

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

Клюс О.А., Мисів В.М.

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГРИ
В БАСКЕТБОЛ 3x3**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Кам'янець-Подільський – 2023

УДК 796.323.01(075.8)

ББК 75.5я73

К52

Друкується згідно рішення Вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол №8 від 29 червня 2023 р.).

Рецензенти:

Прозар М. В. – завідувач кафедри спорту і спортивних ігор факультету фізичної культури, доцент кафедри Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Балацька Л. В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича

Наумчук В. І. – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

К 52 Ключ О.

Ключ О.А., Мисів В.М. Теорія і методика гри в баскетбол 3х3: навчально-методичний посібник : для здобувачів вищої освіти III- IV рівня акредитації / Ключ О.А, Мисів В.М. Кам'янець-Подільський: ФОП Гордукова І. Є., 2023. 152 с.

Навчально-методичний посібник відповідає освітнім програмам підготовки «Тренер з видів спорту» та «Середня освіта (Фізична культура)» першого бакалаврського та другого магістерського рівнів вищої освіти. У посібнику розкрито послідовність опанування основ техніки і тактики гри в баскетбол 3х3, а також спеціально дібрані вправи для їх вивчення. Кожен розділ методично обґрунтований, містить навчальний та ілюстративний матеріал, який запропоновано здобувачам вищої освіти для самостійного опрацювання. Рекомендації допоможуть викладачам закладів вищої освіти, а також тренерам у підготовці та проведенні занять із баскетболу 3х3.

УДК 796.323.01(075.8)

ББК 75.5я73

© О. Ключ, В. Мисів, 2023

ПЕРЕДМОВА

Навчально-методичний посібник допоможе студентам факультетів фізичної культури, учителям загальноосвітніх навчальних закладів, тренерам ДЮСШ, СДЮСШ, науково-педагогічним працівникам у підготовці до проведення занять із баскетболу 3x3 та практичних занять із дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення / Підвищення спортивної майстерності (баскетбол 3x3)», а також в процесі підготовки та проведення занять із баскетболу та спортивних ігор.

Навчально-методичний посібник «Теорія і методика гри в баскетбол 3x3» складений відповідно до освітньої програми підготовки бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта Фізична культура».

Отриманні знання та вміння зможуть використовуватися при вивченні дисциплін «Теорія та методика спортивного тренування», «Теорія і методика спортивних ігор», «Історія фізичної культури», «Теорія і методика юнацького спорту», «Теорія та методика фізичного виховання».

РОЗДІЛ 1

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ У БАСКЕТБОЛІ 3х3

1.1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ГРИ БАСКЕТБОЛУ 3х3

Баскетбол 3х3 – це спортивна гра, що виникла як спроба зробити баскетбол більш доступним для масової аудиторії.

Стрітбол (англ. Streetball) вуличний баскетбол, який є більш динамічним ніж класичний вид баскетболу. Багато провідних спеціалістів зазначають, що він є ефективним засобом пропаганди здорового способу життя серед молоді, попереджує виникнення злочинності, наркоманії, алкоголізму та забезпечує здоров'я юного покоління [5; 10; 26].

Вуличний спорт об'єднує багатьох молодих людей в усьому світі, пропонує їм унікальний, динамічний і привабливий спосіб життя зі своєю філософією, мовою, музикою, модою, змаганнями. Історично баскетбол (у 1981) започаткував, канадський викладач Джеймс Нейсміт. Він вигадав для своїх учнів нову гру, коли взяв кошик (англ. Basket) без дна, та прикріпив його до балкону з різних сторін спортивного залу на висоті 10 футів (3м 05см). Основні правила гри поглядали в тому, що туди потрібно було влучати м'ячем (англ. Ball). До 50-хх.рр. минулого століття вулична гра була лише забавою для майстрів традиційного баскетболу і особливою популярністю не користувалася. Особливу увагу до цієї гри звернули в середині 20 ст. [10].

Так, вулиця стала для багатьох гравців НБА свого роду тренувальною базою, а вуличний баскетбол – «путівкою у життя». Конкуренція на майданчиках була безкомпромісною та

жорсткою, завдяки чому відточувалася і шліфувалася майстерність гравців. Саме в цей час у НБА почала збільшуватись кількість гравців із темним кольором шкіри, якщо раніше в числі команд темношкірий гравець був рідкістю, то до кінця ХХ століття кількість світлошкірих гравців у лізі вже не перевищувало 30%. У 1956 р. фанат баскетболу Голькомб Ракер заснував Ракер-парк із майданчиком для гри у стрітбол, який сьогодні для багатьох шанувальників цієї гри є більш яскравим символом Нью-Йорка, ніж Статуя Свободи. Цей майданчик став ареною вуличного баскетболу, а один із найвідоміших гравців НБА Рафер Елстон, який починав свою кар'єру на вулиці, його іконою. Через кілька років у парку стали проводити щорічні баскетбольні турніри, які прославилися тим, що під час цих турнірів баскетболісти з вулиці нерідко вигравали в зірок із НБА та демонстрували виконання дуже видовищних кидків, дриблінгу та інших елементів гри. Слава про тутешніх стрітболістів поступово поширилася на весь світ, а щорічні турніри, на кшталт Rucker League, набули широкого розмаху.

У 2007 р. ФІБА встановила універсальні правила для цієї гри, а його міжнародний дебют відбувся на юнацьких Олімпійських іграх 2010 р. в Сінгапурі. Із 2012 р. ФІБА стала організовувати щорічні світові та континентальні турніри для націй, а також клубний «Світовий тур».

Уперше в Україні стрітбол виник у 1995 р. під час приїзду представників відомих брендів «Adidas» та «Nike», які проводили свої показові турніри.

Зростання інтересу до стрітболу сприяло створення в Україні на базі ФБУ у 2006 р. ВГО «Федерація вуличного баскетболу України» (з 2013 р. зміна назви ВГО «Федерація баскетболу 3х3 України» або «ФБУ 3х3»). Для його подальшого розвитку, популяризації в Україні та на міжнародному рівні було

обрано президента федерації. Важливе значення для розвитку стрітболу відбулося у 2008-2009 р., коли створили українську стрітбольну лігу.

Стрітбол швидко набрав обертів і захопив своєю грою як звичайних підлітків, так і професійних гравців в Україні. Саме тому Федерація баскетболу України почала розвивати цей напрям і всесторонньо його підтримувати. Важливе значення у розвитку баскетболу 3x3 мала організація FIBA.

Так, у 2010 році стрітбол був внесений до програм молодіжних Олімпійських ігор, у яких взяли участь близько 20 жіночих та чоловічих команд зі стрітболу з усього світу. Починаючи з 2011 р., під егідою FIBA 3x3 на території України офіційно було проведено дев'ять відкритих турнірів, але тільки для представників чоловічої статі. Із 2013 р. також під егідою FIBA було проведено чотири турніри зі стрітболу, які охопили команди Америки та Азії в категорії до 18 років, а також перший чемпіонат Азії для категорії 14 років та чемпіонат Світу, у якому взяли участь 24 команди, серед яких була представлена збірна жіноча команда з України.

Враховуючи унікальність та привабливість цієї гри серед молоді у 2016 році президент МОК Томас Бах зауважив: «Ми хочемо принести спорт молоді. З багатьма можливостями, які є у молодих людей, ми більше не можемо очікувати, що вони автоматично прийдуть до нас, ми повинні йти до них» [7].

У 2021 році головною подією для стрітболу стало внесення цієї гри до програми літніх Олімпійських ігор. Відтак 24 липня 2021 р. в м. Токіо стрітбол вперше дебютував [7; 38].

У 2021 р. важливою подією стало проведення міжконтинентальних турнірів, національних турнірів під егідою FIBA 3X3 для категорії U 23 Nations League [7; 38].

Один із таких турнірів FIBA 3x3 U 23 Nations League Азії та Європи був проведений 28 липня 2021 р. на різних площадках країн, де серед учасників команд було заявлено 6 збірних жіночих національних команд віком до 23 років із Франції, Сполучених Штатів Америки, Нідерландів, Ізраїлю, Іспанії, Великобританії. Також під егідою FIBA 3x3 були проведені національні ліги Європи. Участь взяли також 6 команд, але з різних країн Європи віком до 23 років: Польщі, Словаччини, Росії, Угорщини, Німеччини, Австрії [38].

Також у 2021 р. під егідою FIBA 3x3 було вперше проведено національні ліги серед команд із країн Африки та Азії FIBA 3x3 U 23 [7; 38].

