х25 раз	У передній лінії оборони гравці (студенти 1, 2) – найбільш рухливі, швидкі; у другій лінії – високорослий центровий гравець (студент 3), у третій гравці (студенти 4, 5). Звернути увагу студентів на те, що у боротьбі за далекий відскок м'яча беруть участь гравці передньої лінії оборони (студенти 4, 5).

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз командних тактичних дій у нападі – позиційний напад: через одного та двох центрових гравців.

#### **Тема 18. Аналіз командних тактичних дій у захисті – особистий захист, змішана система захисту**

##### **Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів командним тактичним діям у захисті – особистий захист, змішана система захисту.

##### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття: шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток ігрової витривалості.



### 3. Проведення основної частини заняття:

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
Основна частина заняття – 65 хв.		
Аналіз командних тактичних дій у захисті – особистий захист, змішана система захисту – 45 хв.		
1. Розповідь.	2 хв.	В основі цієї системи – особиста, персональна відповідальність кожного гравця команди за дії визначеного суперника. Розподіл підопічних здійснюється з урахуванням рівня різних сторін підготовки гравців відповідно до їх ігрових функцій у команді. Головну увагу захисник зосереджує на своєму підопічному, безперервно контролюючи його дії, незалежно від того, володіє він м'ячем чи ні. Змішана система захисту полягає у поєднанні особистого й зонного систем захисту.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання командних тактичних дій провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання командних тактичних дій самими студентами – робота над помилками.
3. Пресинг гравця під час особистого захисту.	3х20 раз	Студенти розміщуються у чотирьох колонах на лицьовій лінії. Виконують переміщення у різних положеннях. Звернути увагу студентів на пересування у будь-яких напрямках за допомогою приставного кроку (спиною вперед, боком).
4. Переміщення з різним положенням рук опікуючи гравця, який виконує ведення м'яча.	2х25 раз	Студенти розміщуються у парах обличчям один до одного. Нападаючий рухається вперед, намагається змінювати напрям переміщень, захисник рухається спиною вперед: руки за спиною, в сторони, уздовж тулуба.

1	2	3
5. Особистий захист зі своїм партнером.	3x20 раз	Студенти розміщуються у парах на відстані одного метра один від одного. Захисник опікує нападника, який виконує ведення м'яча по діагоналі майданчика й готується оволодіти м'ячем або його вибити. Біля середньої лінії студенти змінюють свої ролі.
6. Особистий захист після прискорення партнера з веденням м'яча.	2x20 раз	Студенти розміщуються у парах біля лицьової лінії на відстані двох метрів один від одного. У студента 1 м'яч, він виконує ведення м'яча до кошика, щоб здійснити кидок. Студент 2 повинен обігнати партнера зайняти позицію й здійснити активну протидію.
7. Особистий захист після втрати м'яча.	2x25 раз	Два студенти розміщуються на лицьовій лінії, й за сигналом прискорюються до м'яча, який лежить на майданчику. Перший хто оволодів м'ячем нападник, інший – захисник. Перший намагається закинути м'яч у кошик, а другий йому активно протидіє.
8. Змішаний захист 4+1 (квадрат і один).	2x25 раз	Чотири захисника розміщуються у дві лінії утворюючи квадрат. Нападник виконує ведення м'яча зі своєї половини майданчика. Біля середньої лінії п'ятий захисник розпочинає опікувати нападника. Завдання захисника не дати нападаючому виконати кидок м'яча у кошик.
9. Змішаний захист 4+1 (ромб і один).	2x25 раз	Те саме, що і вправа 6, тільки один захисник розміщується біля дуги штрафного кидка. Інші двоє на лінії штрафного кидка, а четвертий перед кошиком.
Удосконалення командних тактичних дій у нападі – позиційний напад: через одного та двох центрових гравців – 20 хв.		
1. Утримання м'яча через одного центрального гравця.	25 раз	Студенти діляться на дві команди: одна захищається, інша атакує. Завдання нападників – якомога довше утримати м'яч (виконуючи передачі тільки через центрального гравця). При втраті м'яча команди міняються місцями і продовжують гру.
2. Те саме, що і вправа 1.	2x15 раз	Те саме тільки атака дозволяється після того, як центровий гравець оволодіє м'ячем і буде взаємодіяти зі своїми партнерами.

1	2	3
3. Позиційний напад через двох центрових гравців у грі 3х3.	10 раз	Шість гравців розміщуються в зоні штрафного майданчика. Викладач кидає м'яч у щит. Команда, яка оволоділа м'ячем, атакує, друга – захищається. Атака проводиться тільки через 2-х центрових гравців, з використанням заслонів.
4. Утримання м'яча через двох центрових гравців.	2х15 раз	Те саме, що і вправа 1, тільки передачі виконуються через двох центрових гравців по чергово.

#### 4. Проведення заключної частини заняття.

##### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз командних тактичних дій у захисті – особистий захист та змішана система захисту.

## РОЗДІЛ 3

# САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

### 3.1 Методичні вказівки для виконання домашніх завдань зі ЗМ 1 «Аналіз техніки і тактики гри у волейбол»

Виконуючи домашні завдання зі змістового модуля 1 студентам необхідно звернути увагу на особливості аналізу техніки і тактики гри у волейбол.

*Стійки та переміщення волейболіста у нападі та захисті.* Під час опрацювання цієї теми необхідно звернути увагу на те, що часта зміна ігрових ситуацій вимагає від волейболіста постійної готовності до виконання різних ігрових прийомів. Тому волейболіст повинен уміти своєчасно приймати раціональну стійку для наступних швидких переміщень. У грі застосовуються три стійки – висока, середня й низька, кожна з яких характеризується згинанням ніг і нахилом тулуба.

Висока стійка – ноги на ширині плечей, одна попереду. Згинання ніг і нахил тулуба незначні, руки перед тулубом, маса тіла розподілена по всій площині опори. Застосовується при прийомах та передачах м'яча, який летить з невеликою швидкістю, а також при виконанні нападаючого удару та блокуванні.

Середня стійка – відрізняється від високої більшим згинанням ніг, найбільш зручна при прийомі м'яча після подачі та при страхуванні.

Низька стійка – гравець присідає, тулуб дещо нахилений вперед, загальний центр ваги зміщений на передню частину опори. Застосовується при грі у захисті, прийомі м'ячів, які летять з великою швидкістю.

Знаходячись у стійці, гравці уважно стежать за м'ячем. Стійка не повинна бути напруженою, гравці, готуючись до прийому, можуть переступати з ноги на ногу.

*Переміщення.* Переміщення гравця розпочинається з переносу ваги тіла на передню частину стопи і виконується

м'яким пружним кроком. Швидкість та спосіб переміщення обираються залежно від ситуації. При виконанні захисних дій гравець, як правило, переміщується приставним, подвійним кроком, стрибком. При виконанні дій у нападі використовують поєднання бігу та стрибків. При подвійному кроці рух розпочинає нога, яка стоїть позаду. Стрибок виконується почерговим активним відштовхуванням ніг.

*Техніка передачі м'яча двома руками зверху.* Під час опрацювання цієї теми необхідно звернути увагу на те, що передача – це прийом гри, з допомогою якого створюються найбільш сприятливі умови для завершення взаємодій команди атакуючим ударом. Розрізняють наступні способи передачі: двома руками зверху, двома руками зверху в стрибку, однією рукою в стрибку, двома руками в падінні назад з перекатом на спину. За напрямом (відносно того хто виконує передачу) передачі бувають: уперед, над собою, назад; довжиною довгі – через зону, короткі – з зони в зону, скорочені – в межах зони; висотою траєкторії: високі – більше 3 м, середні – до 2 м, низькі – до 1 м. Поєднання цих параметрів (довжини й висоти) визначає швидкість польоту м'яча при передачах (повільні, прискорені та швидкісні). Передачі можуть бути спрямовані близько до сітки – до 0,5 м і віддалені від сітки – більше 0,5 м.

Техніка передачі м'яча двома руками зверху складається з вихідного положення, зустрічного руху рук до м'яча, амортизації та фінального зусилля кистями. Після переміщення до м'яча у вихідному положенні тулуб волейболіста розміщений вертикально, ступінь згинання ніг залежить від висоти траєкторії польоту м'яча, стопи паралельно або одна дещо попереду. Руки виносяться вгору, кисті у формі овалу й оптимально напружені. Зустріч кистей рук з м'ячем здійснюється зверху над лицем на рівні лоба. Ударний рух при передачі характеризується амортизацією. При чому великі пальці приймають на себе основне навантаження, а вказівні є основною ударною частиною, середні меншою мірою, а безіменні й мізинці утримують м'яч у боковому напрямі. Надання м'ячу нового напрямку з

певною траєкторією вимагає збільшення м'язових зусиль, що проявляється в узгодженому рухові ніг, тулуба й рук. ЗЦВ тіла зміщується дещо вперед-вверх; а вага тіла переноситься на носки обох ніг. Руки супроводжують політ м'яча і після передачі майже повністю випрямляються.

*Техніка передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.* З метою зменшення часових параметрів польоту м'яча, що важливо при побудові складних ігрових взаємодій або тоді, коли м'яч летить високо і спрямований на гравця, застосовується передача двома руками зверху в стрибку. У цьому випадку руки виносяться над головою дещо вище і передача виконується у найвищій точці стрибка за рахунок активної роботи рук. При передачі в стрибку на коротку відстань після імітації нападаючого удару точка зустрічі рук з м'ячем збільшується ще більше і передача виконується за рахунок короткого руху кистями.

*Техніка передачі м'яча двома руками зверху за голову.* При передачах назад за голову гравець переміщується під м'яч. При чому кисті тильної частини розміщуються над головою. Передача виконується за рахунок розгинання рук у ліктях і руху тулуба назад-вверх з одночасним прогинанням у грудному та поперековому відділах хребта. Техніка руху рук при передачах назад за голову в стрибку залишається такою ж, як і в опорному положенні.

Більш складний спосіб передачі – однією рукою в стрибку. Він застосовується в ускладнених умовах польоту м'яча – над сіткою. В цьому випадку після стрибка руку виносять високо над головою. Кисть розвертають долонею вперед, більшою мірою пальці напружують. Передача виконується за рахунок активного розгинання рук у ліктьовому суглобі.

*Техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу.* Вихідне положення гравця в момент підготовки до прийому м'яча таке: ноги зігнуті в гомілкостопних, колінних і тазобедрених суглобах, тулуб нахилений уперед відносно вертикальної осі тіла, руки в ліктьових та променезап'ястних суглобах випрямлені, передпліччя супіновані і зведені один до

одного. Швидкість руху частин тіла і ступінь м'язової напруги у вихідному положенні мінімальні (кисть лівої руки знаходиться знизу, великий палець правої руки знаходиться на середній фаланзі вказівного пальця правої руки, великий палець лівої руки знаходиться на останній фаланзі вказівного пальця правої руки).

У підготовчій фазі волейболіст спочатку дещо збільшує кут згинання ніг у колінних та гомілкостопних суглобах, опускаючи загальний центр ваги тіла донизу, а потім активним розгинанням ніг і випрямленням тулуба збільшує його, одночасно змішуючи руки вперед-вверх на зустріч до м'яча. До моменту торкання рук з м'ячем їхня швидкість знижується, що свідчить про більш повільне гальмівне розгинання ніг до початку робочої фази. Зниження швидкості руху рук у цьому випадку – необхідна умова м'якого торкання передпліч з м'ячем та надання йому нового руху по заданій траєкторії. Зміщення рук уперед-вверх здійснюється головним чином випрямленням тулуба в тазобедерних суглобах. Далі гравець виконує супроводжувальний рух руками, який поступово сповільнюється. Значно розгинаються ноги в колінних суглобах, що характеризує активність цього руху у підготовчій фазі.

Таким чином, техніка прийому-передачі м'яча двома руками знизу характеризується плавним рухом випрямлених рук, які зміщуються вперед-вверх, випрямленням тулуба та розгинанням ніг у колінних і гомілкостопних суглобах, які дещо гальмуються до моменту торкання рук з м'ячем. Техніка нижньої прямої подачі. У вихідному положенні гравець стоїть лицем до сітки, тулуб нахилений уперед, ліва нога попереду зігнута в колінному суглобі. М'яч знаходиться на дещо зігнутій лівій руці на рівні пояса. При замасі пряма права рука відводиться назад. М'яч підкидається на висоту 20 – 30 см. Удар виконується зустрічним рухом правої руки (основною напруженої кисті) знизу-вперед-вверх приблизно на рівні пояса. Під час удару гравець переносить вагу тіла з правої ноги на ліву. Після удару рукою виконує супроводжувальний рух уперед.

Точність нижньої прямої подачі обумовлена трьома основними факторами:

- напрямом замаху, він повинен бути назад;
- висотою підкидання; вона повинна бути невисокою (у початківців вона залежить від рівня розвитку швидко-силових здібностей і компенсується амплітудою замаху);
- точкою удару по м'ячу, вона повинна бути приблизно на рівні пояса.

*Техніка верхньої прямої подачі.* Приймавши вихідне положення, ліва нога попереду, права позаду, м'яч знаходиться на дещо зігнутий лівій руці на рівні плеча, права рука пряма, волейболіст, прицілившись в певну зону, підкидає м'яч на висоту 30 – 40 см та відводить руку для замаху. В основній фазі верхньої прямої подачі гравець переносить вагу тіла з лівої ноги на праву, в цей же момент права рука рухається вперед-вверх на зустріч до м'яча з наростаючою швидкістю. Потім гравець долонею виконує удар по м'ячеві. Удар супроводжується миттєвим довільним зусиллям, фіксуючим дистальні ланцюги руки у положенні удару і тих, що гальмують подальше зміщення руки в просторі. Тулуб продовжує рухатися вперед, його вага переноситься на ліву ногу, що стоїть попереду, права нога повністю випрямляється в колінному суглобі. Погляд гравця зосереджений на м'ячеві. Суттєвими елементами техніки верхньої прямої подачі є: підвищення влучності удару по м'ячеві, зниження висоти підкидання м'яча, зменшення амплітуди замаху. Головне завдання при виконанні подачі – виконати удар по центру м'яча без будь-яких рухів кистю. При цьому ударний рух повинен бути короткочасним та виконуватися долонею напруженої кисті.

*Техніка прямого нападаючого удару.* Прямий нападаючий удар – найбільш ефективний засіб завершення атакуючих дій команди. За напрямом атаки розрізняють такі нападаючі удари: 1) напрям польоту м'яча відповідає напрямку розбігу (стрибка) гравця; 2) удари з переводом, коли відповідні параметри не



збігаються. За швидкістю польоту м'яча розрізняють силові, кистьові та обманні нападаючі удари. За технікою виконання нападаючі удари поділяють на прямі (лицем до сітки) та бокові (боком до сітки).

Прямий нападаючий удар має чотири фази (розбіг, стрибок, удар по м'ячу, приземлення), кожна з яких складається з мікрофаз.

У фазі розбігу волейболіст вирішує два основних завдання: досягнення найбільшої висоти стрибка та максимальної його точності відносно швидкості (траєкторій) польоту м'яча. За своєю ритмічною структурою розбіг поділяють на мікрофази: початок, середину та стрибок. У початковій мікрофазі розбігу з метою визначення характеру польоту м'яча (напрямок і траєкторія) волейболіст виконує один-два кроки у повільному темпі. В мікрофазі (середина) він визначає траєкторію польоту та коректує свій напрям та швидкість розбігу.

У другій фазі – стрибку – гравець виконує широкий біговий крок правою ногою з п'ятки на носок, ліву ногу приставляє до правої, руки відводить назад. Ноги згинаються в колінах, а тулуб у тазобедерних суглобах. Потім руки роблять мах уперед-вверх, ноги розгинаються в усіх суглобах і відриваються від опори, тіло набуває вертикального злету з незначним нахилом тулуба вперед. Одночасно зі злетом гравець виконує замах правою рукою вверх-назад, ліва рука затримує рух на рівні плеча. Тулуб прогинається у грудному та поперековому відділах хребта, ноги дещо згинаються в колінах. Важливо, щоб кисть руки, яка виконує удар, заносилась не за голову, а була над плечем, вище плеча також повинен бути і лікоть.

У третій фазі – ударі по м'ячу – права рука випрямляється в ліктьовому суглобі, витягується вперед-вверх. Удар виконується різким, послідовним скороченням м'язів живота, грудей та руки. При цьому кисть руки, яка виконує удар, накладається на м'яч позаду-зверху в природному стані напруги. Цей стан обумовлений тактичними завданнями атаки та буде збільшуватися в сторону напруги при необхідності підвищення точності удару.

Вірний ударний рух кисті – основа успіху щодо техніки нападаючого удару. Він повинен виконуватися навколо вертикальної осі. На початковому етапі навчання та вдосконалення техніки нападаючих ударів особливу увагу приділяють не силі удару, а його своєчасності й напрямку.

У четвертій фазі гравець приземляється на зігнуті ноги, що попереджує опорно-руховий апарат від травм та дозволяє одразу перейти до наступних дій.

В успішному завершенні взаємодій команди є недостатнім використання лише прямого нападаючого удару. Тому все найбільше значення в сучасному волейболі мають удари з переводом м'яча.

При ударах з переводом розбіг, стрибок та замах виконуються як при прямому нападаючому ударі. Особливості техніки складають: невеликий поворот тулуба в сторону удару та нанесення удару по м'ячеві зверху-позаду-справа. При переводі вправо тулуб розпочинає поворот одразу після відштовхування, а потім його дещо нахиляють уліво, ліве плече відводять від сітки.

При ударах з переводом без повороту тулуба рух тулуба в сторону мало виражений. Основне значення має нанесення удару по м'ячеві кистю зверху-справа (зліва).

*Техніка одиночного та групового блокування.* Прийом гри, який застосовують для протидії щодо атакуючих ударів суперника. З технічної точки зору це один з найскладніших технічних прийомів. Оволодіння блокуванням на високому рівні озброює гравця додатковою грізною зброєю – контратакою, здатною не тільки перешкоджати шляху польоту м'яча над сіткою після атакуючих дій суперника, але й активно впливати на виграш очка, партії та матчу в цілому.

Блокування може виконуватись одним гравцем (одиночне) двома або трьома (групове) у стрибку з місця та після переміщення. Під час блокування гравець розміщується безпосередньо біля сітки у високій стійці, руки на рівні плечей, стопи паралельно. Гравець другої зони (крайній блокуючий)

обирає місце залежно від передачі на нападаючий удар у зону чотири; він повинен розміститися так, щоб його права рука була навпроти правої руки суперника. Гравець четвертої зони (крайній блокуючий) розміщується так, щоб його ліва рука була навпроти лівої руки суперника. Гравець третьої зони виконує блокування нападаючих ударів у центрі сітки, а також переміщуючись приставним кроком, бігом або стрибком, здійснює блокування в другій та четвертій зонах.

Перед стрибком гравець підсідає та вистрибує вгору, розгинає руки в ліктьових суглобах і піднімає їх над сіткою. Кисті рук дещо напружені, пальці широко розставлені. В момент удару по м'ячу кисті максимально наближують до м'яча та активно згинають у променезап'ястних суглобах для того, щоб амортизувати удар і спрямувати м'яч уперед-униз на майданчик суперника. Для того, щоб м'яч не попав в обличчя, необхідно, щоб передпліччя були розведені не широко.

При блокуванні нападаючих ударів на краях сітки та при спробі суперника виконати удар по блоці з метою відскоку м'яча в аут, долонь руки, ближчої до краю, повертають усередину так, щоб при ударі в блок м'яч відскочив на майданчик суперника.

Складність техніки блокування обумовлена трьома основними факторами: високим стрибком з місця або після переміщення, вибором місця та часу виносу рук над сіткою.

*Техніка переднього падіння.* Прийом м'яча двома чи однією рукою в падінні на руки з наступним ковзанням на грудях-животі переважно застосовується у чоловічому волейболі. Гравець з останнім кроком (як правило випад) посилає тулуб униз-уперед під кутом 25 - 30 градусів до майданчика. Підбивши м'яч двома руками знизу і в останній момент зігнувши їх у ліктьових суглобах або тильною стороною долоні в безопорному положенні, він витягує обидві руки вперед та, торкнувшись підлоги, згинає ноги в колінах, а руки в ліктьових суглобах, відштовхується назад – у сторону, сприяючи поступовому переходу тулуба в горизонтальне положення. Голову при цьому максимально відводить назад. Потрібно відмітити, що в окремих випадках

при прийомі складних м'ячів і приземленні під гострим кутом (до 20 градусів) ударний рух можливий при торканні підлоги опорної ноги, а ковзання на грудях-животі-стегнах.

*Командні тактичні дії у нападі.* Організація командних взаємодій у нападі здійснюється за трьома напрямками: з другої передачі гравця передньої лінії; з другої передачі гравця задньої лінії; з першої передачі та відкидки.

Напад з другої передачі гравця передньої лінії – найпростіший та доступний спосіб організації атаки. Залежно від початкового розташування гравців і плану ведення гри передача може виконуватися з будь-якої зони нападу. Суттєвим недоліком цієї системи гри є та обставина, що в завершенні атакуючих дій беруть участь лише два нападаючих.

Напад з другої передачі гравця, який виходить з задньої лінії, дозволяє значно розширити фронт атакуючих дій, що підвищує їх ефективність. Залежно від розташування гравців та плану ведення гри вихід гравця, що виконує другу передачу може виконуватися з будь-яких зон захисту.

Напад з першої передачі та відкидки – ефективний спосіб завершення атакуючих дій. Але його застосування на сьогоднішній день пов'язане зі складністю виконання прийому-передачі після складних подач та нападаючих ударів. Тому він застосовується в тих випадках, коли суперник завершує свої взаємодії з малою можливістю виграшу.

Відкидка – умовна назва передачі в стрибку після імітації нападаючого удару.

*Командні тактичні дії у захисті.* Основу командної тактики складає певне розміщення шести гравців на майданчику в момент нападу суперника. З цією метою застосовують відповідне розташування гравців:

- гра в захисті з розташуванням 3-2-1 (кутом уперед);
- гра в захисті з розташуванням 3-1-2 (кутом назад).

А також змішана система захисту, в якій змінюються розташування. При виборі одного з цих розташувань виходять з можливостей своїх гравців, уміння блокуючих взаємодіяти

з гравцями задньої лінії, а також враховують особливості гри суперника.