Отже, баскетбол 3x3 – це олімпійський професійний вид спорту, який має регламент, правила, рейтинг, суддів, ліги та чемпіонати [7].

1.2. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОЇ ЗБІРНОЇ З БАСКЕТБОЛУ 3x3

Аналіз виступів збірних команд України свідчить про суттєві специфічні особливості та відмінності баскетболу 3x3 у порівнянні з класичним видом.

По-перше, інтенсивність виконання техніко-тактичних дій під час матчу; швидкий перехід від дій в атаці до захисних і навпаки; збільшення сумарного навантаження на кожного гравця команди. Протягом дня команда може брати участь у 2-3 офіційних матчах відповідно. У неофіційних змаганнях кількість ігор протягом дня може складати 5 і більше, змагання можуть тривати цілий день, а останніми роками набувають популярності нічні турніри з баскетболу 3x3. Проведені наукові дослідження фахівців, які працювали з українською збірною командою з 2017 р., продемонстрували, що спортсмени на майданчику в умовах

модельної гри виконують рухові дії в пульсових режимах, які складають 95-100% від індивідуального максимуму. Усе це потребує високого рівня прояву ємкості та потужності анаеробного гліколітичного механізму енергозабезпечення м'язової діяльності, а також високої ефективності анаеробних можливостей гравців для забезпечення швидкого відновлення в нетривалі періоди відпочинку [8].

Сьогодні провідними країнами в розвитку баскетболу 3x3 вважають США, Францію, Китай, Нідерланди, Японію, але шляхи розвитку в них різні. Залежно від організації державного регулювання спортивної галузі, країни поділяються на ті, що розвивають баскетбол 3x3 значною мірою шляхом державного фінансування (Франція, Німеччина, Китай) та ті, що залучають до спортивного середовища інвестиції приватного бізнесу (США, Нідерланди, Японія, Сербія, Литва). Це безпосередньо впливає на процес відбору та підготовки національних команд до міжнародних змагань [8; 9].

Відтак низка країн на сьогодні бачить ефективним професіоналізацію висококласних гравців 3x3. Відібрані стріболісти, які перемогли на змаганнях національного рівня, упродовж ігрового сезону продовжують свою підготовку під керівництвом тренерів, тренуються у складі професійної команди, виступають на комерційних турнірах та є кандидатами до національної команди (США, Нідерланди, Сербія, Монголія).

Існує інший підхід: відбирають гравців серед баскетболістів 5x5, а їх підготовку до міжнародних змагань продовжують у тренувальних таборах (наприклад Росія, Китай). Низка країн (з обмеженим фінансуванням) застосовує розповсюджений варіант, коли спортсменів, які впродовж сезону виступають у класичному баскетболі 5x5, залучають до змагань із баскетболу 3x3 (країни Східної Європи).

Під час відбору баскетболістів 3х3 різних вікових категорій до складу національних збірних команд враховують критерії та чинники, які визначають перспективність гравця в цьому виді спорту. Тому для здійснення відбору та підготовки національної збірної з баскетболу 3х3 наші фахівці керуються розробленим положенням.

У 2021 р. Національна збірна команда України, збірні команди U-23 та U-18 переважно складались із гравців – баскетболістів, які беруть участь у змаганнях із класичного баскетболу 5х5. Керівництво федерації, а також провідні спеціалісти вважають, що гравці-аматори, які постійно беруть участь у турнірах 3х3 в Україні, значно поступаються за сукупністю фізичних, технічних і тактичних навичок гравцям, які виступають за професійні клуби з баскетболу 5х5. Тому основними кандидатами до складу національної збірної, які і раніше, є гравці, які виступають у професійних клубах. На думку наших спеціалістів, альтернативного варіанту на сьогодні в Україні просто не існує.

Фахівці Федерації баскетболу України спільно з науковцями та провідними тренерами здійснюють роботу щодо створення нової концепції підготовки в нашій країні спортсменів із баскетболу 3х3 для їх подальшої участі в міжнародних змаганнях найвищого рівня.

На сьогодні баскетболістам високого класу в ігровому сезоні доводиться брати участь у великій кількості матчів, турнірів, кубкових поєдинках, виступати за національну збірну команду своєї країни у великих міжнародних змаганнях, де кожна окрема гра має важливе значення для загального результату виступу в сезоні. Робити висновок про успішність ігрових дій спортсмена на підставі виступу в декількох матчах передчасно. Оцінка змагальної діяльності спортсменів повинна здійснюватися за підсумками всього сезону. Структуру й зміст змагальної діяльності в

баскетболі визначають шляхом спрямованості на досягнення найвищого для цього гравця або команди результату в офіційних змаганнях засобами техніко-тактичних дій. Дослідження Р.О. Сушко засвідчили, що інформативними показниками, які входять до комплексу оцінки техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток у захисті та нападі, з урахуванням ігрового амплуа, є: оцінка ефективності змагальної діяльності протягом змагального періоду, яку здійснюють з урахуванням таких особливостей: багато-колова (від двох до чотирьох кіл) система проведення регулярного чемпіонату; умови проведення ігор серії плей-офф; перевага умов домашнього майданчика над гостьовим. Терміни проведення етапного контролю протягом річного циклу мають бути узгоджені з регламентом та календарем змагань (або декількох змагань, наприклад, чемпіонатом країни, кубком країни, Єврокубком, чемпіонатом Європи тощо); з особливостями участі спортсменів у змаганнях з кількох різновидів командної гри (наприклад, баскетбол і баскетбол 3x3); з особливостями участі спортсменів за команди різних ліг (суперліга, вища ліга, дубль команди суперліги); зі змістом навчально-тренувального процесу на означеному етапі багаторічної підготовки [8; 9; 38].

Варто зазначити, що під егідою FIBA 3x3 проводять турніри різного рангу та відокремлені для кожної вікової категорії, що зрівнює команди під час спортивної боротьби та вимагає від команд зусиль та спортивної майстерності.

1.3. ОСНОВНІ ВІДМІННОСТІ БАСКЕТБОЛУ 3x3 ВІД КЛАСИЧНОГО БАСКЕТБОЛУ

Баскетбол 3x3 динамічніший, ніж класичний баскетбол. У гравців особливо немає часу розкручувати комбінації (на атаку відведено всього 12 секунд), необхідно швидко приймати рішення.

ня. Після забитого м'яча час не зупиняється, що дає змогу підтримувати високий темп [28].

У правилах є ще один нюанс, який не дозволяє гравцям свідомо зменшувати темп гри наприкінці. Думаю, всі, хто дивляться баскетбол, хоч раз бачили, як на останній хвилині матчу гравці починають постійно фолити на супернику, щоби поставити його на лінію. Кінцівка затягується, темп падає, а переможцем стає той, хто краще пробиває штрафні. Так, це тактика, вона не заборонена, але дивитись на нескінченні штрафні – сумнівне задоволення. У баскетболі 3x3 кожен наступний фол після 7-го командного (персональні фоли відсутні) завжди пробиватиметься двома штрафними. Ураховуючи, що ціна кожного очка дуже висока, гравцям невігдно фолити, гра не сповільнюється, а глядачі отримують напружені кінцівки гри. Істотний мінус високого темпу гри полягає у великій кількості помилок. Гравці стомлюються, втрачають концентрацію, тому важливо правильно розподілити сили на всій дистанції турніру, адже за один ігровий день можна провести 3-4 матчі. Баскетбол 3x3 залишається більш контактним, жорстким і навіть «грубим» видом спорту, порівнюючи з класичним баскетболом. Судді припиняють відверто неспортивну поведінку, але й на «балет» гра не перетворюється.

У баскетболі 3x3 використовують баскетбольний м'яч, розроблений компанією Wilson: «шістка», але з вагою «сімки», злегка ребриста поверхня і жовто-синє забарвлення (рис. 1) [38].

Враження, коли вперше береш його до рук, незвичне. Розмір та покриття дають упевнений контроль м'яча. Гравці відзначають, що перебудуватися не так уже й складно, а ось грати цим м'ячем дуже приємно.

Корт у баскетболі 3x3 збирається із перфорованих пластикових квадратів як пазл, хоча грають і на стаціонарних майдан-

чиках з бетонним прогумованим покриттям або на класичному паркеті, якщо в приміщенні.



Рис.1 Баскетбольний м'яч «шістка»

Перфорація потрібна, щоб у разі дощу вода швидше пішла з корту, та й монтувати та перевозити його легше. Турніри найчастіше проводять на відкритому повітрі, тому погода може вносити свої корективи під час гри.

Зазвичай для вибору місця проведення турнірів, організатори керуються принципом «Чим нестандартніша локація, тим вища ймовірність, що там буде проведений турнір». Це може бути історичний центр міста з пам'ятниками архітектури або величезний багатоповерховий торговельний центр, або узбережжя океану (рис. 2).

1.4. ПРАВИЛА ГРИ В БАСКЕТБОЛІ 3Х3

Для всіх ігрових ситуацій, не згаданих спеціально в наведених нижче правилах гри 3x3, використовують офіційні правила баскетболу ФІБА.



Рис.2 Місця проведення турнірів з баскетбол 3х3

Ст.1. Майданчик і м'яч.

Гра проходить на половині баскетбольного майданчика з одним (1) кошиком. Є нормою, коли майданчик для гри 3х3 має розмір 15 м у ширину і 11 м у довжину. Майданчик має розмітку звичайного ігрового майданчика, включно з лінією штрафних кидків (5,80 м), лінією дальніх (двох очкових) кидків (6,75 м) і півкруглою зоною без фолу зіткнення під одним кошиком (рис. 3). Можна використовувати половину звичайного баскетбольного майданчика.

Для всіх категорій змагань використовують м'яч, розміру 6.

Ст. 2. Команди.

Кожна команда складається з чотирьох (4) гравців – трьох (3) гравців на майданчику і одного (1) запасного. Тренера чи капітана немає.

Примітка: статті 4.3 і 6.4 застосовують тільки для матчів Світового турне (World Tour) і чемпіонатів світу з гри 3x3 та відповідних кваліфікаційних змагань (ніякого примусу не може бути у змаганнях для мас гравців).

Ст. 5. Зарахування очок.

- 5.1.** За м'яч, закинутий зсередини лінії дальніх кидків, зараховують одне (1) очко.
- 5.2.** За м'яч, закинутий із-за лінії дальніх кидків, зараховують два (2) очки.
- 5.3.** За м'яч, закинутий зі штрафного кидка, зараховують одне (1) очко.

Ст.6. Ігровий час або переможець гри.

6.1. Основний час гри такий:

Один (1) період у 10 хвилин ігрового часу. Ігровий годинник зупиняють, коли м'яч «мертвий», та під час штрафних кидків. Ігровий годинник вмикають, як тільки передача володіння м'ячом закінчилася (як тільки м'яч опиняється в руках гравця команди нападу).

- 6.2.** Проте команда, яка першою набрала 21 очко чи більше, стає переможцем гри, якщо це відбувається до закінчення основного часу гри. Це правило застосовують тільки для основного часу гри (а не для можливого додаткового періоду).
- 6.3.** Якщо на закінчення ігрового часу рахунок нічия, призначають додатковий період. Перед початком додаткового періоду має бути перерва тривалістю в одну (1) хвилину. Команда, яка в додатковому періоді першою набере два (2) очки, стає переможцем гри.
- 6.4.** Команда програє гру позбавленням права, якщо на час початку гри, зазначений у розкладі, вона не представлена на ігровому майданчику трьома (3) гравцями, готовими грати. Один гравець може продовжувати гру.

***Примітка:** Якщо ігрового годинника нема, тривалість ігрового часу визначають організатори змагань на власний розсуд. ФІБА рекомендує встановлювати вирашаний ліміт очок відповідно до тривалості ігрового часу (10 хвилин – 10 очок; 15 хвилин – 15 очок; 20 хвилин – 21 очко).*

Ст.7 Фоли / штрафні кидки.

- 7.1.** Команда підлягає покаранню за командні фоли, після того, як вона вчинила сім (7) фолів.
- 7.2.** Гравець, який вчинив чотири (4) фоли, повинен залишити гру.
- 7.3.** Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка зсередини лінії дальніх кидків, карають одним (1) штрафним кидком.
- 7.4.** Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка із-за лінії дальніх кидків, карають двома (2) штрафними кидками.
- 7.5.** Фол, вчинений проти гравця, який перебував у процесі кидка, і кидок із гри влучний карають додатково одним (1) штрафним кидком.
- 7.6.** Коли команда підлягає покаранню за командні фоли, фол, вчинений проти гравця, який не перебував у процесі кидка, карають одним (1) штрафним кидком.
- 7.7.** Покарання за: технічний фол, неспортивний фол (два неспортивних фоли – дискваліфікація), фол що дискваліфікує – (1) штрафний кидок та вкидання м'яча.

Ст.8. Імітація активної гри.

- 8.1.** Якщо команда імітує активну гру, чи їй не вдається грати активно і зробити спробу кидка – це порушення.
- 8.2.** Якщо ігровий майданчик обладнаний годинником відліку часу на атаку, команда має виконати спробу кидка з гри

протягом **16 секунд**. Годинник вмикають, як тільки м'яч опиняється в руках гравця команди нападу (після того як відбулася передача володіння м'ячем, або під кошиком після закинутого з гри м'яча).

***Примітка:** Якщо ігровий майданчик не обладнаний годинником відліку часу на атаку, і команда не виявляє достатньо активних спроб атакувати кошик, суддя попереджає команду тим, що починає відлік останніх п'яти (5) секунд.*

Ст.9. Як грають м'ячем.

9.1. Після кожного закинутого з гри м'яча або останнього влучного штрафного кидка:

Гравець команди, у кошик якої було закинуто м'яч, поновлює гру тим, що веде або передає м'яч від середини майданчика з місця безпосередньо під кошиком (не з-за лицьової лінії) у будь-яке місце майданчика за лінією дальніх кидків.

Команді, яка захищається, не дозволено намагатися перехопити право на м'яч у півкруглій зоні без фолу зіткнення під кошиком.

Гра після втрати м'яча або перехоплення.

9.2. Після кожного невдалого кидка з гри або останнього штрафного кидка:

якщо м'яч підбирає команда, яка атакувала, вона може і далі намагатися закинути м'яч і не виводити м'яч за лінію дальніх кидків.

Якщо м'яч забирає команда, яка захищалася, вона повинна вивести м'яч за лінію дальніх кидків (передачею або веденням)

9.3. Право на м'яч має команда після будь-якої ситуації мертвого м'яча, іншої, ніж влучний кидок, починається з того, що гравець команди, яка захищалася, передає м'яч гравцеві

команди, яка нападає, за лінією дальніх кидків на місці навпроти лінії штрафних кидків (**чек**).

- 9.4.** Вважають, що гравець перебуває за лінією дальніх кидків, якщо жодна з його ніг не перебуває всередині чи на лінії дальніх кидків.
- 9.5.** У разі ситуації суперечливого кидка м'яч передають команді, яка захищається.

Ст. 10. Заміни.

Заміна може бути в будь-якій команді, коли м'яч «мертвий», перед уведенням м'яча у гру. Запасний може увійти у гру після того, як його партнер вийде з майданчика та партнери доторкнуться один одного. Заміни можуть відбуватися тільки за лицьовою лінією, що протилежна кошику. Запасним не потрібно дозволу чи запрошення від суддів чи суддів за столом.

Ст.11. Тайм-аут.

Кожній команді надають один (1) 30-секундний тайм-аут. Будь-який гравець може просити тайм-аут, коли м'яч «мертвий».

Ст.12. Процедура подання протесту.

Якщо команда вважає, що її права зазнали утиску рішенням одного із суддів, чи будь-якою подією, що сталася протягом гри, вона має діяти таким чином:

- 12.1.** Будь-який гравець цієї команди має підписати протокол одразу після закінчення гри і до того, як його підпише старший суддя.
- 12.2.** Протягом 30 хвилин команда має подати керівникові змагань письмове пояснення цього випадку, а також, як заставу, суму, еквівалентну 200 доларам США. Якщо протест задовольняють, грошову заставу повертають.
- 12.3.** Відеозаписи можуть використовувати тільки для того, щоб вирішити, чи був м'яч під час останнього кидка з гри у

момент її закінчення випущений із рук в ігровий час, та/або чи оцінювати цей кидок одним (1) чи двома (2) очками.

Ст.13. Класифікація команд.

Наведені нижче правила класифікації застосовують як для матчів у підгрупах, так і для остаточного підсумку змагань. Якщо команди рівні за першим показником, використовують наступний показник і т.д..

13.1. Більша кількість перемог.

13.2. Результати особистих зустрічей (беруть до уваги тільки перемоги та поразки і застосовують цей показник тільки для визначення місць у підгрупах).