*Система захисту 3:1:2.* Відрізняється простою організацією захисних дій команди, рівномірним розподілом гравців на майданчику, надійним прикриттям зон (1 та 5). Висування вперед гравця зони 6 підсилює страхування блокуючих, покращує взаємодію з ними і з гравцем, який не бере участі у блоці, а також буде найкращі умови для переходу від захисту до нападу.

Розподіл функцій і розміщення інших гравців на майданчику визначається діями суперника.

1. Суперник атакує з зони 4. Гравці зон 3 і 2 організовують груповий блок, перекриваючи основний напрям удару. Гравець зони 4 відтягується від сітки до лінії нападу для прийому нападаючих ударів у косому напрямі.

Основний захисник у зоні 5 зміщується з кута в незахищену блоком зону і повинен бути готовим до прийому нападаючих ударів по діагоналі та прийому м'ячів, які відскочили від рук блокуючих. Захисник у зоні 1 діє у вузькому коридорі бокової лінії. Переміщуючись уперед, він готується до прийому нападаючих ударів по лінії та з переводом у першу зону. Гравець зони 6 зміщується до місця атаки, займає позицію за блокуючими, забезпечуючи страхування.

2. При атаці з 2-ї зони в блоці беруть участь гравці зон 4 та 3; гравець шостої зони розміщується позаду блокуючих у 4 зоні. Гравець 5-ї зони готується прийняти нападаючий удар по лінії. Гравець 1-ї зони виходить із-за блоку і готується прийняти удар у хід. Шосту зону гравці 1-ї та 5-ї зон повинні страхувати разом.

3. При атаці з 3-ї зони в блокуванні бере участь гравець 3-ї зони, а допомагати йому можуть гравці 2-ї або 4-ї зон; у цій ситуації гравець шостої зони розміщується позаду блокуючого 3-ї зони. Всі інші гравці, які не беруть участі у блокуванні, повинні виходити з-за блоку і готуватися до прийому нападаючого удару по лінії, або в хід.

*Система захисту 3:2:1* з'явилась у результаті необхідності протидіяти високорослим нападаючим, які вміють атакувати вище блоку, а також у зв'язку зі збільшенням швидкості передач м'яча, що дозволяє нападаючим виконувати удари між блокуючими. Характерною особливістю системи є наявність на задній лінії трьох гравців захисту. Таке розміщення покращує прийом сильних нападаючих ударів, але страхування блокуючих та центру майданчика стає менш результативним. При цій системі захисту застосовують також страхування крайнім захисником гравцем передньої лінії (зі сторони якого здійснюється атака суперника), який не бере участі у блокуванні та використанні комбінованого страхування, де розташування гравців на майданчику і виконання ними захисних функцій диктуються напрямом атаки суперника та дією своїх блокуючих.

Страхування крайнім захисником – основний спосіб захисту, розрахований на тактично підготовлених гравців, які швидко переміщуються і відмінно орієнтуються в обставинах, уміють переключатися від захисту до страхування й назад, а також успішно взаємодіють один з одним на лицьовій лінії. При атаці суперника команда використовує відповідні побудови захисту.

1. Нападаючий удар виконується з зони 4. Подвійний блок організують гравці 3-ї та 2-ї зон. Гравець зони 4 зміщується до лінії нападу для прийому нападаючих та обманних нападаючих ударів у цьому напрямі. Основний захисник у зоні 5 висувається вперед і готовий до прийому нападаючих ударів у відкритій зоні. Гравець зони 6 залишається біля лицьової лінії, зміщується дещо праворуч та обирає місце в стик між блокуючими для прийому нападаючих ударів, які були виконані поверх блоку та між руками блокуючих. Він відповідає за всю довжину лицьової лінії у тих випадках, коли гравцеві 1-ї або 5-ї зон виконують прийом обманних нападаючих ударів чи страхування блокуючих. Гравець 1-ї зони розміщується по лінії та готується до прийому нападаючих і обманних нападаючих ударів у цьому напрямі, також він виконує страхування блокуючих.

При атаках з 2-ї зони гравець шостої зони зміщується назад до лицьової лінії і дещо ліворуч, розташовуючись у стик між блокуючими гравцями 4-ї та 3-ї зон. Він готується до прийому нападаючих ударів, які виконуються між блокуючими, по блоці в аут, та обманних нападаючих ударів у задню частину 5-ї та 1-ї зон. Гравець 5-ї зони розміщується на лінії і готується до прийому нападаючого удару та обманного нападаючого удару в передню частину шостої зони. Гравець 1-ї зони виходить із-за блоку і готується до прийому нападаючого удару по ходу, або обманного нападаючого удару в передню частину 6-ї зони. Вільний від блоку гравець 2-ї зони розміщується лицем до нападаючого, відтягуючись при цьому до перетину бічної лінії та лінії нападу й готуючись до прийому нападаючого удару, який виконується по ходу, або обманного нападаючого удару в 3 зону.

Для нейтралізації сильних нападаючих ударів у центрі сітки організують подвійний блок. У цьому випадку захисники на задній лінії діють у складних умовах. Крайні захисники займають позицію біля бічних ліній (5 – 6 м від сітки) та готуються до прийому нападаючих ударів у зони, які не захищені блоком. Гравець зони 6 відповідає за прийом ударів по всій лицьовій лінії, особливо тих ударів, які спрямовані в центр майданчика між руками блокуючих. Страхування здійснює один із захисників 1-ї чи 5-ї зон.

Систему захисту 3:2:1 використовують усі провідні команди світу. Недоліком цієї системи захисту є те, що передня частина шостої зони відкрита.

У командах високої кваліфікації кожна з систем може не тільки коректуватися залежно від особливостей постановки блоку й атакуючих дій суперника, але й може модифікуватися з урахуванням спеціалізації гравців на блоці та в захисних діях.

*Змішана система захисту.* Розрахована на переключення гравців з прийому нападаючих ударів та страхування в ході атаки суперника. Активізують захисні дії за допомогою самострахування блокуючих.

### 3.2 Методичні вказівки для виконання домашніх завдань зі ЗМ 2 «Аналіз техніки і тактики гри в баскетбол»

Виконуючи домашні завдання зі змістового модуля 2 студентам необхідно звернути увагу на особливості аналізу техніки і тактики гри в баскетбол.

*Стойка баскетболіста* – положення гравця, яке він приймає у момент підготовки до тієї або іншої дії. Для ведення гри баскетболіст набуває вихідного положення, розташовуючи ступні ніг паралельно на ширині плечей або виставляючи одну ногу вперед приблизно на половину ступні. Ноги дещо зігнуті, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті у ліктях. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги й дещо переноситься на передню частину стоп. Баскетболіст з м'ячем зберігає стійке положення так званої «потрійної загрози» й готовий миттєво розпочати пересування за допомогою ведення м'яча у потрібному напрямі, виконати передачу або кидок м'яча у кошик.

*Стойка захисника* залежить від розташування і дій суперника, якого він опікає. Якщо суперник знаходиться далеко від кошика, то захисник приймає наступне вихідне положення, розташовуючись на дещо зігнутих ногах, руки зігнуті й розведені у сторони, маса тіла – на передній частині ступні.

*Паралельну стійку* захисник застосовує, коли опікає нападаючого, який готується виконати кидок. У паралельній стійці захисник витягує руку прямо до м'яча, намагаючись ускладнити супернику винесення м'яча угору для кидка. Паралельна стійка дозволяє захиснику швидше реагувати й розпочинати активну протидію кидку та, деякою мірою, перекивати прохід супернику з м'ячем до кошика. У деяких випадках паралельну стійку використовують під час опіки центрального, який намагається провести атаку з положення спиною до кошика.

*Стойку з виставленою вперед ногою* застосовують недалеко від кошика проти гравця з м'ячем, який не виконує ведення м'яча. При цьому захисник згинає ноги й піднімає витягнуту вперед руку, однойменно з виставленою вперед ногою, а другою рукою прикриває можливий прохід суперника. В окремих ситуаціях



застосовується «закрита» стійка, коли захисник розташовується поряд з нападаючим, обличчям або спиною до суперника, якого він опікає, та його партнером з м'ячем. Захисник має уважно спостерігати за діями свого підопічного й бути готовим швидко наблизитися до нього або, навпаки, стрибком відступити й перекрити шлях до кошика.

*Переміщення* – це ходьба, біг, біг приставним кроком, прискорення, зупинки, повороти, стрибки.

*Ходьбу* під час гри використовують головним чином для зміни позицій під час коротких пауз у грі, або під час зниження інтенсивності ігрових дій. На відміну від звичайної ходьби баскетболіст переміщується на дещо зігнутих у колінах ногах, що дає можливість для миттєвих стартів і прискорень.

*Біг* є основним засобом переміщення гравця по майданчику. Його використовують при переміщеннях гравця на короткі відстані (відрізки) зі зміною швидкості й напрямку, у сполученні з раптовими зупинками, поворотами й відволікаючими діями. Змінюючи напрям руху, гравець опирається на одну ногу. Наприклад, під час відволікаючого руху ліворуч він робить крок лівою ногою. Зміщуючи тулуб у напрямку руху, дещо відхиляється ліворуч.

Баскетболіст повинен вміти виконувати прискорення з різних вихідних положень, у будь-якому напрямі, обличчям або спиною вперед, миттєво змінювати швидкість і напрям бігу.

*Ловіння м'яча* – це прийом гри, за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем і виконувати подальші ігрові дії.

*Ловіння м'яча двома руками* є основним способом ловіння м'яча, який летить на середній висоті. Гравець випрямляє дещо розслаблені руки назустріч м'ячу, розкриває кисті у вигляді напівсфери, у якій великі пальці спрямовані один до одного, а інші розставлені вперед-угору. У момент дотику м'яча до пальців гравець міцно ловить його, згинаючи руки у ліктях й стримуючи швидкість польоту та наближаючи м'яч до тулуба у вихідне положення для подальших дій.

*Ловіння м'яча однією рукою.* Якщо ігрова ситуація не дозволяє зловити м'яч двома руками, то слід ловити його однією рукою.

Підготовча фаза: гравець витягує руку у напрямку м'яча, що летить, долонею уперед, пальці широко розставлені.

Основна фаза: у момент торкання до м'яча пальцями гравець відводить руку назад, немов би продовжуючи цим рухом політ м'яча (амортизуючий рух), згинає руку у ліктьовому суглобі. Цим рухом зменшується швидкість польоту м'яча. Коли м'яч торкнеться усієї долоні, тулуб дещо повертається у бік м'яча.

Заключна фаза: гравець підтримує м'яч однією рукою, потім міцно охоплює обома руками так, щоб бути готовим до виконання наступних дій.

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

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

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

*Передача м'яча двома руками від грудей.* М'яч утримується руками на рівні грудей. Руки зігнуті у ліктях і вільно прилягають до тулуба. Для замаху руки з м'ячем відводяться назад-униз, м'яч дещо опускається. Потім руками виконують обертальний рух знизу-угору-вперед. Випрямляючи руки енергійним рухом кистей, передача виконується у потрібному напрямі.

*Передача м'яча однією рукою від плеча.* Під час передачі, м'яч знаходиться у руці на широко розкритій долоні. Рука зігнута у лікті й піднята угору, до рівня плечей. Друга рука підтримує м'яч. Для замаху рука з м'ячем відводиться назад, тулуб дещо

повертається боком уперед. Різнойменна (ліва) нога щодо руки (права) з м'ячем стоїть попереду. Повертаючи тулуб гравець випрямляє руку з м'ячем у ліктьовому суглобі і швидко виносить її уперед. Кисть руки згинається і м'яч передається у потрібному напрямі. Ця передача виконується на різні відстані в опорному й безопорному положеннях.

*Передача м'яча двома руками зверху.* Гравець утримує м'яч над головою обома руками, які зігнуті у ліктях, великі пальці спрямовані назад, інші – угору. Передача виконується за рахунок згинання рук і енергійного руху кистями. Цей спосіб у поєднанні з відволікаючими діями найчастіше використовується для передачі м'яча під щит центральному.

*Передача м'яча двома руками знизу.* Застосовується, коли суперник підійшов близько й не дає змоги виконати передачу зверху, або у нападаючого немає часу на передачу іншим способом. У вихідному положенні гравець утримує м'яча перед собою, робить крок уперед і одночасно маховим рухом уперед спрямовує м'яча у потрібному напрямі, виконуючи активний рух кистями у момент, коли руки на рівні поясу. Таким способом виконують передачу партнеру на коротку відстань або безпосередньо з рук у руки.

*Передача м'яча прямою рукою знизу.* М'яч притискається кистю до передпліччя. Гравець для замаху відводить руку з м'ячем назад, потім швидким маховим рухом виносить її уперед повз стегно, поступово розгинаючи кисть. М'яч скочується з пальців й спрямовується прямою рукою партнеру. Напрямок польоту м'яча регулюється розгинанням кисті. Якщо кисть розгинається передчасно, то м'яч полетить униз, якщо розгинання затримати то м'яч полетить угору.

*Передача м'яча з відскоком від поверхні майданчика.* Активна протидія суперника часто ускладнює виконання передачі м'яча гравцеві звичайним способом. У такому випадку передачу можна виконати з відскоком від майданчика. Щоб м'яч потрапив до партнера й не був перехоплений суперником, він спрямовується з відскоком під кутом біля ніг суперника з лівого або правого боку від нього й під його руками. Спосіб передачі

може бути будь-яким. Краще використовувати ту передачу, яка потребує найменше часу або підготовчих рухів у конкретній ігровій ситуації. Перед виконанням такої передачі можливе застосування відволікаючих дій.

*Ведення м'яча* – важливий й ефективний прийом гри. Застосовується для організації швидкого переходу у напад, для індивідуального обігравання суперника з метою наближення до кошика, або для передачі партнеру, який зайняв найвигіднішу позицію для атаки; для налагодження взаємодій з партнерами.

Ведення м'яча – це прийом, за допомогою якого нападаючий гравець переміщується з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка м'яча у кошик.

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

Ведення дає змогу звільнитися від щільної опіки суперника, вийти переможцем з-під щита після успішної боротьби за відскок та організувати стрімку контратаку, поставити заслін партнеру або відволікти на якийсь час суперника, який опікає партнера, щоб потім виконати йому передачу.

Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами однією рукою (або почергово правою і лівою) вниз-уперед, при цьому гравець, який виконує ведення м'яча робить це збоку-попереду від своїх ніг. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу й мати можливість швидко змінювати напрям руху. Тулуб дещо нахилей вперед, плече і рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його). Використовуються різні способи ведення: високе (швидкісне); низьке з укриванням м'яча; зі зміною темпу й ритму (ефективне під час обіграшу захисника). Найпоширенішими способами ведення є: зміна напрямку руху; перевід м'яча перед собою з кроком у бік; ведення з поворотом кругом; перевід м'яча за спиною; комплексне застосування різноманітних способів залежно від ігрової ситуації.

Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть накладають на бокову поверхню м'яча (протилежну новому

напрямку руху), одночасно нахилиючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки у іншу. Під час обведення суперника м'яч прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою.

*Кидки м'яча у кошик.* Характерною особливістю сучасного кидка є його «скорострільність», тобто швидкість виконання. Баскетболіст має виконати прицільний кидок максимально швидко, майже не витрачаючи часу і зусиль на попередню підготовку. Кидок повинен бути логічним й відповідати ігровій ситуації. Знати коли потрібно кидати, так само необхідно, як і знати, коли не слід цього робити. Тому дуже важливо вдосконалювати вміння гравців правильно оцінювати ситуацію під час гри. Кидок виконується тоді, коли у гравця є реальна можливість досягти успіху. Виконуючи кидок без впевненості влучити у кошик означає дати можливість супернику оволодіти м'ячем. Гравець не повинен кидати коли він нервує, відстань до кошика дуже велика, або коли партнери знаходяться у не вигідній позиції й неготові боротися за відскок м'яча.

Кожний кидок виконується за визначеними принципами, які разом з правильною технікою складають уміння влучати у кошик. Багато гравців використовують незвичну техніку кидків, але у кожному кидку проявляються його головні принципи: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час й після кидка; рівновага; ритмічний «м'який» рух; супровід та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.

Основою, на якій баскетболіст правильно будує свої рухи, є координація. Добре координований гравець завдяки кінестетичному відчуттю «відчуває» рух.

Важливим аспектом координації рухів є визначення відстані до кошика під час кидка. Взаємодія роботи рук та очей триває десяти частки секунди, оскільки діаметр кошика дорівнює усього 45 см, а м'яча – 23 см, у момент кидка не можна припустися великої похибки у розрахунку. Координація рухів окремих частин тіла значною мірою залежить від відстані й здійснюється, головним чином, передпліччям, кистю й пальцями. Незалежно від відстані та способу завершення кидка, рука (руки) має бути

випрямленою у ліктьовому суглобі, а кисть продовжувати природний рух, супроводжуючи м'яч.

У сучасному баскетболі існує багато способів кидків. Але в цілому слід засвоїти такі з них: двома руками зверху, однією рукою від плеча з місця, у русі, в стрибку.

*Кидок м'яча двома руками з місця.* Цей кидок можна виконувати від грудей або тримаючи м'яч над головою. У сучасному баскетболі ці кидки поширені у грі жіночих команд.

*Кидок м'яча двома руками від грудей.* Цей кидок, практично, не застосовується у чоловічому баскетболі, хоча є, мабуть, найточнішим кидком з далекої відстані. Однак його нелегко пристосувати до швидкісного нападу, який використовують більшість сучасних команд.

У вихідному положенні ноги зручно розміщуються на ширині плечей. Маса тіла розподілена на передній частині стоп (п'ятки ледь торкаються підлоги); обидві ноги зігнуті у колінах, тулуб дещо нахилений й спрямований уперед.

Пальці широко розставлені, вказівні і великі пальці на одній лінії, великі пальці розташовані близько один до одного на задній поверхні м'яча. М'яч зручно утримується кінчиками пальців обох рук на відстані близько 30 см попереду тулуба дещо нижче рівня підборіддя. Лікті тримають близько до тулуба, голову – прямо, погляд спрямований на точку прицілювання.

Виконання кидка здійснюється одночасним розгинанням рук і ніг (підніманням на носки й випрямленням ніг у колінних суглобах, а рук у ліктьових), з одночасним розгинанням кистей і пальців у напрямі кошика, що надає м'ячу зворотнього обертання. Супроводження виконується продовженням руху великих пальців усередину-вниз. Руки залишаються дещо зігнутими у ліктях, долонями назовні. Погляд фіксує ціль протягом усього руху під час кидка.

*Кидок м'яча двома руками зверху.* Цей кидок дуже поширений у грі жіночих команд, коли гравець з м'ячем знаходиться далеко від кошика, що змушує захисника переміститись ближче до нападаючого. Крім того, положення гравця з м'ячем над головою зручне для передачі м'яча центральному або для виконання

відволікаючого руху на кидок з подальшим проходом під кошик. Техніка кидка така ж сама, як від грудей двома руками з місця, але м'яч утримується вище голови, а не перед грудьми й руки розташовані на поверхні м'яча дещо нижче.

*Кидок м'яча однією рукою від плеча з місця* має багато спільного з кидком двома руками з місця, але вимагає значно більшої швидкості. Оскільки техніка цього кидка, деякою мірою, однакова для усіх кидків однією рукою від плеча (за винятком кидка крюком), включаючи також кидок у стрибку, він має бути основним для кожного баскетболіста.

У початковому положенні тіло гравця розслаблене, коліна дещо зігнуті, правий лікоть трохи виведено уперед (для кидка правою рукою), права стопа спрямована до кошика, а ліва – під кутом 40 – 45° до нього.

М'яч утримується обома руками таким чином, щоб праве око (кидок правою рукою), верхня точка м'яча, лікоть й кошик знаходилися в одній вертикальній площині.

Робоча рука, яка виконує кидок, знаходиться на нижній і задній поверхні м'яча, пальці зручно розташовані на поверхні м'яча, долоня спрямована до кошика, м'яч утримується кінчиками пальців й лежить на передній частині долоні. Ліва рука розташована на передній і нижній поверхні м'яча тильною поверхнею до кошика. Ця рука забезпечує рівновагу і контроль. У момент випуску м'яча вона відхиляється й зусилля створюється робочою рукою. У момент, коли гравець підіймається на носки і розгинає ноги, він одночасно розгинає робочу руку до повного випрямлення, а кисть плавно згинається униз в променезап'ясному суглобі: такий рух надає м'ячу м'яке зворотнє обертання у момент випуску, тобто м'яч не «кидають», а він викочується з кінчиків великого, вказівного й середнього пальців випрямленої руки, при цьому основним є вказівний палець, який спрямований на ціль.

*Кидок м'яча однією рукою у стрибку* – основний засіб атаки у сучасному баскетболі. Техніка виконання кидка однією рукою у стрибку, по суті така сама, як й кидка з місця. Тому, якщо кидки з місця опановані, то порівняно легко можна розширити арсенал кидків у стрибку. Оскільки рух м'ячу надається рукою, кистю

і пальцями, то цей кидок виконується найчастіше з близької й середньої відстаней, хоча деякі спортсмени вражають кошик з відстані вісім і більше метрів.

Неочікуване суперником швидке відштовхування від поверхні майданчика у поєднанні зі швидким виконанням кидка ускладнює захиснику можливість протидіяти кидку у стрибку, тим більше, коли його виконують після одного з маневрів – ведення або відволікаючих дій. Відштовхування можна виконувати з місця, або повертаючись у будь-якому напрямі після ведення м'яча, повороту або прийому м'яча. Залежно від рівноваги, відстані до кошика і активності захисту стрибок може бути виконаний вертикально, з відхиленням уперед або назад. В усіх випадках ставиться така мета, щоб досягти урівноваженого для кидка положення тіла в повітрі обличчям до кошика, під час якого робоча рука готова до виконання кидка.

Ноги розташовані на ширині плечей або дещо ближче, стопи паралельно або незначно відхилені одна від одної.