13.3. Більша кількість закинутих м'ячів.

Якщо команди все ще рівні після того, як ці показники були застосовані, перевагу має команда (-ди) з найвищим командним рейтингом (сума рейтингових очок трьох кращих гравців команди, що вони її мали до початку змагань).

Змагання зі стрітболу для чоловіків та жінок проводять за офіційними правилами ФІБА з деякими винятками [37].

1.5. СУДДІВСТВО ЗМАГАНЬ З БАСКЕТБОЛУ 3x3

Судді-секретарі на змаганнях мають подібні обов'язки з урахуванням правил гри баскетболу 3x3. У розпорядження секретаря має бути наданий протокол, і він веде записи:

- Щодо команд: реєструє прізвища й номери гравців, які мають взяти участь у грі.

- Коли відбувається недотримання правил, пов'язане з 3 гравцями, які починають гру, замінами або номерами гравців, він якнайшвидше повідомляє про це найближчого суддю.

- Щодо змін сумарного рахунку очок, записуючи влучення з гри й зі штрафних кидків.

- Щодо фолів, призначених кожній команді. Секретар негайно повідомляє суддю, коли команда отримала 6 і 10 командних фолів. Він записує неспортивні фоли, призначені гравцеві, й негайно повідомляє суддю, що гравець має бути дискваліфікованим, коли він отримав 2 неспортивних фоли.

- Щодо тайм-аутів. Він повідомляє суддів про те, що в команди більше не залишилося жодного тайм-ауту в основний час гри або в овертаймі.

- Щодо процедури жеребкування, записує в протокол, яка команда почала гру, маючи першочергове право на м'яч.

- Формує, протокол, який може бути як паперовий, так і електронний, прив'язаний до інформаційного табло.

Суддя: Оператор табло – керує табло рахунку й допомагає секретареві. У разі будь-якої розбіжності між показниками на табло й записами у протоколі та за неможливості встановити причину цієї розбіжності, за істину приймають записи, зазначені в протоколі, відповідно до яких повинні бути виправлені дані на табло. У розпорядження оператора табло 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 лунає дуже гучно й автоматично.

- Ужити 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.

Оператор табло повинен вести відлік ігрового часу таким чином, а саме **вмикати ігровий годинник**, коли:

- Під час обміну м'ячом м'яч перебуває у гравця нападу після того, як обмін м'ячом завершено.

- Після влучного останнього штрафного кидка наступна команда нападу володіє м'ячом.

- Після невдалого останнього штрафного кидка м'яч залишається живим і м'яч торкається гравця або його торкається гравець на ігровому майданчику.

Зупиняти ігровий годинник, коли:

- Завершився основний час гри, якщо ігровий годинник не зупинився автоматично.
- Досягнуто переможного рахунку в основний час гри або в овертаймі.

Суддя-оператор повинен **вести відлік тайм-ауту**, повинен **вести відлік перерви у грі**. У розпорядженні оператора годинника має бути годинник кидка, яким він повинен керувати таким чином:

Вмикати, або скидати та вмикати знову, коли:

- На ігровому майданчику команда встановлює контроль над живим м'ячом.

Після цього просте торкання м'яча суперником не розпочинає нового періоду відліку годинника кидка, якщо та ж сама команда й далі контролює м'яч.

- Під час обміну м'ячом м'яч опиняється у розпорядженні гравця нападу після того, як обмін м'ячом завершено.

Зупинити, але не скидати, з наявністю показань на дисплеї часу, що залишився, коли тій самій команді, що перед тим контролювала м'яч, надано обмін м'ячом внаслідок:


- Виходу м'яча за межі ігрового майданчика.
- Травми гравця тієї ж команди.
- Технічного фолу, вчиненого гравцем тієї ж команди, спільного фолу.
- Скасування однакових покарань проти команд.
- Гру зупинено внаслідок дії, не пов'язаної з жодною з команд, якщо тільки суперники не будуть у не вигідному становищі.

Зупинити й скинути на 12 секунд з показаннями дисплею 12 секунд, коли:

- Закинуто м'яч з гри, і водночас не трапилося недодержання правил.
- Команда, яка перед тим не володіла м'ячем, має право на обмін м'ячем:
 - Унаслідок персонального фолу або порушення (включно з виходом м'яча за межі ігрового майданчика).
 - Унаслідок ситуації суперечливого кидка.
- Команда має право на обмін м'ячем унаслідок другого неспортивного фолу гравця або фолу з дискваліфікацією.
- М'яч торкнувся кільця під час невдалого кидка з гри, останнього штрафного кидка або під час передачі, якщо будь-яка команда має контроль над м'ячем.
- Гру зупиняють унаслідок дії, не пов'язаної з командою, яка контролює м'яч.
- Команда має право на штрафний (-ні) кидок (-ки).

Вимкнути годинник, після того як м'яч став «мертвим» та ігровий годинник зупинено в основний час гри, коли будь-яка команда розпочинає новий контроль над м'ячем, і на ігровому годиннику залишається менше 12 секунд. Сигнал годинника кидка не зупиняє ігровий годинник або гру, а також не примушує м'яч стати «мертвим», за винятком ситуації, коли команда контролює м'яч. Його обов'язки також схожі з оператором часу кидка в баскетболі 5х5, тільки час атаки дорівнює 12 секундам.


Час гри – один 10 – хвилинний період або до тих пір, поки одна з команд не набирає 21 очко. Відповідно до цього, протокол вміщує таку інформацію: склад команд із чотирьох гравців без тренера з відміткою капітана; рахунок гри кожної з команд, який фіксує секретар протягом часу гри; хвилинні перерви, командні фоли. Персональні не фіксують. Фіксують неспортивні фоли гравця (рис. 4).




FEDERATION INTERNATIONALE DE BASKETBALL — INTERNATIONAL BASKETBALL FEDERATION

ФЕДЕРАЦІЯ БАСКЕТБОЛУ УКРАЇНИ

ПРОТОКОЛ ФІВА 3Х3





Команда А _____
Команда Б _____

Змагання _____	Дата _____	Суддя #1 _____	
		Суддя #2 _____	
№ гри _____	Час _____	Майданчик _____	

Команда А

Тайм-аут		Командні фолі							
<input type="checkbox"/>		1 2 3 4 5 6							
		7 8 9							
		10							

Гравці	No.	Неспортивні фолі							
		1 2							

	А	Б		А	Б				
	1	1		13	13				
	2	2		14	14				
	3	3		15	15				
	4	4		16	16				
	5	5		17	17				
	6	6		18	18				
	7	7		19	19				
	8	8		20	20				
	9	9		21	21				
	10	10		22	22				
	11	11		23	23				
	12	12							

Рахунок після основного часу А _____ Б _____

Рахунок після додаткового часу А _____ Б _____

Підпис _____

Суддя _____

Команда Б		Командні фолі							
<input type="checkbox"/>		1 2 3 4 5 6							
		7 8 9							
		10							

Гравці	No.	Неспортивні фолі							
		1 2							

Секретарь _____

Секундометрист _____

Оператор 12" _____

Подання протесту Так

Представник команди _____

Рис. 4 Протокол ведення гри в баскетболі 3х3

У місці відмітки командних фолів є підказки, що означають кількість штрафних кидків, які будуть призначені за порушення правил фолом гравця. Та в разі отримання 10 та більше фолів команду-порушницю карають ще і додатковим вкиданням м'яча суперниками після пробиття штрафних кидків.

Переможця визначають за рахунком гри. У разі рахунку в нічию призначають овертайм до двох очок, забитих однією командою. Час гри в овертаймі не фіксують. Лише час на атаку.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. У якому році вперше були встановлені правила гри для баскетболу 3х3?
2. Коли вперше були проведені змагання з баскетболу 3х3?
3. З якого року почали організовувати «Світові турніри» з баскетболу 3х3?
4. У якому році в Україні була створена вулична федерація з баскетболу?
5. У якому році баскетбол 3х3 дебютував на Олімпійських іграх?
6. Як відбувається відбір гравців до збірної команди баскетболу 3х3?
7. Який м'яч використовують у грі в баскетболі 3х3, чим він відрізняється від класичного?
8. На якій площадці можна грати баскетбол 3х3?
9. Який розмір майданчика в баскетболі 3х3?
10. Як нараховують очки в баскетболі 3х3 під час закодування м'яч в кошик?
11. Скільки часу дають командам на виконання атаки?
12. Чи може команда достроково закінчити гру?
13. Скільки суддів знаходяться під час гри на майданчику?
14. Які обов'язки в секретаря?
15. Які обов'язки в судді оператора табло?
16. Які обов'язки в судді оператора годинника?
17. Чим відрізняється ведення протоколу гри в баскетболі 3х3 від протоколу гри в класичному баскетболі?

РОЗДІЛ 2

СТОРОНИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. ЗАСОБИ, МЕТОДИ НАВЧАННЯ ГРИ БАСКЕТБОЛ 3x3

Засобами спортивної підготовки в баскетболі 3x3, як і в класичному баскетболі, є фізичні вправи, які впливають на удосконалення майстерності вихованців. Умовно фізичні вправи, які використовуються під час тренування баскетболістів, можна розподілити на загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні [1].

До загальнопідготовчих засобів відносять вправи, які спрямовані на загальний функціональний розвиток організму спортсменів. Під час підготовки баскетболістів можуть використовуватись вправи, спрямовані на покращення силової підготовленості, аеробних можливостей (кросова підготовка, плавання).

Допоміжні вправи спрямовані на оволодіння та вдосконалення рухової дії, вони створюють спеціальний фундамент у тій або іншій спортивній діяльності. Наприклад, для вдосконалення переміщень та взаємодії гравців під час підготовки баскетболістів можуть використовуватись засоби гри у футбол [3].

Спеціально підготовчі вправи охоплюють засоби, що містять елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером прояву фізичних якостей та діяльності функціональних систем організму. Спеціально підготовчими вправами в баскетболі 3x3 є різноманітні кидки, передачі, ведення м'яча, виконання індивідуальних групових і командних техніко-тактичних взаємодій на тренуванні та ін.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до чинних правил змагань (ігрова підготовка) [1].

Методи спортивної підготовки – це способи організації роботи тренера та спортсмена, за допомогою яких набувають знання, уміння та навички, розвиваються необхідні якості та формують світогляд [17].

Усі методи, які використовуються під час підготовки баскетболістів, умовно можна розподілити на три відносно самостійні груп: інформаційні, практичні та організаційні. Завдяки інформаційним методам відбувається обмін інформацією між тренером-викладачем та спортсменами. Головними інформаційними методами є наочний (демонстрування, навчальні фільми, відеозаписи, наочні посібники та ін.) та словесний (розповідь, пояснення, лекції, бесіди, настанови, аналіз та обговорення показати та пояснити).

Практичні методи дозволяють вирішувати широке коло завдань – від навчання техніки прийомів до розвитку рухових якостей і тактичної підготовки спортсменів.

Організаційні методи спрямовані на забезпечення оптимальних умов для проведення навчально-тренувального процесу під час вирішення конкретних його завдань. Перша група методів дозволяє донести інформацію до спортсменів та отримати від них зворотний зв'язок, друга – раціонально організувати спортсменів для вирішення завдання, а третя забезпечує практичну реалізацію завдань.

2.2. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТРЕНУВАННЯ

Успішне вирішення завдань підготовки баскетболістів є неможливим без використання фундаментальних принципів педагогіки та специфічних принципів, що є характерними для системи олімпійської підготовки на різних її етапах [16; 17; 30].

До загальнопедагогічних (дидактичних) принципів відносять: доступність, свідомість та активність, наочність, систематичність та послідовність, належне оволодіння матеріалом, індивідуалізація, колективність, тощо [1].

До важливих специфічних принципів, які ґрунтуються на міцних наукових засадах і пройшли випробування спортивною практикою, відносяться: спрямованість до вищих досягнень; поглиблена спеціалізація; єдність загальної (фундаментальної, базової) та спеціальної підготовки; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність та взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовки.

2.3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка – це педагогічний процес спрямований на всебічний і спеціальний фізичний розвиток, удосконалення життєво важливих рухових якостей, підвищення функціональних можливостей та зміцнення здоров'я баскетболістів. Від рівня фізичної підготовленості спортсменів залежить якість та швидкість оволодіння технікою і тактикою гри [6].

Тому, на початковому етапі підготовки спортсмена вагоме значення має фізична підготовка. Проте важливо дотримуватись, щоб навантаження на заняттях було оптимальним. Для цього необхідно тренерам застосовувати певну кількість загально-розвивальних і підготовчих вправ для спортсменів. Фізичну підготовку в баскетболі поділяють на загальну та спеціальну, що між собою органічно пов'язані.

2.3.1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.

Метою загальної фізичної підготовки є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та підвищення працездатності баскетболістів 3х3. Засобами загальної фізичної підготовки є різноманітні вправи. Для загального розвитку під час тренування баскетболістів часто використовують вправи з предметами (скакалки, набивні м'ячі, гімнастичні лави, гантелі тощо), стрибки вгору і в довжину, багатоскоки, короткі переміщення, рухливі ігри, акробатичні вправи, стрибки на батуті, метання, плавання, стрибки у воду. Під час тренування важливо добирати вправи з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, а саме: віку, статі вихованців, а також їх спортивного амплуа.

Під час процесі загальної фізичної підготовки особливу увагу приділяють розвитку тих фізичних якостей, які недостатньо розвиваються спеціальними вправами з техніки і тактики гри [6].

Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки нерозривно поєднані між собою: затримка у фізичному розвитку стримує подальше покращення техніки та ефективності її застосування, тобто стримується розширення тактичних можливостей баскетболістів.

2.3.2 СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Спеціальна фізична підготовка базується на загальній фізичній підготовленості баскетболістів. Вона підвищує ефективність техніко-тактичних дій. Головна її мета – підвищення рівня функціональної підготовленості та максимальний розвиток спеціальних якостей: сили, витривалості, стрибучості, швидко-силових і координаційних здібностей які відіграють важливе значення під час гри баскетбол в 3х3 [6].

Сила

Сучасна теорія і практика спортивного тренування розглядає силу як найважливішу фізичну якість спортсмена, що значною мірою визначає рівень швидкості рухів, швидкості пересувань гравців, висоту стрибків [30].

Сила забезпечує високу ефективність ігрових дій. Її прояв різноманітний. За характером прояву визначають абсолютну, відносну та «вибухову» силу.

Абсолютна сила – максимальна сила, яку окремих м'яз або група м'язів може розвинути під час скорочення в будь-якому русі без відношення до власної маси тіла спортсмена. Вона характеризується показниками динамометром, граничною величиною піднятої штанги.

Відносна сила – величина, що припадає на один кілограм власної маси тіла. Збільшенню м'язової сили сприяють вправи з обтяженнями, які повинні посідати важливе місце у підготовці баскетболістів.

Як відомо, сила м'язів пов'язана з величиною їх фізіологічного поперечника і, отже, опосередковано оцінюється за допомогою маси тіла. Найбільший зв'язок між масою і проявленою силою спостерігається в тих випадках, коли сила має другорядне значення. У міру підвищення швидкості прояву сили, зв'язок між нею і масою тіла знижується. Тому рівень відносної сили має велике значення для оцінки фізичної готовності баскетболіста.

«Вибухова» сила відображає здатність до досягнення значних зусиль у найкоротший час, що регламентують умови виконання спортивної вправи або ігрової дії. Конкретно ця сила реалізується у стрибках, швидких проривах, потужних передачах на далеку відстань, що відіграє важливе значення та має вплив на ефективність баскетболіста під час гри.

Сила має певні спроможності, коли м'язи не змінюють своєї довжини під час роботи (статичний, ізометричний режим), зменшують свою довжину (режим подолання), збільшують свою довжину (режим поступання).

Під час силової підготовки необхідно розвивати всі види силових можливостей. Добір засобів для розвитку сили в баскетболістів слід здійснювати з урахуванням їхньої рухової специфіки.

Силові вправи залежать від природи вияву протидії та діляться на дві групи:

1. Фізичні вправи із зовнішню протидією:

Вага предметів, протидія партнерів, протидія пружних предметів протидія зовнішньому середовищу.

2. Вправи, обтяжені масою власного тіла.

Вибір величини протидії під час розвитку сили – є одною із головних питань методики. Її можливо вирішити при розумінні фізіології особливостей, руху під час виконання з різними м'язовими зусиллями.

Розвиток сили під час тренування без максимальних силових зусиль є неефективним. Не менш важливим під час розвитку сили є темп.

Максимальне силове зусилля може бути побудовано різними шляхами:

- 1) подолання граничних обтяжень (протидія) з граничною кількістю повторень;
- 2) граничним збільшенням зовнішньої протидії (в динамічному та статичному режимі);
- 3) подолання опорів з максимальним граничною швидкістю.