Коли гравець починає кидок, він утримує м'яч двома руками на рівні пояса або перед грудьми. У момент прицілювання й розгинання ніг на початку виконання стрибка гравець підіймає м'яч обома руками у позицію для кидка дещо уперед і прямо над головою або трохи вбік від голови над робочою рукою. Наближаючись до найвищої точки стрибка, гравець спрямовує лікоть робочої руки до кошика й розміщує кисть робочої руки так, щоб вона розгиналася уверх-уперед, в той час коли інша рука утримується високо попереду. Досягнувши найвищої точки стрибка, гравець робить м'яке розгинання передпліччям та кистю робочої руки, опускаючи другу руку й надаючи кінчиками пальців м'яке, природне зворотнє обертання м'яча; супровід м'яча закінчується повним випрямленням робочої руки згинанням кисті у променезап'ясному суглобі, немовби закриваючи нею кошик.

*Кидки м'яча у стрибку однією рукою від плеча з відхиленням тулуба назад* виконуються з середньої та близької відстаней під час щільної опіки високорослих захисників. М'яч випускається



над головою по нав'існій траєкторії, що значною мірою ускладнює протидію суперника.

*Кидок м'яча однією рукою від плеча у русі (з подвійного кроку).* Після того як засвоєно основи техніки виконання кидків з місця, у стрибку та крюком з різних відстаней, починають вивчення більш складних технічних прийомів введенням спеціальних фінтів, поворотів, що найчастіше застосовуються в ігрових ситуаціях. Тренування в удосконаленні кидків з близької відстані кожною рукою буде сприяти збільшенню атакуючої потужності баскетболіста.

Кидок м'яча однією рукою від плеча у русі (з подвійного кроку) гравець використовує у таких ситуаціях:

- коли отримує передачу під час проходу до кошика;
- під час ведення м'яча, обіграшу захисника й проходу до кошика.

Аналізуючи техніку кидка м'яча однією рукою від плеча у русі (подвійний крок) необхідно відмітити, що наближаючись до кошика з правого боку баскетболіст міцно утримує м'яч обома руками у той момент, коли права нога, під час бігу, ставиться на поверхню майданчика. Утримуючи тулуб між м'ячем й захисником, він робить крок лівою ногою, маховий рух коліна правої ноги вперед-вгору (подібно стрибку у висоту з розгону) й одночасно виносить м'яч обома руками якомога вище. Права рука позаду м'яча, кисть спрямована до кошика, м'яч підтримується лівою рукою, погляд спрямований на точку на щиті, що знаходиться вище праворуч від кошика. У найвищому положенні після вистрибування спортсмен відхиляє ліву руку, у той час коли права рука, кисть й пальці спрямовують м'яч у точку прицілювання рухом, схожим на захват кошика після вистрибування з розгону без м'яча. Під час наближення до кошика з боку доцільно використовувати щит для кидка. Після супроводу м'яча гравець приземлюється на зігнуті у колінах ноги, щоб бути готовим до швидкого руху для добивання м'яча або для відходу у захист.

Наближаючись до кошика з лівого боку, гравці виконують кидок лівою рукою й усі рухи відповідно змінюють.

*Кидок м'яча однією рукою знизу* використовують з близьких відстаней у русі проти захисника, що намагається заблокувати кидок зверху. Для цього гравець, зробивши останній крок, вистрибує вперед-угору і у момент досягнення «мертвої точки» (стан рівноваги у безопорному положенні), випускає м'яч з руки, яка найкоротшим шляхом м'яко рухається долонею знизу-угору. Для забезпечення контролю, м'яч доцільно випускати середніми пальцями. Це єдиний кидок, коли порушується правило випуску м'яча, при цьому м'яч випускається з мінімальним обертанням.

Приземлення здійснюється, як правило, на махову ногу. Цей кидок можна виконувати у зтягнутому стрибку із зігнутими ногами.

*Кидки м'яча двома руками знизу* застосовують під час стрімких проходів під щит. Техніка їх виконання не відрізняється від техніки кидка однією рукою знизу, за винятком моменту, коли гравець випускає м'яч, тоді активно «працюють» кисті, обертаючи м'яч на себе.

*Добивання м'яча.* Добивання – це не просто випадковий вдалий поштовх м'яча. Стоячи обличчям до кошика на зігнутих ногах і з піднятими угору на рівні плечей руками, гравець розраховує свій стрибок так, щоб торкнутися м'яча кінчиками пальців у той момент, коли досягне найвищої точки стрибка. Широко розставленими пальцями робочої руки гравець спочатку контролює м'яч, а потім підштовхує його до кошика.

*Відволікаючі дії (фінти).* Фінт – це досить складний ігровий прийом. Використовуючи різноманітні рухи у визначеному сполученні, нападаючий намагається звільнитися від опіки захисника або обіграти його у єдиноборстві. Виконання фінтів базується на швидкості дій, відчутті рівноваги, вмінні миттєво переключитися від одного руху до іншого.

У техніці виконання фінтів розрізняють дві частини: початковий рух (удаваний) і заключний (справжній). Удаваний рух необхідно виконувати так, щоб суперник сприйняв його як справжній й виконав би відповідну захисну дію. Другу частину дій – справжню – нападаючий здійснює в іншому напрямі й значно швидше. Фінти виконують рухами рук і ніг, тулубом і головою, поглядом, на місці й у русі, без м'яча й з м'ячем.

*Фінти без м'яча* використовують, щоб звільнитися від щільної опіки захисника. Для цього нападаючий виконує неочікувану зміну швидкості переміщення, удаваний рух в один бік з різким прискоренням у протилежному напрямі, неочікувані зупинки після швидкого бігу, повороти тощо.

*Фінти з м'ячем* більш різноманітні, їх здійснюють для виконання передач без перешкод, кидків, ведення м'яча. Наприклад, удавана передача м'яча партнеру: нападаючий виконує рух нібито для передачі ліворуч (праворуч) але, не закінчивши його, швидко виконує передачу м'яча у іншому напрямі. Перший рух (удаваний) супроводжується відповідною мімікою і поглядом. Після удаваного руху може виконуватися передача в іншому напрямі, кидок у кошик, ведення.

*Фінт на кидок м'яча у кошик* полягає в тому, що під час першої частини руху нападаючий діями рук, голови, мімікою показує, що буде кидати м'яч у кошик. Коли захисник реагує на ці дії і підійме руки, щоб протидіяти кидку, нападаючий під руками суперника переходить на ведення або розвертається, у протилежному напрямі.

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

*Фінт на ведення м'яча (удаване ведення)*. Нападаючий виконує випад вперед-убік, показуючи, що збирається обійти захисника. Як тільки той зробить крок у цьому напрямі, нападаючий, різко відштовхнувшись виставленою вперед ногою й зробивши крок в інший бік, переходить на ведення з протилежного боку від захисника.

Найбільш складні фінти у русі, що виконуються у сполученні з веденням м'яча зі зміною напрямом, удаваними рухами тулубом, зміною рук і т. ін.

Заслони. Для звільнення нападаючого від опіки захисника застосовують заслони. Заслін ставиться одним гравцем (одиночний) або кількома гравцями (груповий). При цьому гравець, що ставить заслін, може розміщуватися із зовнішнього боку від

захисника (зовнішній заслін) або з внутрішнього (внутрішній заслін). Розрізняють заслони у русі й статичні заслони. У першому випадку нападаючі – той хто ставить заслін і той, кому ставлять заслін, знаходяться у русі; у другому випадку – гравець, що ставить заслін – не рухається.

*Заслін у русі (наведення)* виконується наступним чином. Гравець, який хоче звільнитися від опіки, робить ривок у напрямку партнера, який рухається найчастіше – назустріч. Наблизившись до нього, гравець різко змінює напрям руху, виконує напівповорот й обходить нападаючого. Захисник, що його опікає, при цьому наштовхується на гравця, який ставить заслін й випускає свого підопічного.

*Статичний заслін* виконують двома способами. Під час першого гравець, що ставить заслін, займає стійке нерухоме положення, широко розставивши ноги, а його партнер проходить поблизу нього. Не маючи можливості слідувати за своїм підопічним, захисник відстає.

Під час другого способу гравець, який ставить заслін, сам наближається до захисника, розташовуючись збоку-позаду від нього. Свої ноги він ставить так, щоб ноги захисника були посередині, немов би створюючи вершину трикутника. Гравець набуває низької стійки, тулуб дещо нахилений уперед, руки зігнуті у ліктях і трохи виставлені вперед, щоб запобігти сильному зіткненню.

У момент наближення гравця, який ставить заслін, партнер виконує будь-який відволікаючий рух, щоб захисник не помітив його наближення. Не чекаючи поки партнер займе необхідне положення, нападаючий робить крок у напрямку заслону впритул до партнера, після чого ривком звільняється від опіки суперника. Гравець, який ставив заслін, після проходження партнера за спиною, розвертається, спостерігаючи за ним і очікує можливої зворотної передачі у разі, якщо захисники переключаються на інших нападаючих.

*Перехоплення м'яча* використовують для оволодіння м'ячем під час передач суперника. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок у момент передачі й

швидко займає позицію перед суперником, намагаючись оволодіти м'ячем. Тому захиснику необхідно на короткій відстані і на максимальній швидкості випередити суперника на шляху до м'яча. Щоб уникнути зіткнення з нападаючим, захисник дещо відхиляється від нього. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на ведення з метою уникнення порушень правил (пробіжки).

*Виривання м'яча* з рук суперника здійснюється так: захопивши міцно м'яч двома руками, різким обертальним рухом угору або униз виривають м'яч у суперника. Рух рук підсилюється поворотом тулуба.

*Вибивання м'яча* найкраще виконувати однією рукою рухом знизу-угору. Для цього захисник, наблизившись до нападаючого, коротким рухом руки з розкритою кистю вдаряє по м'ячу знизу-вверх. Цей прийом ефективний, коли нападаючий, зловивши м'яч у стрибку, приземлюється на поверхню майданчика.

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

*Накривання м'яча* використовують, коли нападаючий кидає його у кошик. Накривання здійснюють перед гравцем і ззаду за ним. Для цього захисник вистрибує угору і накладає кисть на м'яч у той момент, коли суперник готовий випустити його з рук. Важливо вистрибнути з деяким випередженням й уникнути руху рукою вперед-униз.

*Відбивання м'яча під час кидка у стрибку* – ефективна протидія кидку. Але це завдання важке й вимагає від захисника мобілізації усіх сил, умінь та навичок. Найкращим моментом для відбивання є політ м'яча у кошик, коли він не контролюється нападаючим.

*Фінти* у захисті використовують для того, щоб змусити нападаючого здійснити бажану для захисника дію і відібрати м'яч. Наприклад, розташувавшись перед нападаючим, який готується виконати кидок, захисник імітує вихід до нього, але згодом дещо

затримується, в очікуванні можливого проходу суперника під щит.

*Оволодіння м'ячем під щитом.* Важливим прийомом гри у захисті є оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.

Перед тим як оволодіти м'ячем, захисник має виконати поворот і розташуватись на шляху переміщення нападаючого. Щоб уникнути зіткнення, захисник виконує поворот назад на тій нозі, біля якої рухається нападаючий. Після того як суперник випустить м'яч з рук під час кидка, захисник має визначити напрям руху суперника, виконати поворот, упевнитися, що нападаючий залишився за спиною й лише після цього розпочати активний рух до м'яча.

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

Після оволодіння м'ячем не менш важливо утримати його й швидко передати своєму партнеру для організації стрімкої атаки або вийти за допомогою ведення з небезпечної зони під своїм кошиком. Як правило, оволодівши м'ячем, гравці високого зросту не повинні опускати м'яч униз, утримуючи його на витягнутих руках і маневруючи таким чином, щоб ускладнити супернику оволодіння м'ячем. Гравцям середнього зросту рекомендується для звільнення від опіки суперника застосувати низьке ведення м'яча.

Успіх будь-якої системи захисту залежить, головним чином, від індивідуальних дій гравця. Гравець повинен вдосконалювати захисні дії, що дозволяють йому перешкоджати кидкам, передачам суперника або сприяють відбору м'яча.

#### *Тактика нападу.*

*Індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча.* Гра без м'яча є однією з найголовніших тактичних дій у нападі. Адже у нападі одночасно м'ячем не можуть володіти усі п'ять гравців, а лише один з них, отже 80 – 90 % ігрового часу кожний гравець діє без

м'яча. Не існує ефективних систем гри, які б не базувалися на індивідуальних діях. Важливо не те, що гравець робить у нападі, а як ефективно він це робить. Тому більша частина тренувального заняття має бути спрямована на вдосконалення індивідуальних дій.

До дій без м'яча відноситься звільнення від опіки суперника й вихід на вільне місце для того, щоб отримати м'яч від партнера і продовжити дії в атаці, або звільнити частину майданчика під щитом для партнера й створити йому вигідні умови для єдиноборства з суперником, або успішно боротися за оволодіння м'ячем, який відскочив від щита або кошика. Спеціальні спостереження показали, що баскетболіст, який грає протягом 40-ка хвилин ігрового часу без заміन, оперує безпосередньо з м'ячем лише 3,5 – 4 хвилини, використовуючи решту часу на гру без м'яча, намагаючись зайняти найкращу позицію на майданчику для подальших маневрів у межах загальнокомандного тактичного плану.

Головними принципами у діях кожного гравця під час гри у нападі є орієнтування, оцінка ситуацій, розташування на майданчику таким чином, щоб розосередити або зосередити захист суперника у визначеному місці й у необхідний момент, постійно загрожувати кошику суперника, виходячи на вільне місце для отримання м'яча, відкривати шлях для кидка своїм партнерам, надавати допомогу партнерам для звільнення від опіки суперником. Завдяки мобільності гравець повинен утримувати суперника, що його опікає, у стані постійного напруження, змушуючи його реагувати на дії, що потрібні для звільнення необхідного простору, або спровокувати його на рухи, що можуть бути використані нападаючим для успішного проведення атаки.

Нападаючий виконує ці дії за рахунок пересувань у поєднанні з зупинками, поворотами, відволікаючими діями. Пересування баскетболіста характеризується швидкою зміною напрямку руху швидкістю застосування тих чи інших прийомів. Дії гравця без м'яча здійснюються у трьох напрямках: до кошика, до м'яча і від м'яча. Мета цих дій полягає у тому, щоб звільнитися від опіки суперника й вийти на вільну позицію, отримати

передачу від партнера і продовжити атаку, створити сприятливі умови для інших партнерів або для успішної боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від кошика.

За напрямом й характером переміщень розподіляють два способи виходів на вільне місце для отримання м'яча: вихід назустріч партнеру з м'ячем перед суперником і вихід за спиною суперника. У змагальній практиці ці два способи реалізуються у визначених сполученнях: коловий вихід; 5-подібний вихід; V-подібний вихід за спину суперника; L-подібний вихід «петлею» на вільне місце.

Під час виконання будь-якого способу або варіанту, звільнення від опіки захисника здійснюється раптовим ривком, зміною напрямку і темпу бігу. Перед спробою вийти на вільне місце для отримання м'яча і атаки кошика слід спочатку наблизитись до захисника, зробивши фінт на ривок у бік, протилежний виходу, лише потім різко відірватися від захисника.

Вибираючи позицію, гравець без м'яча має дотримуватись таких правил:

- намагатися утримувати захисника у стані постійного напруження, щоб ускладнити йому можливість здійснювати страхування або перехоплення м'яча;
- розташуватися на майданчику так, щоб ускладнити захиснику здійснення зорового контролю за підопічним і м'ячем;
- вибрати позицію на майданчику таким чином, щоб забезпечити собі добрий огляд і полегшити партнерам проведення взаємодій під час атаки;
- звільняти простір на шляху пересування партнера (коридор атаки), що проходить з м'ячем, і не знаходитися на лінії можливої передачі іншому партнерові, який виходить під щит для атаки кошика;
- у момент кидка бути готовим зайняти вигідну позицію для боротьби за відскок або для відходу назад і страхування тилу своєї команди;
- рішуче виходити назустріч м'ячу;



- бути готовим для постановки заслону, щоб поліпшити позицію гравця з м'ячем або без м'яча;
- швидко переходити від атаки до захисту, коли команда втратила володіння м'ячем;
- бути завжди готовим зайняти потрібне місце під час атаки швидким проривом. Розуміння гри й вміння грати без м'яча є головним елементом індивідуальної тактики гри кожного гравця в рамках групових і командних дій у нападі.

*Індивідуальні тактичні дії у нападі гравця з м'ячем.* Тактичні дії у нападі ґрунтуються на вмінні володіти м'ячем. Під час розіграшу м'яча гравець насамперед намагається розвинути контратаку, у найкоротший термін перевести м'яч з тилової зони на половину майданчика суперника за допомогою сильних поздовжніх або діагональних передач, а в деяких випадках – за допомогою ведення м'яча. Під час стрімкої атаки, коли суперник ще не встиг організувати оборону, кожний гравець нападу повинен чітко визначити швидкісні можливості в атаці і сприяти їхньому розвитку та завершенню точними передачами й кидками.

У позиційному нападі, коли супернику вдалося організувати командний захист, гравець з м'ячем має знайти слушний момент для рішучої атаки кошика кидком у стрибку або після проходу під щит суперника. Правильне використання відволікаючих дій (фінтів) на кидок, прохід, передачу дозволяє баскетболісту спочатку замаскувати свої справжні дії, вивести суперника, який опікає гравця з м'ячем, з положення рівноваги, а потім прорватися до кошика або виконати кидок з середньої чи дальньої дистанції.

Після отримання м'яча від партнера найперше слід оцінити, чи є можливість для кидка і визначити відстань до кошика. Ця відстань для кожного гравця різна: деякі гравці можуть добре кидати з 8 метрів так само успішно, як інші гравці кидають з 3-метрової відстані. Якщо гравець знаходиться не в оптимальному положенні для кидка, то він повинен передати м'яч партнеру, який знаходиться найближче до кошика. У разі неможливості передати м'яч партнеру слід зробити спробу самому наблизитися до кошика або створити ситуацію для виконання кидка партнером.

### *Групові тактичні дії у нападі.*

До групових тактичних дій у нападі відносяться взаємодії двох, трьох гравців, спрямовані на подолання захисних протидій і створення умов одному з партнерів для атаки кошика. Вони є вихідним матеріалом для командного нападу.

Групові дії – це виключно важливі типові блоки, з яких будується фундамент узгоджених комбінаційних дій команди. Вони базуються на трьох можливих переміщеннях гравця після передачі м'яча партнеру до кошика, до партнера з м'ячем, до партнера без м'яча.

*Взаємодії двох гравців.* До основних способів взаємодії двох гравців відноситься спосіб «передай м'яч і вийди», а також заслін наведенням, пересіченням.

*«Передай м'яч і вийди»* – найпростіший приклад взаємодії двох нападаючих. Після передачі м'яча партнеру гравець 1 виконує прискорення до кошика, щоб звільнитися від опіки захисника й знову отримати м'яч.

Якщо нападаючому не вдається звільнитися від опіки захисника прямолінійним прискоренням, він може змінити напрям руху, щоб ввести в оману суперника. У цьому випадку нападаючий 1 робить 2 – 3 кроки у напрямі до партнера з м'ячем, а потім проривається до кошика, готуючись отримати передачу.

Захисник, що опікує нападаючого 2, може зробити спробу перешкоди взаємодії нападаючих, перемістившись на лінію можливої передачі і ускладнити отримання передачі від гравця 1. У цьому випадку гравець 2 повинен зробити 1 – 2 кроки у напрямі до партнера з м'ячем, а потім зробити прискорення до кошика за спиною захисника й отримати передачу від партнера 1.

В іншому можливому переміщенні нападаючого у напрямку до партнера, що отримав передачу, тактичні взаємодії двох гравців базуються на використанні заслонів. Сенс заслону: нападаючий розташовується біля захисника який опікає партнера, вибираючи місце так, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного. Нападаючий що ставить заслін, примушує захисника переміщуватися довшим шляхом, ніж шлях партнера. Маневр дає можливість партнеру на

короткий момент звільнитися від опіки й атакувати кошик. При цьому гравець, що ставить заслін, не залишається нерухомим: зустрівши захисника пропустивши партнера для подальших дій, він виходить під щит для підтримки нападу. Гравець з м'ячем завжди має знати, що партнер, який після заслону підключився до атаки, часто буває більш небезпечним для суперника.

Заслони мають кілька варіантів: зовнішній, внутрішній, наведення, «екран». Мета таких заслонів – звільнити партнера з м'ячем або без м'яча для проходу з веденням або для виходу у потрібному напрямі. Якщо гравець, який ставить заслін, розташовується збоку або позаду захисника, що опікає партнера, то це – зовнішній заслін. Якщо гравець, який ставить заслін, розміщується між партнером й захисником, який його опікає, то це – внутрішній заслін.

Наведення. Нападаючий може використати наведення суперника на будь-якого зі своїх партнерів, який знаходиться у статичному положенні або пересувається. Переміщуючись, нападаючий наводить захисника, який його опікує, на свого партнера, який знаходиться у визначеній позиції. Наведення може здійснюватись гравцями з м'ячем або без м'яча.

Закінчити атаку кошика можна під час наведення, коли гравець, який отримав м'яч, відкидає його нападаючому, що навів на нього суперника.

У всіх варіантах наведення головним є швидке і щільне переміщення біля партнера, на якого наводять опікуна. Щоб успішно провести наведення, спочатку здійснюють фінт на ривок й наближаються до захисника, звільнивши цією дією шлях для виходу у необхідне місце.

Взаємодія трьох гравців у нападі. Найбільш поширеними взаємодіями трьох гравців у нападі є: «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «наведення на двох гравців», що зазвичай використовуються за участю гравців різних ігрових амплуа. Розглянемо деякі з них.

«*Трикутник*». За допомогою взаємодій з використанням передач і переміщень по трикутнику можуть створюватись відносно прості тактичні дії як під час позиційного нападу, так й

під час швидкого прориву. До цих взаємодій, зазвичай, залучаються гравці різних ігрових амплуа: наприклад, гравець задньої лінії – захисник 1, гравці передньої лінії – крайній нападаючий 4 і центровий 5.

У позиційному нападі комбінацію «трикутник» доцільно проводити на одному з флангів нападу для кращого використання можливостей центрального. У цій ситуації порівняно легко виконати передачу м'яча центральному 5, підтримати його дії виходами до штрафної зони. Будь-яке підстрахування захисника, що опікує центрального 5, дає можливість гравцям 4 і 1 виконувати кидки з середньої відстані.