Залежно від величини обтяжень, із якими баскетболіст тренується, виділяють кілька видів тренувань з обтяженням, які мають різний ефект впливу на розвиток м'язових якостей.

1. Тренування з максимальною вагою обтяження, але з невеликою кількістю повторення (метод максимальних зусиль).

Цей метод допускає використання максимально граничних обтяжень. Наприклад, для розвитку сили м'язів ніг, що позначається на висоті стрибка баскетболіста, потрібно використовувати вправи з підніманням штанги з максимальною вагою для цього спортсмена з напів присяду та глибокого присяду.

Для того, щоб забезпечити відновлення креатин фосфатних резервів у м'язах, відпочинок між паузами під час повторення повинні бути в межах 3-4 хвилин.

2. Тренування з середньою і великою вагою обтяження у великому темпі до відказу (метод повторних зусиль).

Вправи з неграничним обтяженням відрізняються від роботи граничних та біля граничних напруг.

Метод повторних зусиль двома способами.

Метод «до відмови» полягає у тривалому виконанні вправ із невеликими паузами до того часу, поки через стомлення починає порушуватися структура рухів. Водночас величина обтяження має бути середньою (50-60% максимальної 30-40 кг). Кінцева фаза роботи особливо важлива для спортсмена щодо із збільшення сили м'язів. Під час цього методу робота виконується поки не відбудуться зміни у техніці виконання.

Серійне виконання вправ із невеликими обтяженнями у великому темпі використовують як розвитку у гравців великої м'язової сили без нарощування великої м'язової маси. Ця форма тренування побудована на використанні вищезгаданого феномена, тому кожна вправу потрібно виконуватись з такою величиною, яка дозволяє виконувати 10-12 повторень.

3. Тренування ізометричними вправами. Ці вправи слід використовувати як своєрідний варіант під час застосування граничних силових напружень.

Ізометричну напругу баскетболісти можуть виробляти, впливаючи на різну нерухому стіну, перекладину, опір. Максимальне ізометричне напруження потрібно утримувати 5-6 с. Під час використання ізометричних вправ ріст сили з'являється лише в тому положенні, коли проводять тренування. Слід врахувати, що ріст сили при ізометричному тренуванні збільшується повільно. Зазвичай через 5-6 тижнів тренування в статичних напруженнях перестає давати позитивний ефект і досягнутий рівень сили стабілізується.

Під час розвитку сили баскетболістів потрібно дуже обережно добирати силові вправи і робити це в індивідуальному порядку, якщо в баскетболіста від природи достатньо сили, то не слід надмірно завантажувати його силовими вправами.

Під час тренування для розвитку сили слід використовуватися набивні м'ячі, різноманітні пристосування, тренажери. Силові вправи використовують в основному в підготовчому періоді, особливо на етапі загальної підготовки.

Швидкість та координація

Координація рухів – основний компонент спритності – здатність до одночасного і послідовного узгодженого поєднання рухів. Вона залежить від чіткої й сумірною роботи м'язів, у якій суворо узгоджені різні за силою і часом м'язові напруги. Кидки, передачі, ведення м'яча, підбори м'ячів, що відскочили від кільця, гра в захисті та нападі, дії з м'ячом і без м'яча – це основні ігрові елементи, які слід удосконалювати в баскетболі 3х3. Передумови для ефективного виконання кожної з цих навичок – збереження рівноваги та швидкість [30].

Швидкість і рівновага мають тісний зв'язок із роботою ніг – основою всіх фундаментальних навичок у баскетболі. Готовність до старту, зупинки та руху в будь-якому напрямку швидко та

збалансовано потребує гарної роботи ніг. Саме ефективна робота ніг дозволяє гравцеві тримати своє тіло під контролем, завдяки чому гравець може рухатися скоординовано, а також і швидко.

Роботу ніг у нападі використовують, щоб обманути захисника та фінтом вивести його з рівноваги, уникнути заслону, зіткнення із захисником, прорватися до кошика та ухилитися від блокування, коли гравець йде на підбір м'яча в нападі.

Успішність захисних дій багато в чому залежатиме від здатності гравця миттєво реагувати в будь-якому напрямку на рухи свого опонента, що вимагає виконання роботи ніг захисника збалансовано та швидко.

Робота ніг є фундаментом для координованого та швидкого виконання кожного технічного елемента в баскетболі 3х3.

Спеціальну спритність удосконалюють в ігрових вправах із незвичними завданнями (гра в баскетбол без ведення м'яча атака після певної кількості передач та ін). Існує кілька способів ускладнення умов виконання вправ: незвичні вихідні положення, дзеркальне виконання, зміна швидкості, ігрового простору, способу виконання, ускладнення додатковими рухами, зміна в діях суперників, внесення більш складних вправ залежно від рівня підготовленості баскетболістів.

Оскільки вправи зі складною координацією викликають значне фізичне напруження, їх слід вносити в невеликому обсязі до підготовчої або на початку основної частини заняття. До засобів розвитку координації відносять різноманітні акробатичні, гімнастичні та легкоатлетичні вправи з елементами передач, ловлі та кидків м'яча (наприклад, акробатичні перекидання уперед з ловлею м'яча, легкоатлетичний стрибок у висоту або довжину з м'ячом у руках після розбігу з веденням м'яча). Для того, щоб гравці могли керувати своїм тілом у повітрі, використовують різноманітні гімнастичні пружні містки або мінібатут.

Ефективними є вправи на гімнастичних кільцях з наступними різноманітними зіскоками на точність приземлення або боротьба в безпорному положенні з вириванням м'яча (два гравці одночасно вистрибують і намагаються виштовхнути один одного плечем, руками або намагаються вирвати м'яч) стрибки через низку різновисоких перешкод, що розташовані на різній відстані з чітким обмеженням та визначенням місця відштовхування та приземлення. Процес удосконалення координації рухів із використанням м'ячів різної ваги та об'єму має випереджати процес удосконалення техніки гри. Можна застосовувати такі вправи:

- стрибки через гімнастичну лаву з підкиданням, передачею та ловлею м'яча, із веденням правою та лівою рукою;
- кидки м'яча з додатковими рухами: підкинути м'яч вгору, сісти на підлоту, встати і зловити його з поворотом на 18-360° або з положення лежачи, або сидячи підкинути м'яч угору і зловити його в безпорному положенні в стрибку;
- біг під підкинутим невисоко вгору м'ячем і ловля з поворотом до м'яча;
- ловля або ухилення від м'яча під час пересування;
- стрибки через скакалку, гімнастичну лаву, з ловлею і передачею м'яча партнерові;
- стрибки вгору за м'ячем та відбивання іншого м'яча або ухилення від нього під час приземлення;
- утримуючи м'яч однією рукою, обертання м'яча навколо тулуба, перекладаючи його в другу руку, не торкаючись тулуба, або нахилившись, ведення м'яча між ногами («вісімка») і т. ін.;
- жонглювання двома, трьома м'ячами, одночасна передача двох-трьох м'ячів з відскоком від стіни або вертикального батута.

Швидкість – це здатність людини до термінового реагування на подразники і до високої швидкості рухів, що виконується за відсутності значного зовнішнього опору. Це комплексна

рухова якість. Під час оцінювання виявлення швидкості розрізняють латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху та частоту руху.

Швидкість баскетболіста виявляють у простих та складних рухових реакціях, прискореннях і вмінні швидко прискорюватись на короткі відрізки, а також у виконанні прийомів техніки гри з м'ячом та без м'яча.

Засобами розвитку швидкості потрібно використовувати вправи, які можна виконувати з максимальною швидкістю. Вони мають відповідати таким вимогам:

1. Техніка повинна бути такою, щоб вправи можна було виконувати на максимальній швидкості.

2. Баскетболісти повинні настільки добре засвоїти вправи, щоб основне їх зусилля під час виконання було спрямоване не на час, а на швидкість.

3. Період виконання вправ на розвиток швидкості має бути таким, щоб до кінця виконання швидкість не знижувалась внаслідок втоми.

Для розвитку швидкісних можливостей дуже важливо, щоб вправи були короткочасними-тривалістю не більше 8-10 с з інтервалом для відпочинку 2-3 хвилини (до повного відновлення).