*«Трійка».* Ця взаємодія здійснюється на основі розташування трикутником гравців різних ігрових амплуа та спрямована на передачу м'яча на один фланг, а постановку заслону на іншому фланзі атаки. Гравець задньої лінії 2 виконує передачу м'яча нападаючому 3 й виконує прискорення у протилежному напрямі, ставлячи заслін для гравця задньої лінії 1. Гравець 1 виходить з-під заслону до кошика отримує передачу м'яча від гравця 3 для кидка.

*«Мала вісімка».* У цій комбінації беруть участь три гравці. Використовуючи послідовні схресні переміщення з веденням м'яча, гравці взаємодіють у переміщеннях з виконанням заслонів і коротких передач по так званій «малій вісімці». Мала вісімка має циклічний характер і може бути повторена кілька разів підряд (4 – 5 разів), поки не будуть створені сприятливі умови для атаки кошика. Гравець 1 виконує ведення м'яча назустріч гравцю 2 і у момент зустрічі з ним віддає м'яч з рук у руки. Гравець 2, у свою чергу, виконує веде м'яч у напрямку кошика і віддає м'яч гравцю 3, який іде на схресне переміщення.

Комбінацію «мала вісімка» можна ефективно виконувати у розташуванні трьох гравців в районі задньої лінії атаки або на одному з флангів передньої зони атаки.

*Командні тактичні дії у нападі.* Головна функція командних дій у нападі полягає у створенні сприятливих умов одному з гравців для кидка м'яча у кошик. Вибір командних дій у нападі розпочинається з того, що гравці досягають необхідного рівня

фізичної підготовленості, вчать правильно використовувати індивідуальні і групові тактичні дії, відмінно засвоюють функції кожного гравця у команді.

Вибір способу ведення атаки визначається, насамперед, особливостями гри суперника. Вибраний варіант повинен максимально реалізувати сильні сторони своєї команди й слабкі сторони суперника.

Швидкий прорив. Сутність швидкого прориву полягає у тому, щоб на великій швидкості доставити м'яч до кошика суперника і виконати кидок в умовах непідготовленого суперником захисту і найчастіше – створення чисельної переваги нападаючих.

Найбільш сприятливими ситуаціями для проведення швидкого прориву є перехоплення м'яча під час дій у захисті, оволодіння м'ячем під час відскоку на своєму щиті і вкидання м'яча з-за меж майданчика після закинутого м'яча суперником.

Таким чином організація швидкого прориву розпочинається з оволодіння м'ячем, проведення системи пересувань нападаючими і використання ними різних передач та ведення м'яча.

Головними умовами проведення швидкого прориву є:

- оволодіння м'ячем та виконання точних передач під час стрімкого переміщення гравців під щит суперника;
- відмінна бігова підготовка й швидкісна витривалість;
- володіння кидками після високої швидкості переміщення;
- відмінне володіння технікою ведення м'яча;
- добре розвинутий периферичний зір;
- здатність до прогнозування ігрових ситуацій;

Швидкий прорив поділяється на три фази.

У початковій фазі команда намагається домогтися чисельної переваги. Гравці відриваються від суперника, розпочавши рух до його кошика, коли партнер під своїм кошиком тільки готується оволодіти м'ячем і є впевненість у тому, що він ним заволодіє.

У другій фазі швидкого прориву команда підвищує швидкісний маневр, що здійснюється найкоротшим шляхом, займаючи усю площину майданчика, використовуючи три коридори, які

займають гравці. Вони атакують широким фронтом, зберігаючи або продовжуючи боротьбу за чисельну перевагу.

Саме у другій фазі атаки повинна бути висока швидкість бігу, швидкість виконання прийомів і тактичних дій, їх раціональність й ефективність. Успішний розвиток атаки у цій фазі залежить від тактичної доцільності використання передачі або ведення м'яча.

У третій – завершальній фазі реалізується чисельна перевага або виграш єдиноборства одним з гравців у випадку чисельної рівноваги нападаючих та захисників. Дії гравців проходять біля щита суперника і завершуються заключним кидком з близької або середньої відстані без активної протидії з боку суперника. Залежно від обставин кидок може здійснюватися також із-за меж 3-очкової зони.

Перша фаза організації атаки є найбільш важливою. Допущення помилки у цій фазі робить проведення швидкого прориву неможливим. Перша передача негайно повинна бути спрямована найближчому партнеру (зазвичай – це амплуа захисника), що виходить у боковий коридор і, якщо ця передача неможлива, то м'яч потрібно передати іншому захисникові, що виходить у центральний коридор майданчика.

*Способи організації швидкого прориву.* Головною особливістю організації швидкого прориву у сучасному баскетболі є використання різних способів атаки. Команди нападають не тільки коли мають чисельну перевагу над суперником або при рівному співвідношенні гравців, але й часто проводять ешелонований прорив атакуючи кошик суперника при чисельній меншості.

*Проведення прориву одним гравцем.* Проведення швидкого прориву одним гравцем – один з найпростіших варіантів. У ситуаціях, коли є передумови для прориву, один з гравців стрімко біжить до кошика суперника, а гравець, який оволодів м'ячем, довгою передачею виводить партнера на кидок з близької відстані.

*Швидкий прорив з чисельною перевагою гравців.* Під час гри часто виникають ситуації, коли нападаючі створюють чисельну перевагу над захисниками: двоє проти одного захисника (3x2, 4x3, 5x4).

При співвідношенні 2х1 у завершальній фазі атаки нападаючі пересуваються виступом або фронтально, але м'яч завжди повинен знаходитися в гравця, який найкраще володіє веденням або передачею.

У співвідношенні 3х2 найкращий варіант розташування гравців – трикутник вершиною назад, коли крайні гравці знаходяться попереду, а середній – позаду.

В цих варіантах завершення швидкого прориву усе залежить від гравця, який володіє м'ячем. Він швидко оцінює ситуацію й приймає рішення: самому пересуватися уперед з м'ячем або передати його вільному від опіки партнеру. Якщо партнери прикриті, то він прямує до кошика і завершує атаку; якщо один із захисників перекриває шлях і заважає виконати кидок, то м'яч передається вільному від опіки партнеру.

У таких ситуаціях гравець з м'ячем відволікає одного з захисників на себе, створюючи вигідні умови для взяття кошика.

Під час атаки 3х2 виникають поздовжнє і фронтальне розташування захисників суперника. Під час поздовжнього розташування гравців захисту пересування нападаючого з м'ячем обмежується. У цій ситуації активну позицію займають крайні гравці і один з них повинен атакувати кошик використовуючи дриблінг. Якщо захисник переключиться на крайнього гравця, то він може передати м'яч середньому, який завжди знаходиться позаду (перед лінією штрафного кидка). Гравці без м'яча повинні забезпечити надійні умови для прийому м'яча і бути готовими виконати кидок.

Способи швидкого прориву можуть бути довільними. Але взагалі він проводиться після короткої або довгої передачі, веденням м'яча з пересуванням гравців упродовж прямих коридорів або з схресним виходом гравців на майданчику.

До відносних недоліків цього варіанту слід віднести уразливість команди, що втратила м'яч під час проведення швидкого прориву, високі вимоги до рівня фізичної підготовленості гравців і необхідність володіння високою швидкісною технікою. Крім того, контратака не є системою, яку можна було практикувати постійно. Це залежить від виникнення, сприятливих ситуацій,

вміння суперників створювати захисну рівновагу під час проведення атаки, індивідуальних особливостей гравців, складу команди тощо.

Необхідними умовами для успішного проведення швидкого прориву є такі вимоги до гравців:

- надійна і агресивна гра під щитом для оволодіння м'ячем;
- висока швидкість;
- надійне володіння м'ячем, яке зводить до мінімуму виникнення помилок;
- вміння визначити ситуацію для контратаки;
- самоконтроль і контроль за м'ячем, щоб у непередбачених обставинах можна було уповільнити проведення контратаки і перевести її у звичайну атаку.

*Позиційний напад.* Під час гри швидкий прорив вдається провести не завжди, тому що суперник встигає організувати командну оборону й прикрити усіх гравців нападу.

У позиційному нападі виділяють три послідовні фази атаки:

- *підготовчу:* розташування гравців на вихідних позиціях і розосередження або зосередження нападаючих у визначених частинах майданчика;
- *основну:* під час котрої гравці колективними діями створюють чисельну перевагу або умови для єдиноборства;
- *завершальну:* під час котрої реалізується чисельна перевага і організовується боротьба за оволодіння м'ячем під щитом.

У першій фазі нападаючі переводять м'яч на половину суперника і займають вихідні позиції. Визначена схема розташування гравців створює рівновагу на усіх частинах майданчика або, навпаки, зосереджує гравців на головному напрямку атаки.

У другій фазі позиційного нападу команда намагається здійснити взаємодії, що забезпечують звільнення від опіки одного з гравців для кидка або створення умов для єдиноборства 1х1 одному з нападаючих.



У завершальній фазі один з гравців виконує кидок м'яча у кошик, команда організовує боротьбу за оволодіння м'ячем під щитом і забезпечує своєчасний відхід до захисту.

Існує два основних варіанти позиційного нападу: з використанням центрових гравців і без використання центрових гравців. З невеликими модифікаціями ці варіанти застосовують проти різних систем захисту. Напад із залученням високорослих центрових гравців – найбільш поширений у сучасному баскетболі. Це пов'язано з особливостями змісту гри, у який зріст спортсменів має виключно важливе значення. Розташування центрових біля щита надає їм великої переваги.

*Напад з одним центровим.* Командні взаємодії з одним центровим визначаються його розташуванням у зонах нападу. Високий і результативний центровий може розташовуватись безпосередньо близько від щита суперника – у нижній частині, в середній частині й у верхній частині штрафної зони.

Розглянемо типові взаємодії з центровим у нападі проти персональної системи захисту.

При розташуванні центрального у нижній частині штрафної зони партнери з передньої і задньої лінії намагаються створити умови, головним чином, центральному для завершення атаки.

Розміщуючись у середній частині штрафної зони (між лінією штрафного кидка і кошиком), центровий може активно сам атакувати і допомагати звільнитися від опіки своїм партнерам. У той час, коли у нижній позиції центровий майже завжди грає і виконує кидки із вихідного положення спиною до кошика, то у середній позиції він може отримати м'яч і, повернувшись до кошика, атакувати кидком або проходом під щит.

У верхній частині штрафного майданчика (на лінії штрафного кидка) центровий виконує, головним чином, заслони, передачі, наведення. Атакуючи кидком з такої позиції, він може пройти під щит з дриблінгом і кидком з близької відстані. У цій позиції він перебуває далеко від кошика, щоб атакувати в положенні спиною до щита.

*Напад з двома центровими.* Взаємодії з двома центровими визначаються їх розташуванням. Якщо вони розміщуються

поряд, то вони використовуються для створення подвійного заслону.

Центрові можуть зайняти позиції з протилежних боків штрафної зони (розташування нападаючих 2 і 3). У цьому випадку гравець задньої лінії 1 і нападаючий 3 найчастіше використовують зустрічні переміщення з наступним проходом повз одного або двох центрових.

*Напад з безперервною зміною місць.* У цих взаємодіях реалізується один з основних принципів сучасного баскетболу в атаці – постійне переміщення гравців. Команда розпочинає атаку, зосереджуючи гравців на одному фланзі і розосереджуючи на іншому. Після декількох пересувань гравці опиняються у одному й тому ж розташуванні, що дозволяє команді продовжувати атаку, не витрачаючи часу на повторне початкове розташування гравців на флангах.

*Напад без центрових гравців.* У цій системі нападу застосовують широке розташування нападаючих по периметру зони нападу. Це дозволяє використати три типи атакуючих маневрів:

- переміщення гравців у «великій вісімці»;
- зустрічні пересування чотирьох або п'яти гравців із застосуванням заслонів;
- виходи окремих гравців за допомогою перехресних переміщень на будь-яку позицію для отримання м'яча і кидка.

*Позиційний напад проти зонної системи захисту.* Його особливості зумовлені тим, що проти гравця, що володіє м'ячем, зосереджено кілька захисників. Існують визначені способи організації командних дій проти зонної системи захисту:

- швидкий прорив, під час якого нападаючі намагаються атакувати кошик раніше, ніж захисники встигли організувати зонний захист;
- розташування гравців, під час якого на одному з флангів майданчика з'являється більше нападаючих, ніж захисників – «перевантаження»;
- використання швидких передач для того, щоб захисники не встигали пересуватися за м'ячем, завдяки чому один

із нападаючих отримує можливість виконати кидок без перешкод;

- пересування гравців за схемами вивчених комбінацій так, щоб захисники не змогли одночасно впоратися з прикриттям нападаючих в окремих зонах;
- заслони, щоб не дати можливість захисникам вийти вільно у визначену частину майданчика, звідки виконується кидок.

Організація атаки з використанням «перевантажень», проходів під щит, зміни місць і заслонів є найпоширенішим способом атаки проти зонного захисту.

*Тактика гри у захисті.* Головна мета гри у захисті – зведення до мінімуму виконання суперником кидків у кошик. Головним завданням слід вважати:

- намагання захисників якомога швидше вибити м'яч у аут;
- порушення окремих взаємодій між окремими гравцями і ланками команди суперника (у першу чергу ускладнення зв'язків між гравцями задньої і передньої лінії);
- протидію кидкам у кошик;
- запобігання оволодіння м'ячем, який відскочив від щита, суперником та організація повторної атаки.

*Індивідуальні тактичні дії у захисті.* Згідно з класифікацією гри в баскетбол, дії у захисті розподіляються на індивідуальні, групові і командні.

Ефективність захисту команди визначається індивідуальними здібностями кожного гравця. До них відносять швидкість, уміння орієнтуватися, швидко оцінювати і аналізувати інформацію, активність, передбачення і вміння пристосовуватися до ігрових умов, бойовий настрій, координація рухів тощо.

Розподіляють індивідуальні тактичні дії проти гравця з м'ячем, проти гравця без м'яча, при чисельній перевазі нападаючих. Усі вони вимагають раціонального вибору місця і способу протидії. Їхню основу складають технічні прийоми у захисті: стійки, переміщення, вибивання, виривання, накривання, відбивання, перехват м'яча і відволікаючі дії (фінти).

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

Опікаючи суперника з м'ячем, захисник завжди розміщується між ним – своїм щитом. Коли ж захисник діє проти нападаючого без м'яча, то його позиція змінюється залежно від системи захисту і організації взаємодопомоги між гравцями. Найчастіше захисник, який діє проти гравця без м'яча, займає таке положення, щоб суперник, якого він опікає і сам захисник створювали разом із нападаючим, м'ячем так званий трикутник для підстраховування партнера, який діє проти нападаючого з м'ячем.

Вибір позиції у трикутнику необхідний для того, щоб постійно стежити за м'ячем і своїм підопічним. Захисник переміщується, дещо зміщуючись у бік м'яча, тим самим запобігаючи виходу суперника до м'яча. Опікувати гравця без м'яча досить важко. Для цього дуже важливо мати добре розвинений периферичний зір.

Головним у грі в захисті є раціональний вибір місця, який здійснюється зміною відстані й місця розміщення захисника щодо нападаючого з використанням усіх існуючих прийомів роботи ніг. При цьому враховується система захисту і конкретні ігрові умови, можливості захисника і підопічного суперника, місця єдиноборства, завдання на даний ігровий відрізок часу, можливість взаємодопомоги і т. ін.

Для оволодіння м'ячем захисник використовує такі тактичні прийоми: виривання, вибивання, перехоплення, накривання, ловіння м'яча, який відскочив від щита, фінти тощо.

*Індивідуальні тактичні дії гравця без м'яча.* При активній формі захисту захисник намагається перш за все ускладнити супернику, якого він опікає, раціональне переміщення і отримання передачі. Для цього захисник займає положення збоку-позаду або збоку-попереду, між ним і м'ячем на шляху можливої передачі. Це вимагає від захисника великої маневреності, що

базується на відмінному периферичного зорі і бездоганній роботі ніг. У полі зору захисника завжди повинен знаходитись суперник і м'яч. Чим ближче біля щита суперник, якого опікує захисник, тим він більше наближається до нападаючого, займаючи положення збоку-позаду. При опікуванні центрового захисник часто розміщується попереду підопічного у напівоберті до нього. При пасивній формі захисту захисник розташовується між щитом і суперником, наближаючись до нього під час ловіння м'яча.

*Індивідуальні тактичні дії проти гравця з м'ячем.* Опікуючи гравця з м'ячем, захисник звертає головну увагу на протидію пересуванням суперника до кошика і безпосередньо кидка у кошик. При цьому він завжди знаходиться між підопічним і своїм кошиком. Залежно від місця знаходження й улюблених прийомів суперника захисник повинен вміти визначити оптимальну відстань до нього, набуваючи раціональної стійки. Якщо суперник зупинився після ведення м'яча, захисник має швидко наблизитися до нього і зробити спробу відібрати м'яч або змусити суперника зробити передачу у незручному для атаки напрямі.

Якщо дриблінг суперником не використаний, то слід передбачити можливість ведення м'яча. У цьому випадку необхідно зайняти таке положення і стійку, щоб змусити нападаючого вести м'яч у менш зручному для атаки положенні або у тому напрямі, в якому буде забезпечена допомога партнерів. На початку ведення м'яча суперником захисник повинен швидко відступити від підопічного, не даючи можливості випередити себе. З особливою увагою слід протидіяти проходам уздовж бокових і лицьових ліній безпосередньо під щит. Опікуючи гравця, який виконує ведення м'яча, захисник повинен переміщуватися перед ним, намагаючись зупинити або відтиснути його до бічної лінії.

Найбільш відповідальними є дії захисника під час кидка у кошик. У цьому випадку захисник завжди має знаходитися впритул до підопічного з боку найсильнішої руки, щоб тілом і руками запобігти виконанню кидка. Вистрибувати вверх для відбивання або накривання м'яча можна лише у тому випадку, коли захисник упевнений, що нападаючий не виконає фінт з наступним

проходом під щит або у випадку проходу буде забезпечена допомога партнера.

Серед дій, що використовуються захисниками для оволодіння м'ячем під час кидків, найбільш важливими є ловіння і відбивання м'яча, який летить до кошика і оволодіння м'ячем під час невдалих кидків суперника. Виконуючи рух до м'яча, що відскочив від кошика, захисник не повинен випускати з поля зору свого підопічного. Для цього він визначає напрям його переміщення і розміщується так, щоб не пропустити його до кошика. Тільки після цього здійснюються дії, спрямовані на ловіння м'яча.

*Групові тактичні дії у захисті.* Ефективний захист можливий лише під час узгоджених групових дій партнерів. До них відносяться взаємодії двох і трьох захисників, що спрямовані на здійснення допомоги одному з партнерів у складних для нього обставинах. Головні групові дії здійснюються при чисельній рівновазі або меншості захисників. Груповими діями при чисельній рівновазі є переключення, проковзування, підстраховування, організація боротьби за відскок і груповий відбір м'яча.

*Переключення* – це обмін підопічними, коли одному із захисників створені перепони на шляху переслідування свого підопічного або коли він не «втримав» свого суперника. Найчастіше використовується під час заслонів суперника. Захисник, який визначив, що його партнер не в змозі переслідувати свого підопічного, переключається на суперника, якого опікав партнер, залишивши свого візаві йому. Переключення можуть здійснюватися не тільки під час оборони кошика, але й на більш значних відстанях, наприклад, під час пресингу, коли нападаючий без м'яча звільнився від свого опікуна або випередив його дриблінгом. У цьому випадку на нього негайно переключається найближчий партнер, а захисник, що відстав, прямує до вільного від захисту суперника.

*Проковзування* використовується, коли переключатися не доцільно у зв'язку з тим, що для захисника складаються не вигідні умови під час єдиноборства. Такі ситуації виникають найчастіше під час перехресних пересувань суперників й під час спроб поставити заслін. Замість зміни підопічних під час заслону,

особливо далеко від кошика, захиснику слід швидко відступити назад, обійти гравця, який ставить заслін, і знову наблизитися до свого підопічного. Коли ж заслін ставиться для гравця з м'ячем недалеко від кошика, то відступання, деякою мірою, є ризикованим й нападаючий може встигнути здійснити кидок у кошик без перешкоди. Тому другий захисник, що опікає суперника, який ставить заслін, має уважно спостерігати за нападаючим з м'ячем і бути готовим переключитися та завадити прицільному кидку. Щоб допомогти захиснику 3 виконати проковзування без перешкод, його партнер повинен відступити на півкроку від нападаючого 2 і створити вільний прохід для свого партнера. Але, коли нападаючий переміщується у напрямку до кошика із загрозою отримання м'яча та кидка у кошик, захисник 3 повинен проковзувати між нападаючими 2 і 3 й не допустити передачі супернику 3.

Виконуючи проковзування, один із захисників дещо відступає від свого підопічного, пропускаючи попереду себе партнера, який найкоротшим шляхом продовжує переслідувати підопічного гравця. Під час проковзування пропускається той захисник, у якого на даний момент підопічний робить більш небезпечний вихід. Під час опіки нападаючих, які діють з м'ячем, проковзує захисник, що опікає нападаючого який виконує ведення м'яча.

*Підстраховування* – дії одного або кількох гравців, що допомагають опікати суперника.

Найбільш поширеним є підстраховування центрових гравців. Його може забезпечити партнер, який опікує суперника, що не володіє точними кидками з середньої і дальньої відстані, або партнер, який знаходиться на протилежному від м'яча боці («слабкому боці»). Для цього гравець, який страхує партнера, розміщується перед центровим з боку від свого підопічного. Підстраховування центрального можуть здійснювати почергово також усі гравці команди, підопічні який на даний момент розміщуються ближче до центрального. Застосовується також підстраховування найбільш небезпечних для атаки кошика місць на майданчику. Для цього, у момент отримання м'яча суперником, найближчий захисник закриває небезпечну частину майданчика, розташовуючись позаду основного захисника. Під

час підстраховування захисник зміщується в бік м'яча, зробивши один-два кроки назад, формуючи трикутник, вершинами якого є він сам, його підопічний та суперник з м'ячем. Якщо нападаючий з м'ячем проходить у його напрямі, то захисник, який здійснює підстраховування, повинен допомогти партнеру зупинити нападаючого і відразу ж повернутися до свого підопічного.

*Груповий відбір м'яча* – взаємодії, що характеризують ступінь активності захисників. Вони вимагають рішучості і маневреності у діях партнерів. При цьому найбільші можливості створюються під час зустрічних і перехресних переміщеннях нападаючих й під час дій за зонним принципом. У першому випадку, як тільки двоє нападаючих наближаються один до одного, захисник, який опікує суперника без м'яча, активно з партнером атакує гравця, що володіє м'ячем, створюючи так звану «пастку», суть якої полягає в агресивних протидіях двох захисників проти гравця, що володіє м'ячем, змушуючи його у цих несприятливих умовах виконати передачу, яка може бути перехоплена третім захисником, або змусити суперника порушити правило п'яти секунд.

Під час гри у зонному захисті партнеру, в зоні якого знаходиться м'яч, допомагають захисники, що перебувають найближче до м'яча. Значно важче майстерно створювати можливість для групового відбору м'яча. Для цього захисник має змусити нападаючого вести м'яч або повернутися з ним у бік своїх партнерів. Захисник, який опікує нападаючого з м'ячем, навмисно відкриває супернику шлях у бік, відтісняючи його до бокової лінії. Другий захисник стрімким прискоренням зупиняє нападаючого і удвох зі своїм партнером намагаються оволодіти м'ячем.

*Групові взаємодії під час боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита.* Метою цих взаємодій є узгодження дій партнерів так, щоб не пропустити нападаючих у найбільш вірогідну зону відскоку м'яча. Для цього три партнери своїм розташуванням створюють трикутник, основу якого складають два гравці, які займають положення справа і зліва від щита, а вершину – гравець, який увійшов у центр області штрафного кидка.



Під час кидка м'яча у кошик ці гравці спрямовують на вказані позиції, намагаючись залишити за спиною нападаючих і своїм розміщенням завадити суперникам зайняти вигідні позиції для оволодіння м'ячем. Після створення територіальної переваги головним стає оволодіння м'ячем у можливо найвищій точці польоту. Партнери, які розташовані далі від щита, уважно стежать за своїми суперниками. Їх завданням є страхування можливих входів гравців задньої лінії суперника під щит і оволодіння м'ячем під час далеких відскоків.

Під час чисельної меншості захисники змушені діяти один проти двох або трьох, двоє проти трьох або чотирьох, троє проти чотирьох або п'яти нападаючих. Такі ситуації трапляються під час відступу до свого щита і дій безпосередньо під щитом. У першому випадку захисники не атакують гравця з м'ячем, а лише стримують пересування суперника, розташувавшись посередині між нападаючими, намагаючись не пропустити їх під щит. Діючи безпосередньо під щитом, найближчий до суперника з м'ячем захисник намагається завадити кидку у кошик або виконати точну передачу. Інші партнери розміщуються між суперниками, які залишились, намагаючись ускладнити їм прийом м'яча і мати можливість переключитися на гравця, що отримує м'яч. Найбільш доцільне розташування двох захисників проти трьох нападаючих – один за одним; трьох проти чотирьох – у вигляді трикутника. У ситуаціях, коли захисники мають чисельну більшість, вільний захисник допомагає опікати найбільш результативного суперника або нападаючого з м'ячем, діючи у найнебезпечніших для кидків зонах або вибирає позиції для перехоплення м'яча.

*Командні тактичні дії у захисті.* Командний захист – це узгоджені зусилля п'яти гравців оборони, які спрямовані на запобігання взяття свого кошика суперником. Командний захист протистоїть діям суперника, що розвиваються під час швидкого прориву, позиційного нападу, вкидань із-за меж майданчика і виконання штрафних кидків. У кожній з цих ситуацій команди суперника організовують свої дії різноманітно, і кожна ситуація вимагає протидії з боку команди, що обороняється. Щоб

ефективно боротися із суперником, команда в обороні має діяти узгоджено і кожен гравець повинен знати своє місце і роль у системі командного захисту. Ролі розучуються заздалегідь, і кожен гравець, знаючи свої обов'язки і функції, повинен уявляти, як будуть діяти його партнери. Усі п'ять гравців мають бути впевнені у тому, що їх протидії супернику будуть не менш ефективні, ніж дії гравців атакуючої команди.

Головним завданням тактики гри у захисті є руйнування можливостей суперника у проведенні атаки кошика. Захисники намагаються організувати боротьбу з урахуванням таких принципів:

- спрямування дій суперника у необхідну для захисників частину або місце на майданчику;
- зупинка гравця, який веде м'яч;
- оволодіння захисниками центральним коридором майданчика;
- ризик у розумних межах;
- перешкода звичним взаємодіям суперника;
- взаємодопомога.

Розглянемо кожен з цих принципів:

*Спрямування дій суперників у необхідну частину майданчика.* Нападаючі майже завжди мають перевагу в ініціативі, але захисники повинні намагатись надавати простір для дій суперників, який сприятливий для захисту:

- захисник, що грає проти суперника з м'ячем, повинен розташуватися так, аби бути впевненому в тому, що суперник може переміщуватися лише в одному, потрібному для захисту команди, напрямі;
- гравці захисту зміщуються у бік суперника з м'ячем, визначаючи розташування та пересування партнерів по захисту;
- спрямування суперника з м'ячем до бічної лінії дозволяє захисту володіти центральною частиною майданчика;
- спрямування суперника з м'ячем у визначену частину майданчика дозволяє захисту визначити «сильну» та

«слабку» сторони, що дозволяє захисникам організувати надійний захист та завадити супернику організувати звичний для нього напад.

*Зупинка суперника, який виконує ведення м'яча.* Коли нап'ям пересування м'яча визначено, необхідно швидко зупинити його переміщення. Але це дуже нелегко здійснити захисникові, який спрямовує суперника з м'ячем до бічної лінії. Тому йому на допомогу приходять один з партнерів другої лінії захисту, який раптово виходить на суперника, що виконує ведення м'яча і удвох зупиняють його пересування.

*Оволодіння центром майданчика.* Чим ближче м'яч наближається до кошика, тим ретельніше повинна охоронятися центральна частина майданчика.

Розташування нападаючих у центральному коридорі свідчать про небезпеку і, найчастіше, про недоліки в організації захисту. Середня частина майданчика має бути об'єктом підвищеної уваги з боку захисників: адже слід зазначити, що кидки лише з відстані більше ніж 7 метрів втрачають влучність. Нижня ж частина небезпечної зони розширена й до неї входить не тільки 3-секундна зона, але й півкола в межах ліній 3-очкових кидків.

*Концентрований захист.* Під цим захистом слід розуміти активні дії захисників на безпосередньо близькій відстані від щита. Головні зусилля спрямовані проти суперників, що намагаються отримати м'яч або володіють ним у межах області штрафного кидка. Під час концентрованого захисту захисники діють за принципом: чим далі знаходиться суперник від м'яча або кошика, тим більша відстань між ним і захисником, що його опікує.

*Розосереджений захист.* Передбачає протидію на половині майданчика. Найбільш активні дії здійснюються проти гравця з м'ячем й проти гравців, які намагаються отримати м'яч у будь-якому місці. При цьому захисники можуть розташуватися на відстані 1 – 1,5 метрів від своїх підопічних або щільно біля суперників.

*Пресинг.* Характеризується протидією захисників по усюму майданчику або на його половині. Агресивні дії проводяться одночасно проти усіх нападаючих незалежно від місця розташування і володіння м'ячем. Захисник рухається щільно до підопічного.

Для успіху командних дій необхідні:

- швидкий і одночасний перехід усіх гравців від дій у нападі до дій у захисті;
- чітке знання кожним гравцем своїх завдань та функцій своїх партнерів щодо вибраного варіанта захисту і на основі цього – узгодження дій з партнерами;
- ретельне виконання захисних дій усіма без виключення партнерами;
- психологічний настрій команди на активні дії у захисті та впевненість своїх сил.

*Персональна система захисту.* В основі цієї системи – персональна відповідальність кожного гравця команди за дії визначеного суперника. Розподіл підопічних здійснюється з урахуванням рівня різних сторін підготовки гравців відповідно до їхніх ігрових функцій у команді. Головну увагу захисник зосереджує на своєму підопічному, безперервно контролюючи його дії, незалежно від того, володіє він м'ячем чи ні.

У сучасному баскетболі, коли в атаці застосовуються безперервні переміщення гравців у нападі, різноманітні заслони, швидкий прорив і позиційний напад, захисникам дуже важко утримати нападаючих. Тому застосовують такі варіанти персонального захисту, що ведуть до переключення гравців, «зосередження» захисників на одній з частин майданчика та інших тактичних маневрів, котрі призначені протистояти спробам відокремити захисника від його підопічного. Персональний захист розподіляється на кілька варіантів – від щільної опіки до звичайного захисту, коли захисники можуть грати як з переключенням, так і без нього.

*Персональний захист без переключень.* При такому способі захисник повністю відповідає за дії свого підопічного. Переключення не здійснюються, за виключенням випадків

крайньої необхідності, коли, наприклад, слід прикрити вільного гравця, який створює небезпеку. Персональний захист без переключення може здійснюватися різними способами – звичайною опікою, щільною опікою. Ці терміни вказують відстань, на якій захисник утримує нападаючого під час опікування.

*Персональний захист з переключенням.* Цей спосіб полягає у тому, що захисники переключаються на опіку інших суперників у кожному випадку, коли нападаючі здійснюють перехресне переміщення або заслін, або ж переключаються лише тоді, коли опікун не втримав свого підопічного й переключення стає необхідністю.

*Звичайний персональний захист* полягає у тому, що кожний захисник під час опіки розташовується на звичайній відстані, приблизно 1,5 – 1,8 метрів від суперника. Але якщо суперник наближається до кошика або володіє м'ячем у зоні можливого кидка, звичайна відстань скорочується до відстані щільної опіки. Такий спосіб використовується під час звичайного ходу гри.

*Щільний персональний захист.* Під час цього способу захисник приймає низьку захисну стійку і утримує свого підопічного настільки щільно, що виконання передач між гравцями суперника стає виключно важкою справою. Мета такого захисту – перешкодити супернику проводити напад у звичайній манері, змушуючи його зробити помилку.

*Зосереджений персональний захист* нагадує зонний захист. Відстань під час опіки збільшується з віддаленістю м'яча або підопічного суперника від кошика. Головна мета такого захисту – зосередити гравців під кошиком для перехоплень передач і, що найважливіше, зосередити сили під кошиком для оволодіння м'ячем. Такий спосіб персонального захисту використовують проти суперників високого зросту, а також проти гравців, які не володіють влучними кидками з далекої відстані.

*Персональний захист з груповим відбором м'яча* застосовується у конкретних ситуаціях і у визначених місцях майданчика. Головна мета такого захисту – створити чисельну перевагу захисників над суперником, що веде м'яч або утримує його у визначеній частині майданчика. З цією метою захисники

намагаються «відтіснити» – спрямувати нападаючого до бічної лінії або у ті місця, де захисники діють за заздалегідь наміченим планом (створення так званих пасток). Найчастіше такі дії здійснюються біля бічних і середніх ліній або у кутах майданчика. Лінії обмежують дії нападаючих і стають своєрідним спільником захисників. Захисник, який опікає нападаючого з м'ячем, навмисно відкриває шлях до бічної лінії або у кут майданчика. Другий захисник ривком зупиняє нападаючого. Потім обидва захисники атакують нападаючого і намагаються оволодіти м'ячем, або зобов'язати суперника передати м'яч у напрямку, що заздалегідь визначений захисниками (наприклад у кут майданчика), де захисники знову створюють пастку.

Персональний захист з груповим відбором м'яча ефективний проти високих і не дуже технічних гравців суперника. Він руйнує заплановану систему нападу суперника і підвищує темп гри. Його з успіхом можуть застосовувати команди, що програють на останніх хвилинах гри.

*Персональний захист по усьому майданчику* (персональний пресинг) – найбільш активна форма ведення гри. Її з успіхом застосовують проти команд, рівних за силами і особливо проти команд, що мають перевагу у зрості гравців.

Пресинг – активна опіка суперника, який полягає у тому, що захисники організують інтенсивний тиск на нападаючих з метою відбору м'яча, руйнування плавності ведення гри, оволодіння ініціативою. Характерною його рисою є вибір захисниками позицій, де вони щільно опікають нападаючих без м'яча, вибираючи позиції на шляху можливої передачі і тим самим створюючи умови для перехоплення м'яча у суперника.

Під час пресингу зміщення захисників на перехоплення або груповий відбір м'яча здійснюється у напрямку суперника, що «відтіснений» на один з флангів майданчика.

З моменту оволодіння м'ячем суперником кожний захисник одразу протидіє закріпленому за ним нападаючому по усьому майданчику, не дає можливості йому вільно пересуватися, ловити, вести і передавати м'яч. Активним тиском захисники дезорганізують дії нападаючих, руйнують їхні плани. Використання

пресингу вимагає високого рівня фізичної і технічної підготовки гравців, чітко узгоджених групових дій, взаємної підтримки, творчого використання комбінацій для відбору і перехоплення м'яча, раптовості дій. Використання цього способу захисту активізує гру, мобілізує баскетболістів на рішучі і сміливі дії. Але характер дій змінюється по мірі наближення суперника з м'ячем до кошика.

*Зонна система захисту* полягає у використанні територіального принципу організації оборони і оснований на відповідальності кожного з захисників за визначені зони майданчика. Для цього майданчик розподіляють на декілька зон, у кожній з яких розміщується один захисник. Він відповідає за дії суперника, який з'явився у його зоні і, у випадку необхідності, пересувається до сусідньої зони для допомоги партнерам. Кожний з гравців стає обличчям до м'яча і пересувається одночасно з кожною передачею м'яча, безперервно узгоджуючи свою позицію з позицією м'яча.

Пересування захисників залежить від позиції нападаючого, який отримує м'яч. Якщо суперник знаходиться у позиції, зручній для кидка, то найближчий захисник має завадити нападаючому отримати м'яч, намагаючись його перехопити. Захисники розташовуються у позиціях, що надають нападаючим мінімум переваги. Якщо м'яч передано за спину одного із захисників першої лінії оборони, то цей захисник пересувається у напрямку кошика, відновлюючи позицію, що дозволяє йому бачити м'яч, і одночасно прикриваючи можливого нападаючого, що увійшов у середину зони.

Основна стійка під час зонного захисту більш висока, ніж під час застосування персонального захисту.

Зонний захист дозволяє майже ідеально розташувати гравців на майданчику відповідно до їхніх фізичних і психічних особливостей. Більш високі, але зазвичай менш рухливі гравці, можуть бути розташовані біля кошика, зміцнюючи сили команди у боротьбі за оволодіння м'ячем після невдалого кидка, ускладнюючи гру високих нападаючих і зменшуючи ефективність проходів невисоких суперників під щит. Більш швидкі захисники

розташовуються, зазвичай, у першій лінії оборони, де вони мають більше можливостей протидіяти розіграшу м'яча, беручи участь у перехопленнях м'яча, діючи більш агресивно, ніж під час звичайних варіантів персонального захисту. Та чи інша зонна система захисту отримує назву залежно від кількості гравців у першій, другій і, третій лініях оборони.

*Зонний захист 2x1x2.* Захисники займають позиції у три лінії. У першій і третій лініях захищаються по два гравці, у другій лінії оборони – один. Захисник, перед яким з'явився нападаючий з м'ячем, повинен швидко і активно його атакувати. Усі інші гравці зміщуються у тому самому напрямку для того, щоб закрити проходи до кошика і надати допомогу партнеру, що діє проти нападаючого з м'ячем. Таким чином, позиції гравців оборони змінюються залежно від напрямку атаки суперника.

*Зонна система захисту 3x2 і 2x3* створює чисельну перевагу відповідно в першій або у третій лініях оборони. Якщо суперник організовує напад з двома центровими у нижніх позиціях, то використовується зона 2x3. Звичай захист 3x2 і 2x3 будується на основі зонного захисту 2x1x2. Наприклад, якщо суперник атакує трьома гравцями проти двох гравців третьої лінії оборони, то середній гравець діє між захисниками цієї лінії захисту або зміщується на позицію одного з них.

Якщо у команді суперника грають два центрових, один з яких діє на лінії штрафного кидка, то середній захисник зміщується уперед.

*Зонний захист 1x2x2* ефективний у середині ділянки штрафного кидка і під кошиком. Найшвидшому гравцеві 1 надається широка можливість для пересувань. Його партнери 2 і 3 мають бути рухливими і високими. Гравці 4 і 5 повинні вміти краще за всіх боротися за оволодіння м'ячем під кошиком. Гравці 1 і 2 або 3 зобов'язані утримувати позиції при будь-якому кидку суперника. Гравець 1 має хороші можливості пересуватися швидко до щита суперника і створювати сприятливі умови для контратак. Можливість такого маневру змушує суперника тримати одного або двох гравців на підстраховуванні. Гравці 4 і 5 мають опікати



центрового суперників в середині штрафної зони на дальній від м'яча стороні.

*Захист 2x2x1* доцільно застосовувати як основний, оскільки він дозволяє успішно використовувати груповий відбір м'яча у тилловій зоні майданчика. Цей захист дозволяє розвивати атаку швидким проривом. Його доцільно застосовувати проти кидків з близької і середньої відстані у стрибку. Однак цей захист має вади на вершині ділянки штрафного кидка тому, що два гравці першої лінії повинні встигати відходити назад, щоб завадити кидкам з цієї позиції. І все ж це – агресивний захист, який можуть використовувати невисокі швидкі команди, у складі яких є один достатньо високий гравець для ефективної боротьби під щитом.

*Зонний пресинг* – найбільш агресивний варіант захисних дій. Він поширюється на увесь майданчик, три чверті або половину майданчика, з метою вивести суперника з рівноваги і зруйнувати його напад. Головні зусилля захисників спрямовані проти суперника з м'ячем. Суть зонного пресингу полягає в тому, що гравці починають захищатися, не відходячи назад, як у попередніх варіантах, а використовується зонний принцип захисту одразу у тилловій зоні суперника, де розпочинається активна боротьба за м'яч.

Залежно від вибраного варіанта зонного пресингу гравці розміщуються у дві, три і навіть у чотири оборони відносно кошика. Відступаючи до лінії свого кошика, захисники пересуваються з урахуванням переміщення м'яча і суперників, намагаючись атакувати гравця з м'ячем двома партнерами. Водночас інші партнери по захисту займають позиції, що перешкоджають супернику виконання небезпечних передач, створюючи умови для перехоплення м'яча. Для цього захисник, який опікує гравця з м'ячем, намагається відтіснити нападаючого до найближчого партнера, який знаходиться на кордоні найближчої зони. Партнер виходить назустріч супернику, що виконує ведення м'яча, щоб зупинити його, і разом з партнером намагаються відібрати м'яч. Якщо ж захисникам не вдається оволодіти м'ячем, то вони намагаються змусити суперника повернутися і виконати передачу назад. Інші захисники блокують найближчі шляхи для передачі,

розміщуючись між суперником з м'ячем та його партнерами, відсікаючи останніх від гравця, який володіє м'ячем.

Зонний пресинг, як і звичайний зонний захист, може здійснюватись із різноманітних вихідних положень захисників.

Як тільки суперник оволодіє м'ячем, гравці оборони займають свої позиції у захисті. Виходячи з позицій захисників, визначаються різноманітні варіанти зонного пресингу: по усьому майданчику, на трьох четвертих й на половині майданчика.

Непарна кількість гравців у першій лінії зонного пресингу має таку побудову: 1x2x1; 3x1x1; 3x2 і 1x2x2; побудова з парною кількістю гравців у першій лінії оборони може бути: 2x2x1; 2x1x2; 2x3. Але для усіх варіантів побудов під час зонного пресингу характерні однакові взаємодії гравців після оволодіння суперником м'ячем. Тому вихідні позиції гравців можуть трансформуватися одна в іншу відповідно до розміщень гравців суперника, не порушуючи принципу взаємодій захисників. Прикладом такої трансформації може слугувати перехід від розташування 1x2x2 у побудову 1x2x1x1 відповідно до зміни позицій нападаючими.

Таким чином, поняття варіантів зонного пресингу є, значною мірою, умовним, враховуючи, що вихідне розміщення гравців стосується лише моменту введення м'яча у гру або досягнення суперником визначеної зони майданчика.

Захист зонним пресингом особливо ефективний проти недостатньо фізично підготовленого суперника. Зонний пресинг створює великий психологічний тиск на суперника й добре поєднується з агресивними формами нападу, оскільки призводить до перехоплень м'яча, відбору, помилок суперників, що і створює сприятливі умови для швидкої контратаки.

*У зонному пресингу визначають три фази.*

Перша – дії захисників при введенні м'яча у гру або під час оволодіння суперником м'ячем. У цій фазі головні зусилля спрямовані на перехоплення м'яча. Для цього під час введення м'яча у гру створюється чисельна перевага захисників: гравець, який вкидає м'яч, знаходиться поза межами майданчика і виключений практично з гри, тобто п'ять захисників на майданчику протидіють чотирьом нападаючим. Перехоплення м'яча здійснюється на

близькій відстані від щита суперника – від лицьової лінії до дуги ділянки штрафного кидка.

Друга фаза – дії гравців під час відступу до свого кошика. Головний акцент у цій фазі надається відбору м'яча у гравця, який володіє ним. Це відбувається у середній частині майданчика між дугами штрафних зон команд.

Третя фаза (у своїй тилочній зоні) – у межах ділянки штрафного кидка. Захисники активно протидіють гострим передачам й прицільним кидкам, організовують боротьбу за оволодіння м'ячем, що відскочив від щита і створюють сприятливі умови для швидкого прориву.

### **3.3 Модульні контрольні роботи**

#### **3.3.1 Модульна контрольна робота №1**

**Кількість годин – 2**

**Тема:** Техніка і тактики гри у волейбол

**Мета:** перевірити рівень теоретичних знань студентів у вивченні змістового модуля 1 «Аналіз техніки і тактики гри у волейбол»

#### **Варіант 1**

1. Характеристика перших правил гри у волейбол, опублікованих у 1897 році в США.
2. Характеристика основних напрямів розвитку сучасного волейболу.
3. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою в стрибку.
4. Характеристика індивідуальних тактичних дій гравця 5-ї зони (готується до прийому нападаючого удару з 4-ї, 2-ї зон) у разі, коли команда застосовує систему захисту 3:1:2.