Спритність

Для баскетболіста надзвичайно важливі координаційні дії з м'ячем у безопорному положенні і в складних змінних умовах. Під час гри виникають різні рухові завдання, які потребують швидкої реакції. Деякі прийоми техніки виконуються в без опорному положенні, що ставить особливі вимоги до розвитку спеціальної спритності і точності рухів. Для розвитку у волейболістів координації рухів в ігрових ситуаціях, які швидко змінюються, рекомендуються комплексні вправи, що викону-

ються у швидкому темпі. Вправи, спрямовані переважно на розвиток спеціальної спритності, виконуються на початку основної частини заняття.

Для розвитку спритності в ситуаціях, що швидко змінюються, рекомендуються вправи з подоланням перепон у швидкому темпі, наприклад: акробатичний стрибок-переворот через перепону-короткий розгін-стрибок у кільце-поштовх від пружинного містка-вистрибування на канат-піднятися по канату до визначеної відмітки-зіскочити на точність приземлення-ривок до фінішу. Такі вправи доцільно проводити на початку основної частини заняття у формі змагання двох команд із фіксуванням часу, витраченого кожною командою або учасником.

Головними методами застосування вправ для розвитку спритності є повторно-перемінний, ігровий і змагальний. В індивідуальній роботі з високорослими гравцями, разом із вправами для розвитку спритності, слід у збільшеному обсязі використовувати вправи, що пов'язані з технікою гри: передачами, ловлею, боротьбою за м'яч, що відскочив від щита, в ускладнених вихідних положеннях.

Методи розвитку спритності та орієнтування баскетболістів обирають залежно від того, якими прийомами гри повинні оволодіти спортсмени. Найбільш часто вживають такі методи: цілісний, розчленованої вправи, інтервальний, повторний, ігровий, змагальний. Методика розвитку спритності складається з двох напрямів. Перший – це розвиток здатності до оволодіння координатійно складними руховими діями. Другий – виховання вміння перебудовувати рухову діяльність щодо ситуацій, що змінюються. Головним у розвитку спритності вважають оволодіння новими різноманітними навичками та вміннями. Для розвитку спритності, як вміння виконувати нові складні рухи, використовують різні вправи, що враховують елементи но-

визни. Для баскетболістів найчастіше пропонують вправи з використанням гімнастичних лав, скакалок, м'ячів, рухливі ігри та інше.

Стрибучість

Однією з найважливіших здібностей баскетболіста є стрибучість. У спортивній практиці стрибучість розуміють як здібність людини відштовхуватись, тобто вияв величини сили за короткий час. Одним з основних чинників, що визначає рівень стрибучості, є абсолютна сила м'язів ступні під час розгинання ніг.

Головними засобами для розвитку стрибучості баскетболістів вважають різноманітні стрибки у висоту та в довжину з місця і з короткого розбігу, серійні стрибки, стрибки через гімнастичні снаряди, а також вправи з обтяженнями (рис. 5).



Рис. 5 Стрибки з обтяженням

Стрибучість залежить від взаємозв'язку швидкості та сили розгинання стегна та гомілки, згинання ступні і довгого великого пальця. Водночас великі навантаження припадають на сугло-

би гомілки, колінний суглоб та м'язово-зв'язково-сухожилковий апарат, що забезпечує роботу цих суглобів. Невипадково більшість травм баскетболістів трапляється саме на цих суглобах. У зв'язку з цим чисельні вправи для розвитку стрибучості є одночасно і профілактичними, які запобігають виникненню травм. Наприклад, для ступні та гомілкостопного суглоба слід систематично застосовувати такі вправи, як ходьба на п'ятках та носках, зовнішньому та внутрішньому склепінні стопи. Такі вправи повторюють багатосерійно і проводять із поступовим збільшенням темпу. Значного ефекту в розвитку стрибучості можна досягти, виконуючи комплекси вправ із настрибуванням, перестрибуванням та діставанням різних предметів. Значному збільшенню висоти стрибка сприяють вправи з використанням кінетичної енергії маси власного тіла (наприклад, багаторазові настрибування на різновисокі тумби та гімнастичні мати і зіскоки). В усіх цих вправах треба намагатися вдосконалювати біомеханічну основу стрибка баскетболіста у фазі розбігу, амортизації та відштовхування. Застосування інтервального і змагального методів під час виконання вправ для розвитку стрибучості, стартових прискорень та металних рухів є найбільш ефективним. Ці методи стимулюють боротьбу за найвищий результат у кожній спробі і дають можливість об'єктивно і конкретно оцінювати кожне зусилля гравця. «Вибухова» і стартова сила виявляється у потужності стартових прискорень та металних рухів баскетболіста. Для розвитку цих здібностей застосовують:

- короткі стартові прискорення (3-6-10 м) з різноманітних вихідних положень (стоячи, лежачи, боком, спиною уперед, з одного коліна, відразу після стрибка тощо);
- різкі зміни напрямку рухів під час швидкого бігу;
- біг угору на відстань 15-30 м з урахуванням часу;
- біг угору по східцях з урахуванням часу;

- метання на дальність, точність невеликих предметів (мішечків з піском, гумових кілець тощо). Застосування основних вправ баскетболіста у техніці захисту, пересувань, передач м'яча у швидкий прорив також сприяє розвиткові або підтриманню потужності стартових прискорень та металних рухів.

Витривалість

Витривалість виховується переважно шляхом застосування ігор та спеціальних ігрових вправ у режимі змішаного аеробного енергозабезпечення організму. Баскетбол характеризується короточасними змінами ігрових ситуацій із приблизно рівною кількістю «активних» і «пасивних» фаз у процесі матчу. Загальна кількість таких фаз ігрової діяльності характеризуються короточасними відрізками інтенсивної роботи різного характеру, в енергозабезпеченні якої ключову роль відіграють анаеробні реакції. У той же час у моменти «пасивних» фаз під час гри у спортсменів проявляється здатність швидко відновлюватися за рахунок аеробних реакцій.

Оскільки «активні» фази ігрової діяльності поєднуються з «пасивними», то в м'язах спортсменів виникають передумови для значного підсилення аеробних процесів. Все це свідчить про те, що енергетичне забезпечення ігрової діяльності баскетболістів має змішаний аеробно-анаеробний характер.

Таким чином, з великою вірогідністю тренер-викладач може моделювати вдосконалення спеціальної працездатності баскетболістів усіх рівнів кваліфікації.

Для виховання спеціальної працездатності застосовуються вправи з високим рівнем аеробно-гліколілітичного механізму енергозабезпечення організму. Ці вправи характеризуються жорсткими режимами роботи й високими фізіологічними зрушеннями ЧСС 190-210 уд./хв.; споживання кисню близьке до граничного вмісту молочної кислоти у крові (160 мг %).

Тренувальні навантаження під час фізичної підготовки баскетболістів характеризуються інтенсивністю виконання вправ, тривалістю вправ або серій. Для підвищення гліколітичної потужності вправи зазвичай проводять у такому режимі:

Тривалість роботи (серії) 30-40 с;

Кількість повторів (серій) 3-4;

Тривалість інтервалів відпочинку 60-90 хв.;

Тривалість відпочинку між повторами (серіями) 10-12 хв.

Заняття в таких режимах тренування слід поводити не частіше двох разів у тижневому мікроциклі із забезпеченням ретельного контролю за перенесенням навантажень.

Гнучкість.

Для розвитку спеціальної гнучкості виконуються вправи на розтягнення. Амплітуда рухів у таких вправах повинна бути більшою, ніж при виконанні того або іншого прийому. Основними засобами розвитку спеціальної гнучкості є гімнастичні вправи, амплітуда яких поступово збільшується. Важливо використовувати вправи з невеликими навантаженнями, що дозволяє зберегти структуру руху при збільшенні амплітуди руху. Для волейболістів найбільш характерні травми пальців, плечових, колінних суглобів. Одна із причин цього – недостатній розвиток рухливості суглобів, сила еластичності м'язів та еластичних зв'язок. Тому особливо важливо виконувати вправи, які сприяють розвитку рухливості в суглобах, зміцнюють м'язово-зв'язуючий апарат та розвивають еластичність м'язів і зв'язок. Наприклад, імітаційні вправи з невеликим навантаженням, нахили вперед та назад. Пружні випади вперед та вбік. Кругові оберти тулуба з різного положення. Різні махи ніг та рук з максимальною амплітудою. Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної гнучкості, рекомендують виконувати вільно, без додаткових м'язових обтяжень, поступово збільшуючи амплітуду [30].