#### **Варіант 2**

1. Зародження волейболу в США.
2. Характеристика ростових даних сучасних гравців у волейболі.
3. Аналіз техніки плануючої подачі м'яча у стрибку.

4. Характеристика індивідуальних тактичних дій гравця 1-ї зони (готується до прийому нападаючого удару з 4-ї, 2-ї зон) у разі, коли команда застосовує систему захисту 3:1:2.

#### Варіант 3

1. Зародження волейболу в Європі.
2. Вікова характеристика гравців у волейболі.
3. Аналіз техніки силової подачі м'яча у стрибку.
4. Характеристика індивідуальних тактичних дій гравця 6-ї зони (готується до прийому нападаючого удару з 4-ї, 2-ї зон) у разі, коли команда застосовує систему захисту 3:1:2.

#### Варіант 4

1. Історія створення Міжнародної федерації волейболу (FIVB).
2. Сучасний стан техніки гри у волейбол.
3. Аналіз техніки групового блокування.
4. Характеристика індивідуальних тактичних дій гравця 6-ї зони (готується до прийому нападаючого удару з 4-ї, 2-ї зон) у разі, коли команда застосовує систему захисту 3:2:1.

#### Варіант 5

1. Олімпійське визнання волейболу, як виду спорту.
2. Тактична озброєність волейболістів.
3. Аналіз техніки одиночного блокування.
4. Характеристика індивідуальних тактичних дій гравця 1-ї зони (готується до прийому нападаючого удару з 4-ї, 2-ї зон) у разі, коли команда застосовує систему захисту 3:2:1.

#### Варіант 6

1. Еволюція техніки гри у волейбол.
2. Загальна фізична підготовка волейболістів.
3. Аналіз техніки бокового падіння.
4. Характеристика індивідуальних тактичних дій гравця 5-ї зони (готується до прийому нападаючого удару з 4-ї, 2-ї зон) у разі, коли команда застосовує систему захисту 3:2:1.

### Варіант 7

1. Еволюція тактики гри у волейбол.
2. Психологічна підготовка волейболістів.
3. Аналіз техніки переднього падіння.
4. Функції гравця «ліберо».

### Варіант 8

1. Характеристика діяльності конгресів Міжнародної федерації волейболу.
2. Спеціальна фізична підготовка волейболістів.
3. Аналіз техніки нападаючого удару з переводом.
4. Функції діагонального гравця.

### Варіант 9

1. Міжнародна федерація волейболу (FIVB).
2. Загальна характеристика специфіки волейболу, як виду спорту.
3. Аналіз техніки прямого нападаючого удару.
4. Функції гравця другого темпу.

### Варіант 10

1. Характеристика діяльності виконавчого комітету Міжнародної федерації волейболу.
2. Характеристика спортивної діяльності волейболіста.
3. Аналіз техніки верхньої прямої подачі.
4. Функції гравця першого темпу.

### Варіант 11

1. Історія виникнення волейболу в Україні.
2. Характеристика змагальної ігрової діяльності волейболістів.
3. Аналіз техніки нижньої прямої подачі.
4. Функції розігравального гравця.

### Варіант 12

1. Місто Харків – центр зародження волейболу в Україні.
2. Особливості програми з фізичної культури для учнів 5 – 6 класів у вивчені модуля «Волейбол».
3. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу після переміщення.
4. Аналіз командних тактичних дій у захисті, за системою захисту 3:1:2.

### Варіант 13

1. Виступи українських команд у змаганнях різного рівня у 30-ті роки ХХ століття.
2. Особливості програми з фізичної культури для учнів 7 – 8 класів у вивчені модуля «Волейбол».
3. Аналіз техніки прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці.
4. Аналіз командних тактичних дій у захисті, за системою захисту 3:2:1.

### Варіант 14

1. Українські лауреати Олімпійських ігор.
2. Особливості програми з фізичної культури для учнів 9-го класу у вивчені модуля «Волейбол».
3. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху назад за голову.
4. Аналіз командних тактичних дій у нападі, за системою нападу через гравця задньої лінії.

### Варіант 15

1. Українські лауреати світових чемпіонатів.
2. Особливості програми з фізичної культури для учнів 10 – 11 класів у вивчені модуля «Волейбол».
3. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху в стрибку.
4. Аналіз командних тактичних дій у нападі, за системою нападу через гравця передньої лінії.

### Варіант 16

1. Сучасний стан українського волейболу.
2. Характеристика плану дій, який необхідно використовувати під час навчання технічним елементам гри у волейбол.
3. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху після переміщення.
4. Аналіз командних тактичних дій у нападі, за системою нападу з першої передачі й відкидки.

### Варіант 17

1. Характеристика студентських ліг з волейболу (зародження, досягнення, сучасний стан).
2. Послідовність навчання елементам техніки гри у волейбол в нападі.
3. Аналіз техніки передачі м'яча двома руками зверху на місці.
4. Аналіз групових тактичних дій у нападі.

### Варіант 18

1. Дитячий волейбол в Україні.
2. Послідовність навчання елементам техніки гри у волейбол в захисті.
3. Аналіз техніки переміщень волейболіста у захисті.
4. Аналіз групових тактичних дій у захисті.

### Варіант 19

1. Виникнення та зміст діяльності Східноєвропейської зональної асоціації волейболу.
2. Послідовність навчання елементам тактики гри у волейбол в нападі.
3. Аналіз техніки переміщень волейболіста у нападі.
4. Аналіз індивідуальних тактичних дій у нападі.

## Варіант 20

1. Досягнення чоловічих та жіночих національних збірних України з волейболу.
2. Послідовність навчання елементам тактики гри у волейбол в захисті.
3. Аналіз техніки стійок волейболіста у нападі та захисті.
4. Аналіз індивідуальних тактичних дій у захисті.

### 3.3.2 Модульна контрольна робота №2

#### Кількість годин – 2

**Тема:** Техніка і тактики гри в баскетбол

**Мета:** перевірити рівень теоретичних знань студентів у вивчені змістового модуля 2 «Аналіз техніки і тактики гри в баскетбол»

#### Варіант 1

1. Характеристика гри «Пок Та Пок».
2. Характеристика основних напрямів розвитку сучасного баскетболу.
3. Аналіз техніки протидій гравцю, який володіє та не володіє м'ячем.
4. Загальні положення техніки гри в баскетбол.

#### Варіант 2

1. Зародження баскетболу в США.
2. Характеристика ростових даних сучасних гравців у баскетболі.
3. Аналіз техніки постановки заслонів.
4. Класифікація й основні поняття техніки гри в баскетбол.

#### Варіант 3

1. Характеристика перших правил гри в баскетбол («Книга правил гри в баскетбол»), опублікованих Джеймсом Нейсмітом у 1892 році.



2. Вікова характеристика гравців у баскетболі.
3. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в стрибку після отримання передачі та зупинки стрибком.
4. Загальні положення тактики гри в баскетбол.

#### Варіант 4

1. Характеристика основних правил гри в баскетбол кінця XIX початку XX століття.
2. Сучасний стан техніки гри в баскетбол.
3. Аналіз техніки вибивання м'ячів.
4. Функції гравців у команді.

#### Варіант 5

1. Характеристика першого етапу розвитку баскетболу (1891 – 1918 роки).
2. Тактична озброєність баскетболістів.
3. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча у стрибку після ведення та зупинки кроком.
4. Характеристика тактики нападу гри в баскетбол.

#### Варіант 6

1. Характеристика другого етапу розвитку баскетболу (1919 – 1931 роки).
2. Загальна фізична підготовка баскетболістів.
3. Аналіз техніки поворотів з м'ячем.
4. Індивідуальні тактичні дії у нападі.

#### Варіант 7

1. Характеристика третього етапу розвитку баскетболу (1932 – 1947 роки).
2. Психологічна підготовка волейболістів.
3. Аналіз техніки зупинки стрибком.
4. Групові тактичні дії у нападі.

#### Варіант 8

1. Історія створення Міжнародної федерації баскетболу (FIBA).
2. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів.
3. Аналіз техніки зупинки подвійним кроком.
4. Загальна характеристика командних тактичних дій у нападі.

#### Варіант 9

1. Включення баскетболу до програми Олімпійських ігор.
2. Загальна характеристика специфіки баскетболу, як виду спорту.
3. Аналіз техніки накривання м'ячів.
4. Загальна характеристика тактики захисту.

#### Варіант 10

1. Створення та вступ Всесоюзної баскетбольної секції у члени ФІБА.
2. Характеристика спортивної діяльності баскетболіста.
3. Аналіз техніки ведення м'яча.
4. Індивідуальні тактичні дії у захисті.

#### Варіант 11

1. Характеристика виступу радянських баскетболістів на світових змаганнях.
2. Характеристика змагальної ігрової діяльності баскетболістів.
3. Аналіз техніки фінтів з м'ячем та без м'яча.
4. Групові тактичні дії у захисті.

#### Варіант 12

1. Зародження баскетболу у Царській Росії.
2. Особливості програми з фізичної культури для учнів 5 – 6 класів у вивчені модуля «Баскетбол».
3. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча в русі (подвійний крок).

4. Загальна характеристика командних тактичних дій у захисті.

#### Варіант 13

1. Зародження баскетболу в Україні.
2. Особливості програми з фізичної культури для учнів 7 – 8 класів у вивченні модуля «Баскетбол».
3. Аналіз техніки кидка м'яча однією рукою від плеча з місця.
4. Аналіз групових тактичних дій у нападі: «мала вісімка», «трійка», «трикутник».

#### Варіант 14

1. Місто Харків – методичний центр українського баскетболу у 30-ті роки ХХ століття.
2. Особливості програми з фізичної культури для учнів 9-го класу у вивченні модуля «Баскетбол».
3. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.
4. Аналіз командних тактичних дій у нападі – швидкий прорив (довгою передачею, серією коротких передач).

#### Варіант 15

1. Виступи українських баскетболістів у складі збірних команд СРСР з 1950 по 1990 роки.
2. Особливості програми з фізичної культури для учнів 10 – 11 класів у вивченні модуля «Баскетбол».
3. Аналіз техніки передачі м'яча однією рукою від плеча на місці.
4. Аналіз командних тактичних дій у захисті, система зонного захисту: 2х3, 3х2.

#### Варіант 16

1. Сучасний стан українського баскетболу.

2. Характеристика плану дій, який необхідно використовувати під час навчання технічним елементам гри в баскетбол.

3. Аналіз техніки передачі та ловіння м'яча двома руками від грудей в русі.

4. Аналіз командних тактичних дій у захисті, система зонного захисту: 1:3:1, 2:1:2.

#### Варіант 17

1. Характеристика студентських ліг з баскетболу (зародження, досягнення, сучасний стан).

2. Послідовність навчання елементам техніки гри в баскетбол у нападі.

3. Аналіз техніки передачі та ловіння м'яча двома руками від грудей на місці.

4. Аналіз командних тактичних дій у нападі – позиційний напад, через одного центрального гравця.

#### Варіант 18

1. Дитячий баскетбол в Україні.

2. Послідовність навчання елементам техніки гри в баскетбол у захисті.

3. Аналіз техніки переміщень баскетболіста у захисті.

4. Аналіз командних тактичних дій у нападі – позиційний напад, через двох центрових гравців.

#### Варіант 19

1. Характеристика виступу команд чоловічої та жіночої суперліги в останні роки.

2. Послідовність навчання елементам тактики гри в баскетбол у нападі.

3. Аналіз техніки переміщень баскетболіста у нападі.

4. Аналіз командних тактичних дій у захисті – особистий захист.

## Варіант 20

1. Досягнення чоловічих та жіночих національних збірних України з баскетболу.
2. Послідовність навчання елементам тактики гри в баскетбол у захисті.
3. Аналіз техніки стійок баскетболіста у нападі та захисті.
4. Аналіз командних тактичних дій у захисті – зонний захист.

## РОЗДІЛ 4

# СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ

### 4.1 Судді з волейболу, їх обов'язки офіційні жести та сигнали

Обов'язковою умовою ефективності проведення змагань є забезпечення високого рівня суддівства. Спортивний суддя – це центральна фігура змагань: він одночасно – організатор, вихователь, представник органів керівництва й контролю. Отже, культура і виховний ефект змагань залежать від підготовленості й компетентності суддів.

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

Суддя має володіти психічною стійкістю, рівнем спеціальної підготовки, яка б відповідала рівню змагань, що він обслуговує.

Втома, психічна неврівноваженість, розгубленість судді безпосередньо відбиваються на якості суддівства. Учасники дуже швидко розпізнають суддівські помилки та слабкість і використовують це у своїх інтересах.

Правила та методику суддівства судді вивчають на спеціальних семінарах. Після складання іспитів з правил змагань їх допускають до практичного суддівства. З досвідом підвищується кваліфікація судді і розширюються його можливості щодо проведення змагань. Відповідно до кваліфікації суддям в Україні присвоюють: третю, другу, першу та національну категорії.

Найвище суддівське звання – звання судді міжнародної категорії, що присвоюється FIVB.

## Суддівська бригада та процедури

### Склад

Суддівська бригада матчу складається з наступних офіційних осіб:

- перший суддя;
- другий суддя;
- секретар (реєстратор);
- чотири (два) лінійних судді.

Для Світових і офіційних змагань **FIVB** обов'язкова наявність помічника секретаря.

### Процедури

1. Тільки перший і другий судді можуть давати свисток під час матчу:

- перший суддя дає сигнал на подачу, чим розпочинає кожне розігрування м'яча;
- перший і другий судді дають сигнал про закінчення розігрування за умови, що вони не мають сумніву, що була здійснена помилка і вони визначили її характер.

2. Судді можуть давати свисток, коли м'яч поза грою, для того, щоб вказати, на прийняття чи відхилення прохання команди.

3. Негайно після свистка судді про закінчення розігрування, судді повинні показати офіційними жестами:

- Якщо помилку зафіксував перший суддя він, показує:
  - а) команду, яка повинна подавати;
  - б) характер помилки;
  - в) гравця, який зробив помилку (якщо необхідно).

Другий суддя повинен повторити жести за першим суддею.

- Якщо помилку зафіксував другий суддя, він показує:
  - а) характер помилки;
  - б) гравця, який зробив помилку (якщо необхідно);
  - в) команду, яка повинна подавати, повторюючи жест першого судді.

У цьому випадку перший суддя не показує взагалі помилки і гравця, який зробив помилку, а показує тільки команду, яка повинна подавати.

- У випадку подвійної помилки обидва судді показують:  
а) характер помилки;  
б) гравців, які зробили помилку (якщо необхідно);  
в) команду, яка повинна подавати, на яку вказує перший суддя.

### Перший суддя

Місцезнаходження.

Перший суддя виконує свої обов'язки, сидячи або стоячи на суддівській вищці, яка розташована біля одного з кінців сітки (рівень його очей повинен бути приблизно на відстані 50 см над сіткою).

### Повноваження

1. Перший суддя керує матчем від початку до кінця. Він керує всією суддівською бригадою та членами команд. Під час матчу рішення першого судді є остаточним. Він має право переглянути рішення інших членів суддівської бригади, якщо помітив, що вони є помилковими. Перший суддя може, навіть, замінити члена суддівської бригади, який виконує свої обов'язки неналежним чином.

2. Перший суддя також контролює роботу подавальників м'ячів та протиральників підлоги.

3. Перший суддя має право вирішувати будь-які питання стосовно гри, включаючи й ті, які не передбачені правилами.

4. Перший суддя не повинен дозволяти жодних обговорень його рішень.

Однак на прохання ігрового капітана перший суддя повинен дати пояснення щодо застосування ним чи інтерпретації правил, на основі яких він прийняв своє рішення.

Якщо ігровий капітан не згодний з поясненням першого судді і вирішує опротестувати це рішення, він повинен негайно обумовити право подати та записати цей протест наприкінці матчу. Перший суддя повинен дозволити ігровому капітану реалізувати це право.



5. Перший суддя несе відповідальність за визначення до і під час матчу, чи відповідають ігровим вимогам обладнання ігрової зони та умови.

#### Обов'язки

1. Перед матчем перший суддя повинен:
  - перевірити стан ігрової зони, м'ячі та інше обладнання;
  - проводить жеребкування з капітанами команд;
  - контролює розминку команд.
  
2. Під час матчу тільки перший суддя має право:
  - попереджувати команди;
  - накладати санкції за неправильну поведінку та затримки;
  - приймати рішення про:
    - а) помилки гравця, який подає, та в розставленні команди, яка подає, включаючи заслон;
    - б) помилки у грі з м'ячем;
    - в) помилки над сіткою та біля її верхньої частини;
    - г) атакуючий удар Ліберо та помилковий атакуючий удар гравця задньої лінії;
    - д) атакуючий удар, виконаний гравцем по м'ячеві, спрямованому Ліберо зверху пальцями зі своєї передньої зони;
    - е) перетинання м'ячем нижньої площини під сіткою.
3. Наприкінці матчу він перевіряє протокол і підписує його.

#### Другий суддя

Місцезнаходження.

Другий суддя виконує свої обов'язки, стоячи за межами ігрового майданчика біля сітки на протилежному боці обличчям до першого судді.

#### Повноваження

1. Другий суддя є помічником першого судді, але також має свою власну сферу повноважень.

Якщо перший суддя не в змозі продовжувати свою роботу, другий суддя може замінити першого суддю.

2. Другий суддя може без свистка також виявляти помилки, які не входять до сфери його повноважень, але не може наполягати на їх прийнятті першим суддею.

3. Другий суддя контролює роботу секретаря.

4. Другий суддя спостерігає за членами команди, які знаходяться на лаві, і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

5. Другий суддя контролює гравців у зоні розминки.

6. Другий суддя дозволяє перерви, контролює їх тривалість і відхиляє неправильні запити.

8. Другий суддя контролює кількість перерв і замін, використаних кожною командою, та повідомляє першому судді відповідальному тренерові про другу перерву та про 5-ту і 6-ту заміни.

9. У випадку травми гравця другий суддя дозволяє виняткову заміну або дає 3 хвилини часу на відновлення.

10. Другий суддя контролює стан підлоги, головним чином, у передній зоні. Він також перевіряє під час матчу відповідність м'ячів вимогам регламенту.

11. Другий суддя спостерігає за членами команди у штрафних зонах і повідомляє про їх неправильну поведінку першому судді.

### Обов'язки

1. На початку кожної партії після зміни сторін майданчика у вирішальній партії та при необхідності він перевіряє відповідність дійсних позицій гравців на майданчику карткам розставлення.

2. Під час матчу другий суддя приймає рішення, дає свисток і показує жестом:

а) перехід на майданчик у простір суперника під сіткою;

б) помилки в розставленні команди, яка приймає;

в) помилкове торкання сітки в її нижній частині чи антени на стороні майданчика де знаходиться другий суддя;

г) будь-який здійснений блок гравцем задньої лінії чи спроба блоку Ліберо;

д) торкання м'ячем стороннього предмета або підлоги, коли перший суддя виявляється не в змозі побачити це торкання.

3. Після завершення матчу другий суддя підписує протокол.

### Секретар

Місцезнаходження.

Секретар виконує свої обов'язки, сидячи за столом секретаря на протилежній стороні майданчика обличчям до першого судді.

### Обов'язки

Він веде протокол відповідно до правил при взаємодії з другим суддею.

Він використовує дзвінок, або інший звуковий пристрій для подачі сигналу суддям згідно зі своїми обов'язками.

Перед матчем і партією секретар:

а) записує до протоколу дані про матч та команди і збирає підписи капітанів і тренерів;

б) записує до протоколу початкове розставлення кожної команди з картки розставлення. Якщо секретар не зміг одержати картки розставлення вчасно, він негайно повідомляє про це другого суддю;

в) записує номер і прізвище гравця Ліберо.

1. Під час матчу секретар:

а) записує набрані очки і стежить за тим, щоб на табло був вірний рахунок;

б) контролює черговість подач кожної команди і негайно після виконання подачі вказує суддям на її порушення;

в) записує перерви й заміни гравців, перевіряє їх кількість та інформує про це другого суддю;

г) повідомляє суддів про запит перерви в грі, якщо цей запит не є правильним;

д) повідомляє суддів про закінчення партії, про початок і закінчення кожної технічної перерви і про набір 8-го очка у вирішальній партії;

е) записує будь-які санкції;

є) записує інші події гри за вказівкою другого судді, тобто, виняткові заміни, час для відновлення, тривалі перерви, зовнішню перешкоду тощо.

2. В кінці матчу секретар:

а) записує кінцевий результат;

б) у випадку протесту з попереднього дозволу першого судді записує або дозволяє капітану команди записати до протоколу формулювання щодо протестового випадку;

в) після того, як підписує протокол сам, збирає підписи капітанів, а потім – суддів.

Методика навчання заповнення та ведення рахункового аркуша (протокол гри) з волейболу.

Усі записи повинні бути чіткими, розбірливими і вестись одним кольором.

1. У верхній частині записується назва змагань, міста (проведення), зал (майданчик), стадія змагань (тур, попередні ігри, півфінал, фінал), номер матчу, дата проведення, час (за розкладом), коротка назва команд або міста. Якщо назви команд збігаються, то можна записувати назву міста. А якщо збігаються назви міст, – записувати назву команди й скорочено назву міста («Іскра», Луганськ).

Кожна літера, цифра вписуються між вертикальними рисочками. В категоріях «за статтю» (чоловіки, жінки) та «за віком» (дорослі, юніори) відповідні клітинки перехреснюються.

2. У правому нижньому куті записується перелік (склад) граючих команд згідно з оформленою технічною заявкою, а також головний тренер (ГТ), помічник тренера (ПТ), тренер (Т), лікар (Л). Номер капітана команди обводиться кружечком. Записуються тільки прізвища. При однакових прізвищах записується й перша

літера імені. Підтверджуючи запис команди, ставлять підписи головні тренери та капітани команд.

Питання запису Ліберо вирішується головним суддею.

3. За жеребкуванням ліворуч від столика секретаря – команда «А», праворуч – команда «Б»; ці літери записуються відповідно у перших трьох партіях. Літери «А» і «Б» записуються у всі великі кружечки поруч з позначками маленьких літер «а» і «б».

4. У графі «Затвердження результату» вписуються прізвища і назва міста проживання першого та другого суддів, секретаря (реєстратора). У графі «судді на лінії» записуються тільки прізвища під номером, їх місце на майданчику в час гри (при двох суддях на лінії – під номерами 1 і 3).

Після гри капітани команд своїми підписами підтверджують результат. Якщо заявлено про подачу протесту, то в присутності капітана у графі «Примітка» вноситься відповідний підпис.

Після повного оформлення записів ставлять свої підписи секретар (реєстратор), другий суддя, перший суддя і протокол віддається головному секретареві або головному судді, який у графі «Примітка» ставить свій підпис.

Одержавши картки розташування, у відповідну позицію (I, II, III, IV, V, VI) записуються номери стартових гравців. У першій партії обов'язково проставляється «Л» (гравець Ліберо). У команди, яка починає гру, в маленькому кружечку перехрещується «В» (ввід), а «В» протилежної команди «П» (прийом). У першій клітинці графі «Перехід подачі» в команди, яка розпочинає гру, однією рисочкою закреслюється цифра «1», а в команди, яка приймає, перша клітинка перехрещується.

При втраті подачі командою «А» цифра «1» перехрещується і в ній записується кількість очок, набраних командою в позиції цього гравця. В команді «Б» починає гравець позиції II, і запис ведеться аналогічно записові команди «А». Коли здійснено шість переходів (повне коло), відмітки черговості подач здійснюють у другому рядку графі «Перехід подачі», останні цифри одержаних очок обводяться.

Примітка. Якщо в партії знято очки, то вони перекреслюються другою рискою і знову набрані очки перекреслюються третьою рискою.

7. При заміні номер гравця, який замінює, записується під номером стартового гравця, а під ним, у верхньому рядку «Рахунок при заміні», цифри рахунку на момент заміни. Рахунок команди, яка замінює, завжди ліворуч, а іншої – праворуч (2:4). При зворотній заміні запис аналогічний, а номер гравця, який виходив на заміну, обводиться кружечком.

8. Перерви записуються під літерою «П» колонки «О». Перша перерва – у верхніх клітинках, а друга – під першою. При записі перерв перша цифра рахунку це завжди кількість очок команди, яка взяла перерву. Якщо перерв не було, клітинки залишаються не заповнені.

9. Початок і кінець кожної партії записується за фактичним часом.

10. У таблиці «Підсумок» після закінчення кожної партії записується результат команд: загальна кількість перемог, поразок, замін, перерв. Якщо не було перерв і замін, то клітинки залишаються чистими.

Підсумковий час у хвиликах за партіями і загальний – від початку гри до її закінчення, назва команди (міста) переможці записуються перед цифрою «З», а після двох крапок – цифра рахунку, команди, яка програла.

11. У лівому нижньому куті «Покарання»: «П» – попередження, «З» – зауваження, «В» – вилучення, «Д» - дискваліфікація. Відповідно записується номер гравця. Офіційні особи : «ГТ» – головний тренер, «ПТ» – помічник тренера, «Т» – тренер, «Л» – лікар, «К» – команда. Якщо покарання одержав запасний гравець, то його номер обводиться.

Колонка «П» – попередження тільки для запису про затримку часу командою. В колонці праворуч записується, в якій команді покарання «А» чи «Б», у якій партії, при якому рахунку (перша цифра кількість очок команди, яку покарано).

12. У графі «Примітка» при необхідності записуються випадки травм, виняткові заміни й перерви, заяви про протест та інше. Якщо випадків заяв не було, то Головний суддя записує «Результат затверджено» у лівому верхньому куті та ставить підпис.

### Особливості запису та ведення протоколу у вирішальній п'ятій партії

1. Перед вирішальною партією відбувається жеребкування щодо вибору права на подачу чи сторону майданчика і в порожні кружечки відповідно ставиться «А» і «Б». Розставлення за позиціями (I, II, III, IV, V, VI) стартових гравців однозначно записується в крайній лівій та крайній правій сторонах.

2. До рахунку «8» однієї з команд запис ведеться, як і в попередніх партіях. Після зміни сторін при рахунку «8» в однієї з команд запис лівої крайньої продовжується у крайній правій частині протоколу. В кружечку при зміні майданчика проставляється рахунок, з яким команда перейшла, і далі продовжується рахунок у колонці «Очки» наступною цифрою. Цифри очок, що не набрала команда до переходу, не закреслюються. До переходу на відпочинок, записуються перерви крайньої лівої та середньої частини, як і в попередніх партіях.

У правій крайній частині у відповідній клітинці лівої сторони закреслюються набрані очки. Запис замін до переходу робиться одночасно в крайній лівій і правій частинах.

Якщо після переходу команда продовжує подавати, то в клітинці переходу подачі в гравця, який подає, однією рисою закреслюється цифра порядку переходу гравця. При втраті подачі – це цифра кількості очок при положенні цього гравця, як і в попередніх партіях.

3. Якщо команда закінчує партію за рахунок помилки суперника, то цифра рахунку записується в клітинці переходу наступного гравця і обводиться колом, а цифра переходу не закреслюється.

## Лінійні судді

Місцезнаходження.

Якщо працюють тільки двоє лінійних суддів, то вони стоять по кутах майданчика праворуч кожного судді по діагоналі в 1 – 2 метрах від кутів.

Кожний з них контролює бокову й лицьову лінію зі свого боку.

Для світових і офіційних змагань FIVB наявність 4-х лінійних суддів обов'язкова. Вони стоять у вільній зоні за 1 – 3 метри від кожного кута майданчика, які вони контролюють.

## Обов'язки

1. Лінійні судді виконують свої обов'язки за допомогою прапорців (40x40 см) та сигналізують:

а) м'яч «на майданчику» і «за» кожний раз, коли м'яч приземляється біля їх лінії (й);

б) торкання м'яча, що вийшов «за» від команди, яка приймала м'яч;

в) м'яч, що торкається антен; м'яч, що після подачі перетинає сітку за межами площини переходу тощо;

г) заступ будь-якого гравця (крім гравця, який подає) за свій ігровий майданчик у момент здійснення подачі;

д) заступ гравця, який подає;

е) будь-яке торкання антени на своєму боці майданчика будь-яким гравцем під час його ігрової дії з м'ячем або коли це заважає грі;

є) м'яч, що перетинає сітку за межами площини переходу в бік майданчика суперника або торкається антени на його стороні майданчика.

2. На прохання першого судді лінійний суддя повинен повторити свій сигнал.

## Офіційні сигнали

Жести суддів.

Судді повинні показувати офіційними жестами причину своїх свистків (характер здійсненої помилки або мету



дозволеної перерви). Жест якийсь час витримується, і якщо він демонструється однією рукою, то вона має відповідати стороні команди, яка зробила помилку або висловила прохання (рис. 1).






Сигнали прапорцем лінійних суддів.






Лінійні судді повинні показувати офіційними сигналами прапорця характер помилки і витримувати сигнал деякий час (рис. 2).

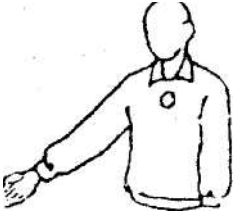



**Рис. 1**

### Офіційні жести суддів

Відображення ситуації	Жести для показу: П – перший суддя Д – другий суддя	Малюнки
1. Дозвіл на подачу	П.  Перемістити руку, показує напрямок подачі	
2. Команда, яка подає	П. Д.  Витягнути руку в сторону команди, яка подаватиме	
3. Зміна сторін майданчика	П.  Піднести передпліччя горизонтально (одне попереду, друге позаду) і повернути їх навколо корпусу	

4. Перерва.	<p>П. Д.</p> <p>Розмістити долоню однієї руки над пальцями іншої, піднятої вертикально (у формі літери «Т»)</p>	
5. Заміна	<p>П. Д.</p> <p>Кругові рухи передпліч одне навколо одного</p>	
6. Попередження за неправильну поведінку	<p>П.</p> <p>Показати жовту картку для попередження</p>	
7. Зауваження	<p>П.</p> <p>Показати червону картку для зауваження</p>	
8. Дискваліфікація	<p>П.</p> <p>Показати обидві картки разом для дискваліфікації</p>	

<p>9. Кінець партії або матчу</p>	<p>П. Д. Схрестити передпліччя з відкритими кистями перед грудьми</p>	
<p>10. М'яч не підкинутий або не випущений при здійсненні подачі</p>	<p>П. Підняти витягнуту руку долонею вгору</p>	
<p>11. Затримка гри при подачі</p>	<p>П. Підняти вісім розведених пальців</p>	
<p>12. Помилка блокування, заслон</p>	<p>П. Д. Підняти обидві руки вертикально, долонями вперед</p>	
<p>13. Помилка в розставленні або при переході</p>	<p>П. Д. Робити кругові рухи вказівним пальцем</p>	

<p>14. М'яч «на майданчику»</p>	<p>П. Д. Вказати рукою з випрямленими пальцями на підлогу</p>	
<p>15. М'яч «за»</p>	<p>П. Д. Підняти передпліччя вертикально з відкритими кистями і долонями, оберненими до тіла</p>	
<p>16. Захват</p>	<p>П. Повільно підняти передпліччя з долонею догори</p>	
<p>17. Подвійне торкання</p>	<p>П. Підняти два розведених пальці</p>	
<p>18. Чотири удари</p>	<p>П. Підняти чотири розведених пальці</p>	

<p>19. Гравець торкнувся сітки. Під час подачі м'яч торкається сітки і виходить з гри</p>	<p>П. Д. Вказати на відповідний бік сітки</p>	
<p>20. Торкання з другого боку сітки</p>	<p>П. Розташувати руку над сіткою долонею донизу</p>	
<p>21. Помилка при атакуючому ударі гравця задньої лінії, ліберо або удару по м'ячеві з подачі суперника.  З посилання м'яча ліберо пальцями зверху зі своєї передньої зони</p>	<p>П. Виконати передпліччям з випрямленою кистю рух донизу</p>	
<p>22. Перехід на майданчик суперника або перетинання м'ячем площини під сіткою</p>	<p>П. Д. Показати на центральну лінію</p>	






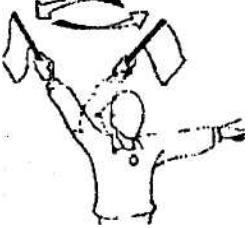

<p>23. Одночасна подвійна помилка та перегравання</p>	<p>П. Підняти обидва великі пальці вертикально</p>	
<p>24. Торкання м'яча.</p>	<p>П. Д. Провести долонею однієї руки по пальцях іншої, яка утримується вертикально</p>	

Рис. 2

Офіційні жести суддів на лініях за допомогою прапорців

Відображення ситуації	Л – судді на лінії Жести для показу суддів на лінії	Малюнки
<p>1. М'яч «на майданчику»</p>	<p>Л. Вказати прапорцем донизу</p>	
<p>2. М'яч «за»</p>	<p>Л. Підняти прапорець вертикально</p>	

3. Торкання м'яча	Л.  Підняти прапорець і торкнутись його верхнього кінця долонею вільної руки	
4. М'яч «за» або заступ будь-якого гравця під час виконання подачі	Л.  Махати прапорцем над головою і показувати на антену або відповідну лінію	
5. Неможливість прийняття рішення	Л.  Підняти і схрестити на грудях обидва передпліччя.	

#### 4.2 Судді з баскетболу, їх обов'язки, офіційні жести та сигнали

Судді, судді за столом і комісар

1. Суддями повинні бути: старший суддя й один (1) або два (2) судді. Їм допомагають судді за столом і комісар, якщо він присутній.

2. Суддями за столом повинні бути: секретар, помічник секретаря, секундометрист і оператор годинника двадцяти чотирьох (24) секунд.

3. Комісар сідає між секретарем і секундометристом. Його обов'язками під час гри в першу чергу спостерігати за роботою

суддів за столом і надавати допомогу старшому судді й судді (-ям) у нормальному проведенні гри.

4. Судді певної гри не повинні бути будь-яким чином пов'язані з жодною з команд, що перебувають на ігровому майданчику.

5. Судді, судді за столом і комісар повинні проводити гру відповідно до цих Правил і не мають права змінювати їх.

6. Форма суддів складається з суддівської сорочки, довгих штанів чорного кольору, чорних шкарпеток і чорного баскетбольного взуття.

7. Судді, як і судді за столом, повинні бути в єдиній уніформі.

#### Старший суддя: обов'язки та права

Старший суддя повинен:

1. Перевірити та схвалити все обладнання, що буде використане під час гри.

2. Визначити офіційний ігровий годинник, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд, секундомір і познайомитися з суддями за столом.

3. Вибрати ігровий м'яч принаймні з двох (2) м'ячів, що були використанні, наданих командою господарів. Якщо жоден з цих м'ячів не підходить як ігровий, він може вибрати найкращий м'яч з тих, що є в наявності.

4. Не дозволяти нікому з гравців носити предметів, що можуть завдати травми іншим гравцям.

5. Проводити спірний кидок на початку першого періоду й викидання відповідно до процедури володіння за чергою на початку всіх інших періодів.

6. Має право зупинити гру, коли цього вимагають обставини.

7. Має право визначити, що команда програла гру позбавленням права.

8. Ретельно перевірити протокол після закінчення часу гри, чи в будь-який інший час, коли він вважає це потрібним.



9. Затвердити й підписати протокол після закінчення часу гри, що означає кінець ігрової юрисдикції суддів та їхнього зв'язку з грою. Права суддів починають діяти, коли вони з'являються на ігровому майданчику за двадцять (20) хвилин до початку гри, який зазначений у розкладі, і закінчують діяти із сигналом ігрового годинника про закінчення часу гри, що затверджують судді.

10. Зробити запис на зворотній стороні протоколу раніше, ніж підписати його:

- у разі, якщо одній з команд зараховують поразку позбавленням права, або в разі фолу з дискваліфікацією;

- у разі будь-якої неспортивної поведінки гравців, тренерів, помічників тренерів, чи осіб, які супроводжують команду, яка відбувалася раніше ніж за двадцять (20) хвилин до часу початку гри, який зазначений у розкладі, або між кінцем ігрового часу й затвердженням підписом протоколу. У такому разі старший суддя (комісар, якщо він присутній) надсилає детальний рапорт про інцидент в організацію, що проводить змагання. Приймати остаточне рішення кожного разу, коли це необхідно, або коли думки суддів розходяться. Для того, щоб прийняти остаточне рішення, він може порадитися з суддею (-ями), комісаром, якщо він присутній, та/або суддями за столом. Уповноважений схвалити та використовувати технічне обладнання (якщо воно наявне), щоб вирішити, перед тим як підписати протокол, чи був м'яч під час останнього кидка з гри наприкінці кожного періоду чи будь-якого додаткового періоду випущений з рук в ігровий час, та/або чи оцінювати цей кидок двома (2) чи трьома (3) очками. Має право приймати рішення з будь-яких питань, що спеціально не обумовлені цими Правилами.

#### Судді: обов'язки та права

Судді мають право приймати рішення в випадках недодержання цих Правил, що вчинені як у межах, так і поза обмежувальними лініями, включно з секретарським столом, лавами команд і просторами безпосередньо за лініями.

Судді дають свисток, коли стається недодержання Правил, закінчується період, або тоді, коли вони вважають за потрібне зупинити гру. Судді не дають свистків після закинутого м'яча з гри, влучного штрафного кидка, або коли м'яч стає живим. Коли судді приймають рішення при персональному контакті чи порушенні, вони в кожному випадку повинні керуватися такими основними принципами:

- Необхідність підтримувати цілісність гри, виходячи з духу й намірів Правил.

- Послідовність у застосуванні принципу перевага/невигідне становище. Суддям не слід переривати ходу гри без потреби й не карати випадкового персонального контакту, який не надає гравцеві переваги й не ставить його суперника в невыгідне становище.

- Послідовність у застосуванні здорової суті в кожній грі, беручи до уваги здібності гравців, їхнє ставлення й поведінку протягом гри.

- Послідовність у підтриманні балансу між контролем за грою й ходом гри, тобто володіти почуттям того, що учасники намагаються зробити, і визначати тільки те, що буде правильним для гри. Якщо результат гри опротестований однією з команд, старший суддя (комісар, якщо він присутній) повинен протягом однієї (1) години після закінчення ігрового часу надіслати рапорт з описанням того, що сталося, в організацію, яка проводить змагання. Якщо суддя травмований, чи з будь-якої причини не може далі виконувати своїх обов'язків протягом п'яти (5) хвилин, гра повинна бути поновлена. Інший суддя (-ді) буде судити сам до кінця гри, якщо нема можливості замінити суддю, який травмований, кваліфікованим запасним суддею. Після консультації з комісаром, якщо він присутній, рішення про можливість заміни приймає суддя, який залишився на ігровому майданчику. Для всіх міжнародних ігор, якщо треба пояснити рішення, усі словесні роз'яснення роблять англійською мовою. Кожний суддя має право приймати рішення в межах своїх обов'язків, але не має права скасовувати чи піддавати сумніву рішення, що приймає

інший (-і) суддя (-і). Рішення суддів є остаточними й не можуть бути оскарженими або проігнорованими.

Секретар і помічник секретаря: обов'язки

1. У розпорядження секретаря має бути наданий протокол, і він веде записи:

- Щодо команд: реєструє прізвища й номери гравців, які мають почати гру, та всіх запасних, які вступають у гру. Коли відбувається недодержання Правил, пов'язане з п'ятьма (5) гравцями, які починають гру, замінами або номерами гравців, він якнайшвидше повідомляє про це найближчого суддю.

- Зміни сумарного рахунку очок, записуючи влучення з гри й зі штрафних кидків.

- Фолів, призначених кожному гравцеві. Секретар негайно повідомляє суддю, коли кому-небудь з гравців призначено п'ятий фол. Він записує фолі, призначені кожному тренерові, і негайно повідомляє суддю, коли тренер має бути дискваліфікованим. Так само, він негайно повідомляє суддю, коли гравець отримав два (2) неспортивних фолі і має бути дискваліфікованим.

- Тайм-аутів. Він повідомляє суддів про можливість надання тайм-ауту, коли від команди надійшло прохання про надання тайм-ауту, і повідомляє тренера через суддю про те, що у тренера більше не залишилося жодного тайм-ауту в половині гри або в додатковому періоді.

- Визначає наступне володіння за чергою, керуючи стрілкою володіння м'ячем за чергою. Секретар змінює напрямок стрілки володіння м'ячем за чергою одразу після закінчення першої половини гри, тому що команди поміняються кошиками у другій половині.

Секретар також повинен:

- Демонструвати кількість фолів, що отримані кожним гравцем, піднімаючи покажчик з цифрою, що відповідає кількості фолів цього гравця, таким чином, щоб обидва тренери чітко це бачили.

- Помістити покажчик командних фолів на край секретарського стола, найближчий до лави команди, що підлягає покаранню за командні фоли, у момент, коли м'яч стає живим після четвертого командного фолу в періоді.

- Виконувати заміни.

- Подавати свій сигнал тільки тоді, коли м'яч мертвий, і до того, як м'яч знову стає живим. Звук сигналу секретаря не зупиняє ігрового годинника чи гри, а також не змушує м'яч стати мертвим. Помічник секретаря керує табло рахунку й допомагає секретареві. У разі будь-якої розбіжності між показниками на табло й записами у протоколі, і при неможливості встановити причину цієї розбіжності, за істину приймають записи, зазначені у протоколі, відповідно до яких повинні бути виправлені показання на табло.

Якщо помилку в веденні сумарного рахунку очок виявлено:

- Під час гри, секретар повинен зачекати першого моменту, коли м'яч стане мертвим, перш ніж подати свій сигнал.

- Після закінчення ігрового часу, але до підписання протоколу старшим суддею, помилка повинна бути виправленою, навіть якщо це виправлення вплине на остаточний результат гри.

- Після підписання протоколу старшим суддею, помилка більше не може бути виправленою. Старший суддя або комісар, якщо він присутній, повинен надіслати детальний рапорт в організацію, що проводить змагання.

#### Секундометрист: обов'язки

1. У розпорядження секундометриста має бути наданий ігровий годинник і секундомір, він повинен:

- Вести відлік ігрового часу, тайм-аутів і перерв у грі.

- Переконатися, що сигнал ігрового годинника про кінець ігрового часу періоду лунає автоматично й гучно.

- Вжити всіх можливих засобів, які він має у своєму розпорядженні, для того, щоб негайно поінформувати суддів у тому випадку, коли його сигнал не пролунав або не був почутий.

- Повідомити команди й суддів не пізніше, ніж за три (3) хвилини, про початок третього періоду.

2. Секундометрист повинен вести відлік ігрового часу таким чином:

2.1. Вмикати ігровий годинник, коли:

- Під час спірного кидка м'яч правильно відбиває один з гравців, який стрибав.

- Після невдалого останнього чи єдиного штрафного кидка м'яч залишається живим і торкається гравця на ігровому майданчику, або його торкається гравець на ігровому майданчику.

- Під час вкидання м'яч торкається гравця на ігровому майданчику, або його правильно торкається гравець на ігровому майданчику.

2.2. Зупиняти ігровий годинник, коли:

- Сплив ігровий час періоду, якщо ігровий годинник не зупинився автоматично.

- Суддя дає свисток у момент, коли м'яч живий.

- Закинуто м'яч з гри в кошик команди, що запросила тайм-аут.

- Закинуто м'яч з гри в останні дві (2) хвилини четвертого періоду й в останні дві (2) хвилини будь-якого додаткового періоду.

- Лунає сигнал годинника двадцяти чотирьох (24) секунд у той момент, коли команда контролює м'яч.

3. Секундометрист повинен вести відлік тайм-ауту таким чином:

3.1. Вмикати секундомір одразу після того як суддя дає свисток і сигнал про надання тайм-ауту.

3.2. Подавати свій сигнал, коли спливили п'ятдесят (50) секунд тайм-ауту.

3.3. Подавати свій сигнал, коли тайм-аут закінчився.

4. Секундометрист повинен вести відлік перерви у грі таким чином:

4.1. Вмикати секундомір одразу після того, як закінчився попередній період.

4.2. Подавати свій сигнал за три (3) хвилини й за півтори (1:30) хвилини до початку першого й третього періодів.

4.3. Подавати свій сигнал за тридцять (30) секунд до початку другого, четвертого й кожного додаткового періоду.

4.4. Подавати свій сигнал і одночасно зупиняти секундомір одразу після того, як закінчилася перерва у гри.

Оператор двадцяти чотирьох (24) секунд: обов'язки

У розпорядженні оператора двадцяти чотирьох (24) секунд має бути наданий годинник двадцяти чотирьох (24) секунд, яким він повинен керувати таким чином:

1. Вмикати, або провадити відлік далі, коли:

1.1. Команда встановлює контроль над живим м'ячем на ігровому майданчику.

1.2. Під час вкидання м'яч торкається гравця на ігровому майданчику, або його правильно торкається будь-який гравець на ігровому майданчику. Просте торкання м'яча суперником не розпочинає нового 24-секундного періоду, якщо та ж сама команда й далі контролює м'яч.

2. Щоразу, коли суддя дає свисток унаслідок:

2.1. Фолу або порушення (але не через те, що м'яч вийшов за обмежувальні лінії) команди, що не контролювала м'яч.

2.2. Зупинки гри через дію, не пов'язану з командою, що контролювала м'яч.

2.3. Зупинки гри через дію, що не пов'язана з жодною з команд, якщо тільки суперники не будуть поставлені в невиконане становище, годинник двадцяти чотирьох (24) секунд необхідно:

2.3.1. Зупинити й скинути на двадцять чотири (24) секунди з відсутністю показань на дисплеї, коли:

- М'яч правильно входить у кошик.

- М'яч торкається кільця кошика суперників (за винятком випадку, коли м'яч застрягає між кільцем і щитом).

- Команда має право на вкидання у своїй тилувій зоні або на штрафний (-ні) кидок (-ки).

- Команда, що контролює м'яч, вчиняє недодержання

Правил.

2.3.2. Зупинити, але не скидати на двадцять чотири (24) секунди, коли та ж сама команда, що перед тим контролювала м'яч, має право на вкидання в передовій зоні, і чотирнадцять (14) секунд чи більше демонструє годинник двадцяти чотирьох (24) секунд.

2.3.3. Зупинити й скинути на чотирнадцять (14) секунд, коли та ж сама команда, що перед тим контролювала м'яч, має право на вкидання в передовій зоні, і тринадцять (13) секунд чи менше демонструє годинник двадцяти чотирьох (24) секунд.

3. Зупинити, але не скидати, коли та ж сама команда, що перед тим контролювала м'яч, має право на вкидання внаслідок:

- Виходу м'яча за межі ігрового майданчика.
- Травми гравця тієї ж команди.
- Ситуації спірного кидка.
- Обопільного фолу.
- Скасування однакових покарань проти команд.

4. Вимкнути, після того як м'яч став мертвим та ігровий годинник зупинено, коли на ігровому годиннику залишається менше двадцяти чотирьох (24) або чотирнадцяти (14) секунд у будь-якому періоді. Сигнал годинника двадцяти чотирьох (24) секунд не зупиняє ігрового годинника або гри, а також не примушує м'яч стати мертвим, за винятком ситуації, коли команда контролює м'яч.

1. Офіційний протокол, затверджений Технічною Комісією FIBA.

Він складений з одного (1) оригіналу й трьох (3) копій, кожна на папері різних кольорів. Оригінал на білому папері призначений для FIBA. Перша копія на блакитному папері – для організації, що проводить змагання, друга копія на рожевому папері – для переможця, остання копія на жовтому папері – для команди, що програла.

Примітка:

Рекомендовано, щоб секретар усі записи у протоколі робив, використовуючи ручки двох (2) різних кольорів – одну для першого й третього періодів, а іншу – для другого й четвертого періодів.

Протокол може бути підготовлений і заповнений електронним способом.

2. Не пізніше, ніж за двадцять (20) хвилин до початку гри за розкладом секретар повинен підготувати протокол таким чином:

2.1. Він записує назви обох команд у відповідних графах верхньої частини протоколу. Першою як команду А завжди записують місцеву команду (господарів). Для турнірів чи матчів, що їх проводять на нейтральному ігровому майданчику, першою записують команду, яка зазначена першою в розкладі. Іншу команду записують як команду В.

2.2. Далі секретар записує:

- Назву змагань.

- Номер гри.

- Дату, час та місце гри.

- Прізвища старшого судді та судді (-в).

3. Потім секретар записує прізвища членів обох команд, використовуючи список гравців, що наданий тренером чи його представником. Команда А займає верхню половину протоколу, команда В – нижню.

3.1. У першій колонці секретар записує номер (останні три (3) цифри) ліцензії кожного гравця. Для турнірів номер ліцензії гравця вказують тільки в першій грі команди.

3.2. У другій колонці секретар записує **ВЕЛИКИМИ ДРУКОВАНИМИ** літерами прізвища та ініціали гравців поруч з відповідним номером гравця на ігровій формі. Капітана команди позначають записом (КАП) одразу після його прізвища.

Якщо в команді менше дванадцяти (12) гравців, секретар прокреслює лінію через місця для номера ліцензії, прізвища, номера і т.д. гравця (-ів) у відповідному рядку з номером гравця.

3.3. У нижній частині розділу для кожної команди секретар записує (**ВЕЛИКИМИ ДРУКОВАНИМИ** літерами) прізвища тренера та помічника тренера.

4. Не пізніше, ніж за десять (10) хвилин до початку гри за розкладом обидва тренери повинні:

4.1. Підтвердити свою згоду з прізвищами та відповідними номерами членів своїх команд.



4.2. Підтвердити прізвища тренера й помічника тренера.

4.3. Позначити п'ятьох (5) гравців, які мають почати гру, поставивши маленьку позначку 'х' поруч з номером гравця в колонці «участь у грі».

4.4. Підписати протокол. Тренер команди А першим надає цю інформацію.

5. На початку гри секретар обкреслює маленькі позначки «х» для п'ятьох (5) гравців кожної команди, які розпочинають гру.

6. Протягом гри секретар ставить маленьку позначку «х» поруч з номером гравця в колонці «участь у грі», не обкреслюючи її, коли запасний уперше вступає у гру як гравець.

7. Тайм-аути.

7.1. Надані тайм-аути позначають у протоколі записом хвилини ігрового часу кожного періоду чи додаткового періоду у відповідних кліточках, що розташовані нижче назви команди.

7.2. Після закінчення кожної половини гри чи додаткового періоду всередині невикористаних кліточок проводять дві (2) паралельні горизонтальні лінії.

8. Фоли.

8.1. Фоли гравців можуть бути персональними, технічними, неспортивними або з дискваліфікацією, і їх записують проти прізвища гравця.

8.2. Фоли тренера, помічника тренера, запасного, видаленого гравця та осіб, які супроводжують команду, можуть бути технічними або з дискваліфікацією, і їх записують проти прізвища тренера.

8.3. Запис усіх фолів виконують таким чином:

8.3.1. Персональний фол позначають записом 'P'.

8.3.2. Технічний фол гравця позначають записом 'T'.

8.3.3. Технічний фол тренера за його власну неспортивну поведінку позначають записом 'C'. Другий такий технічний фол також позначають записом 'C' з подальшим записом 'D' у клітці, що залишилася.

8.3.4. Технічний фол тренера з будь-якої іншої причини позначають записом 'B'.

8.3.5. Неспортивний фол гравця позначають 'U'. Другий неспортивний фол також позначають записом 'U', з подальшим записом одноразово 'D' у кліточках, що залишилися.

8.3.6. Фол з дискваліфікацією записують як 'D'.

8.3.7. Будь-який фол, що карають штрафним (-и) кидком (-ами), позначають додаванням цифри, що відповідає кількості штрафних кидків (1, 2 або 3) поруч з 'P', 'T', 'C', 'B', 'U' або 'D'.

8.3.8. Усі фоли проти обох команд, що спричинили однако-ві покарання, позначають маленькою позначкою 'c' поруч з 'P', 'T', 'C', 'B', 'U' або 'D'.

8.3.9. Після закінчення кожного періоду секретар відокремлює використані клітки від тих, що залишилися невикористаними, грубою лінією. Після закінчення гри секретар прокреслює порожні клітки грубою горизонтальною лінією.

9. Командні фоли.

9.1. Для запису командних фолів у протоколі передбачено по чотири клітки для кожного періоду (нижче назви команди й вище прізвищ гравців).

9.2. Щоразу, коли гравець отримує персональний, технічний, неспортивний або фол з дискваліфікацією, секретар записує фол команді цього гравця, закреслюючи великою позначкою 'X' чергову відповідну клітку.

10. Поточний рахунок.

10.1. Секретар записує хронологічну зміну сумарної кількості очок для кожної команди.

10.2. У протоколі передбачено чотири (4) стовпці для запису зміни рахунку.

10.3. Кожний зі стовпців поділений на чотири вертикальні колонки. Дві (2) колонки ліворуч призначені для команди А, а дві (2) колонки праворуч – для команди В. Центральні колонки призначені для поточного рахунку (160 очок) для кожної команди.

Секретар повинен:

- Спочатку провести діагональну риску (/) при будь-якому зарахованому влученні з гри й нанести темний кружок (•) при будь-якому зарахованому влученні зі штрафного кидка поверх

нової сумарної кількості очок, яку набрала команда, яка щойно закинула м'яч.

- Потім у порожній кліточці з тієї ж сторони, де визначено нову сумарну кількість очок (поруч з новою позначкою / або •), записати номер гравця, який закинув м'яч з гри або зі штрафного кидка.

11. Поточний рахунок: додаткові інструкції.

11.1. Влучний трьохочковий кидок гравця позначають кружечком навколо його номера.

11.2. М'яч, випадково закинутий гравцем з гри у свій власний кошик, записують капітанові команди суперників на ігровому майданчику.

11.3. Очки, що зараховані в випадку, коли м'яч не увійшов у кошик, записують гравцеві, який здійснив спробу кидка.

11.4. Після закінчення кожного періоду секретар обкреслює темним грубим колом (о) цифри кінцевого числа очок кожної команди, а також проводить грубу горизонтальну лінію під цими очками й під номерами гравців, яким записані ці останні очки.

11.5. З початку кожного періоду секретар і далі відмічає набрані очки в хронологічному порядку з тієї цифри, на якій він зупинився.

11.6. Щоразу, як тільки є можливість, секретар повинен звірити поточний рахунок у протоколі з показаннями рахунку на табло. Якщо виявлено розбіжність, і його рахунок правильний, секретар негайно вживає заходів для того, щоб рахунок на табло був виправлений. Якщо виникають сумніви, чи одна з команд виявляє незгоду з виправленням, секретар повинен поінформувати старшого суддю, як тільки м'яч стане мертвим та ігровий годинник зупинять.

12. Поточний рахунок: підбиття підсумків.

12.1. Після закінчення кожного періоду секретар записує рахунок цього періоду у відповідній графі нижньої частини протоколу.

12.2. Після закінчення гри секретар проводить дві (2) грубі горизонтальні лінії під підсумковою кількістю очок кожної команди й номерами гравців, ким записані ці останні очки. Він

також прокреслює діагональну лінію до кінця колонки, щоб перекреслити цифри, що залишилися (поточний рахунок), для кожної команди.

12.3. Після закінчення гри секретар записує остаточний рахунок і назву команди переможця.

12.4. Потім секретар записує у протокол своє прізвище великими друкованими літерами, після того, як це виконають помічник секретаря, секундометрист і оператор двадцяти чотирьох (24) секунд.

12.5. Після підписання протоколу суддею (-ями) старший суддя останнім затверджує й підписує його. Ця дія означає кінець ігрової юрисдикції суддів та їхнього зв'язку з грою.

**Жести, наведені в цих Правилах,  
є єдиними офіційними жестами**

**Усі судді повинні використовувати їх в усіх іграх**

**Важливо, щоб судді за столом також були знайомі  
з цими жестами**

**Рис. 3.**

**1. ЗАРАХУВАННЯ ВЛУЧЕННЯ**



**Рис.4.**

**2. ВІДНЕСЕНІ ДО ГОДИННИКІВ**



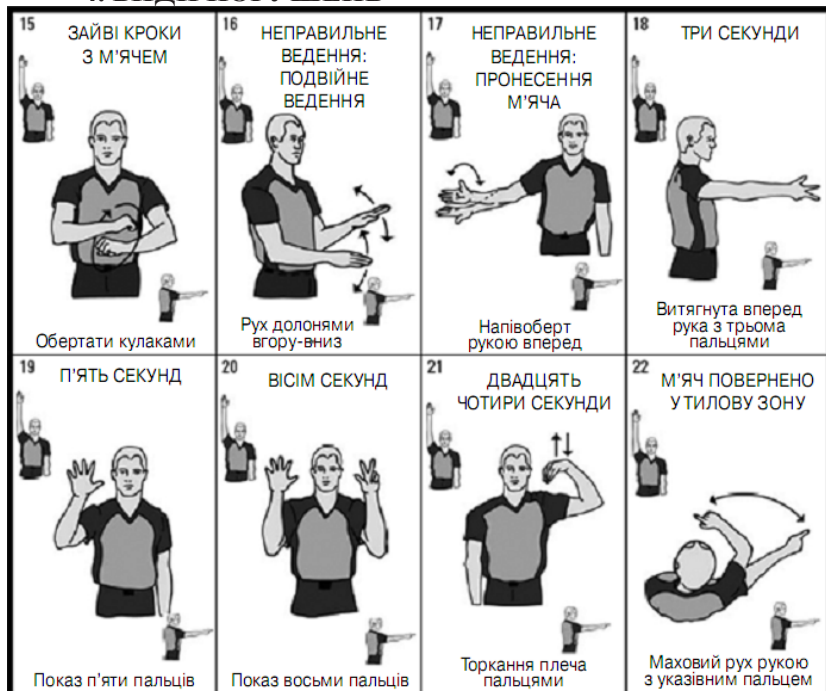
Рис. 5.

### 3. АДМІНІСТРАТВНІ



Рис. 6.

### 4. ВИДИ ПОРУШЕНЬ



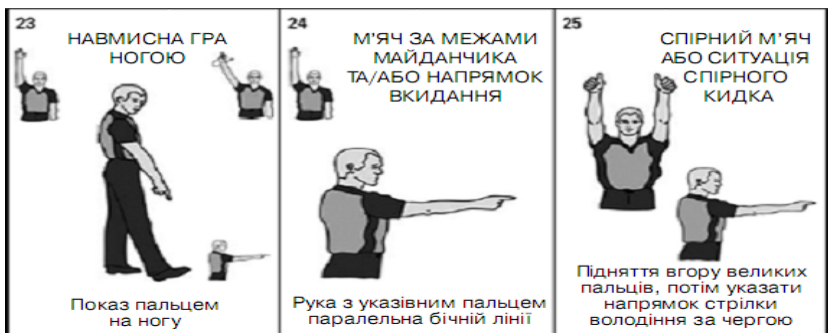
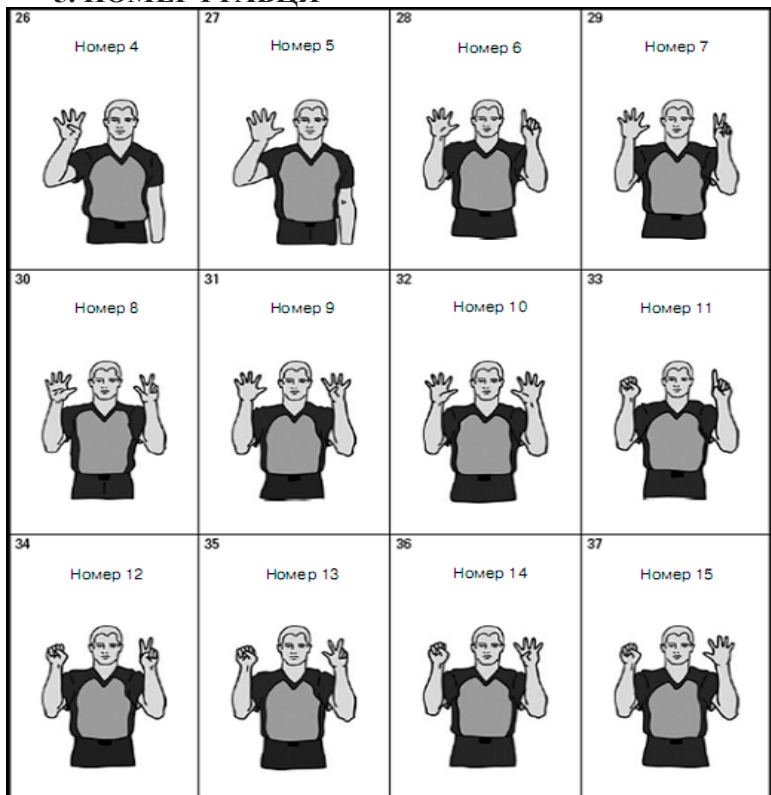
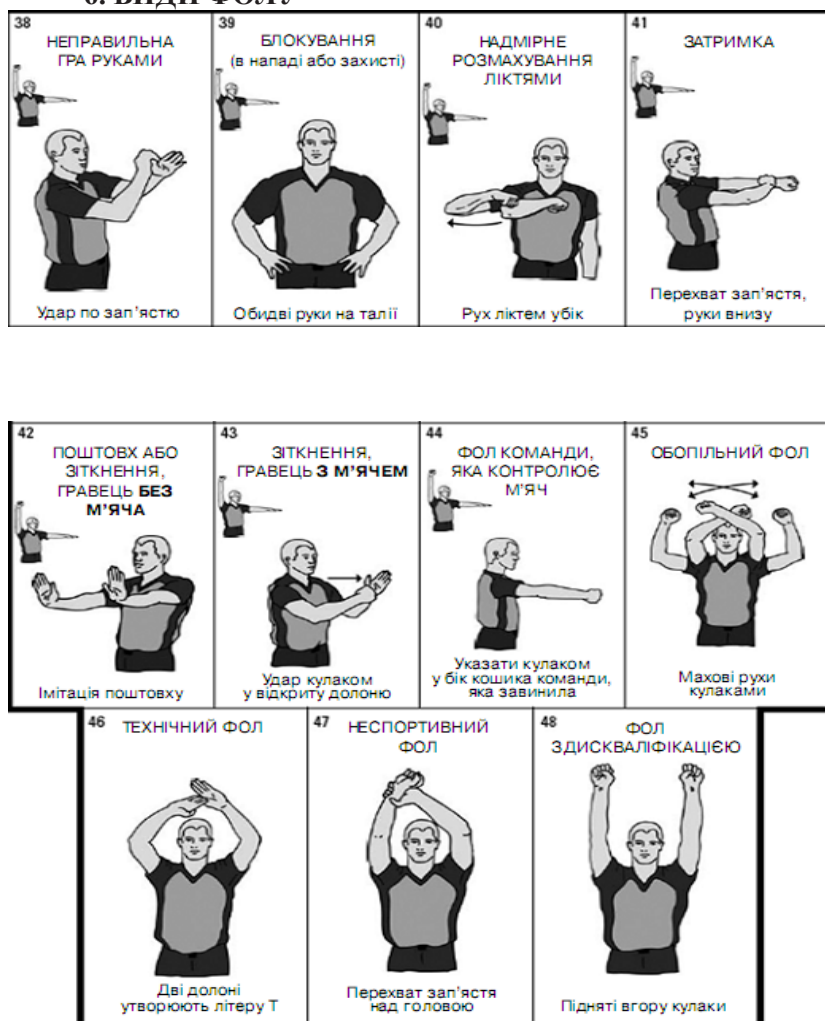


Рис. 7.

**5. НОМЕР ГРАВЦЯ**



**Рис. 8.**  
**6. ВИДИ ФОЛУ**





# ЛІТЕРАТУРА

## Змістовий модуль 1

### Аналіз техніки і тактики гри у волейбол

1. *Беляев А.В.* Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 184с.
2. *Беляев А.В.* Волейбол на уроке физической культуры / А.В. Беляев – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 144 с.
3. *Беляев А.В.* Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: учеб. пособие / А. В. Беляев. – М.: Олимпия: Человек, 2009. – 56 с.
4. *Виера Б. Л.* Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 161 с.
5. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
6. *Железняк Ю.Д.* Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112с.
7. *Клещев Ю.Н.* Волейбол / Ю.Н. Клещев – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 400 с.
8. Офіційні волейбольні правила. – Київ – 2011.
9. *Железняк Ю.Д.* Волейбол: [учебник для институтов физической культуры] / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
10. *Козак Є.П.* Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичної культури та тренерів] / Є.П. Козак, М.В. Прозар. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2010. – 152 с.
11. *Прозар М.В.* Волейбол: навч. посібник / М. В. Прозар, Є. П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2010. – 180 с.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

### Аналіз техніки і тактики гри в баскетбол

1. *Бейба Л.* Баскетбол в дитячих садочках та початкових класах школи: метод. реком. / Л. Бейба. – Дрогобич: КОЛО, 2003. – 22 с.
2. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
3. *Дубенчук А.І.* Баскетбол / А.І. Дубенчук – К.: Ранок, 2010. – 144 с.
4. *Лепешкин В.А.* Баскетбол. Подвижные и учебные игры / В.А. Лепешкин – М.: Советский спорт, 2011. – 98 с.
5. *Костикова Л.В.* Баскетбл (азбука спорта) / Л.В. Котикова – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 176 с.
6. *Нестеровский Д.И.* Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский – М.: Академия, 2008. – 198 с.
7. *Пайе Баррел.* Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Баррел Пайе, Патрик Пайе. – ТВТ Дивизион, 2008. – 352 с.
8. *Поплавский Л.Ю.* Баскетбол / Л.Ю. Поплавський – К.: Олімпійська література, 2004. – 446 с.
9. *Родин А.В.* Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губа. – М.: Советский спорт, 2009. – 168 с.



НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Прозар Микола Володимирович  
Слюсарчук Віктор Васильович  
Зубаль Майя Вікторівна  
Телебей Станіслав Михайлович

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ  
СПОРТИВНИХ ІГОР**

*Навчально-методичний посібник*

Підписано до друку 7.05.2014 р. Формат 60x84/16  
Папір офс. Ум. друк. арк. 15,58  
Наклад 300 прим.

Видавець:

ТОВ «Друкарня «Рута»,  
м. Кам'янець-Подільський, вул. Пархоменка, 1  
тел. +380 38 49 4 22 50, e-mail: drukruta@ukr.net

Виготовлювач:

ТОВ «Друкарня «Рута»,  
м. Кам'янець-Подільський, вул. Пархоменка, 1  
тел. +380 38 49 4 22 50, e-mail: drukruta@ukr.net