Гнучкість (рухливість у суглобах) – це здібність баскетболіста досягати максимальної амплітуди в будь-яких рухах з великою амплітудою. Гнучкість у баскетболістів виявляється в усіх техніко-тактичних прийомах гри, тому добра гнучкість у променево-зап'ястному, ліктьовому, променевому, плечовому суглобах сприятиме якісному виконанню технічних прийомів. У практичній діяльності гнучкість розвивається за допомогою гімнастичних вправ, які виконуються із збільшеною амплітудою, з пружними рухами, а також за допомогою вправ з обтяженнями. Кількість повторень для кожної групи суглобів з часом зростає: 8-10 повторень на перших заняттях, доводячи до 35-45 повторень в одному підході.

2.4. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Теоретична підготовка є невід'ємним складником формування високого рівня спортивної майстерності баскетболістів. У процесі теоретичної підготовки вихованці оволодівають спеціальними знаннями, необхідними для розуміння концепції сучасної гри, успішного використання техніко-тактичних засобів та підвищення ефективності тренування. Із набуттям теоретичних знань більш свідомими стають дії баскетболістів. Це активізує гравців до тренувань, допомагає правильно оцінювати свої дії [15;16;17].

Теоретичні заняття проводять у форматі лекцій, семінарів, бесід та аналізу проведення ігор. Теоретичній підготовці потрібно приділяти увагу і під час проведення практичних занять.

Теоретична підготовка тісно пов'язана з вихованням спортсмена, підвищенням його культурного рівня, сприяє розвитку мислення та світогляду. Теоретична підготовка має центральне місце серед усіх засобів тренування: чи то для навичка, чи то для зрілого майстра. Для цього використовують бесіди, лекції,

теоретичні знання з тактики гри, розклад проведених тренувань і змагань, наочні засоби, відеоматеріали, іноді – тренажери, а також домашні завдання для самостійної підготовки. Теоретична підготовка сприяє творчому відношенню баскетболістів до навчально-тренувального процесу. Її проводить на всіх етапах тренування.

2.5. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка органічно поєднана з іншими видами підготовки (фізичною, технічною, тактичною та ігровою). Її проводить протягом року під час навчально-тренувального процесу. Незважаючи на те, що її обсяг не визначають кількісні показники, все ж вона є необхідною умовою для успішного вирішення завдань системи багаторічної підготовки.

Головна мета психологічної підготовки – формування світогляду та виховання високих моральних і вольових якостей, необхідних для ведення напруженої спортивної боротьби [17].

Психологічна підготовка поділяється на загальну та спеціальну.

Загальну психологічну підготовку проводить протягом усього багаторічного навчального навчально-тренувального процесу. На її ґрунті вирішують завдання формування у спортсменів характеру та значущих особистісних психічних якостей – почуття колективізму, різнобічних інтересів, рішучості, позитивного ставлення до праці, захоплення і відданість спорту, інші риси особистості.

Високий рівень вольових якостей потрібен для досягнення високого рівня змагальної діяльності в напружених ігрових ситуаціях. Вихованню вольових якостей сприяє застосування вправ із подоланням труднощів, із виявом значних вольових зусиль.

Для виховання сміливості й рішучості застосовують вправи, виконання яких пов'язане з певним ризиком або відчуттям страху.

Цілеспрямованість і наполегливість виховують шляхом формування свідомого відношення вихованців до тренувального процесу, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Для виховання та активізації позитивних емоцій на занятті використовують нетрадиційні й досить складні вправи із застосуванням змагального методу, мотивуючи до обов'язкового їхнього виконання та формуючи таким чином упевненість гравців у своїх силах.

Спеціальна психологічна підготовка побудована на основі загальної психологічної підготовки. Спеціальні психічні якості формуються з перших занять стрітболом на основі специфічних параметрів ігрової діяльності баскетболістів, засвоєння системи спеціальних рухових навичок, ігрового мислення, емоційного та вольового напруження, прояву психічної працездатності, сприйняття ігрових ситуацій, їхнього оцінки та прийняття рішень.

Уміння орієнтуватися у складних ігрових умовах – найважливіша спеціальна психічна якість баскетболіста, яка багато в чому залежить від зорового сприйняття, периферійного та глибинного зору, що визначають ефективність виконання багатьох техніко-тактичних дій. Здатність одночасно бачити пересування м'яча, суперників та своїх партнерів, об'єктивно оцінювати ігрову ситуацію є дуже важливим складником майстерності баскетболіста (залежить від периферійного зору). Здатність точно оцінювати відстань між рухомими об'єктами залежить від глибинного зору. Для розвитку периферійного та глибинного зору в заняттях звичайно застосовують ігрові вправи, сутність яких полягає у варіюванні способів виконання техніко-тактичних дій зі зміною швидкості, напрямку та відстані руху різних об'єктів.

Психологічна підготовка має місце на всіх етапах навчання баскетболістів. У групах базової та спеціальної підготовки, а також в групах підготовки до вищої спортивної майстерності значущість психологічної підготовки виявляється найбільшою мірою.

Під час побудови психологічної підготовки у річному циклі навчання слід дотримуватися таких рекомендацій:

У підготовчому періоді акцент робиться на загальну психологічну підготовку: розвиток інтелекту, особистісних психічних якостей баскетболістів і формування спортивного колективу; розвиток та збільшення обсягу та інтенсивності уваги, спеціального сприйняття; розвиток оперативного мислення;

У змагальному періоді велику увагу приділяють підвищенню емоційної стійкості, здатності налаштуватися на майбутній матч у стані активної готовності, розвитку тактичного мислення;

У перехідному періоді важливу роль мають засоби та методи нервово-психічного відновлення спортсменів.

Засоби та методи психологічної підготовки: ідеологічний вплив преси, телебачення, радіо; різноманітні форми виховання, підвищення інтелектуального рівня баскетболістів; розширення знань у сфері спортивної підготовки, загальноосвітніх наук; виховання традицій, особистий приклад тренера-викладача. Підвищення організованості. Бажання до діяльності та наполегливості у виконанні доручень загальнокорисної роботи; ставлення важливих завдань перед спортсменом із переконанням спроможності їхнього виконання, заохочення до досягнень та їх схвалення; проведення бесід, переконань із прикладами досягнень та їх схвалення; проведення бесід, переконань із прикладами досягнень видатних спортсменів; застосування заохочень та покарань, обговорення дій спортсмена в колективі та спонукування його до активної діяльності.

2.5.1. ТАКТИЧНЕ МИСЛЕННЯ В БАСКЕТБОЛІ 3x3

Спрямоване на віднаходження найбільш раціональних шляхів боротьби із суперником і розвивається за допомогою ігрових вправ. Моделюють різні за складністю ігрові ситуації.

Спеціальну психічну підготовку до майбутнього матчу здійснюють на основі порівняльного аналізу можливостей суперника і гравців своєї команди. Вона спрямована на вирішення таких завдань: усвідомлення гравцями значенням майбутнього матчу; вивчення умов майбутнього матчу (час, місце та інші особливості); оцінка сильних і слабких сторін гри суперника, підготовка до матчу з урахуванням своїх можливостей; формування впевненості у своїх силах і можливості досягнення перемоги в майбутньому матчі; подолання негативних емоцій та створення бадьорого емоційного стану перед матчем.

2.6. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Техніка гри – це комплекс спеціальних рухів та прийомів, що дозволяють вирішувати різні завдання в конкретних ігрових ситуаціях. На початку навчання необхідно приділяти значну увагу формуванню у студентів правильних технічних навичок, які дуже важко виправляти у процесі навчання, якщо вони були неправильно засвоєні. Також, неправильно засвоєні навички впливають на збільшення технічних моментів під час гри і заважають у досягненні позитивного результату. Новачків-студентів потрібно навчити елементарній, спрощеній та доступній техніці виконання основних прийомів гри у баскетбол, щоб під час їх виконання не порушувалися рухові основи. Процес навчання можна поділити на два періоди – початкову підготовку і її подальше вдосконалення. На етапі початкової технічної підготовки закладаються основи майстерності гравця, формуються рухові навички, виявляються індивідуальні особливості кожного студента-баскетболіста [3].

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які засоби спортивної підготовки використовують під час тренування у баскетболі 3х3?
2. Які методи спортивного тренування використовують під час тренування у баскетболі 3х3?
3. Назвіть методи, які входять до інформативної групи?
4. Назвіть методи, які входять до організаційної групи?
5. Які принципи тренування відносять до загальнопедагогічних?
6. Які принципи відносять до специфічних методів?
7. Дайте визначення, що таке загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка. Чим вони відрізняються?
8. Дайте визначення, що таке «сила»? Які методи використовують для її розвитку?
9. Дайте визначення, що таке «витривалість»? Які методи використовують для її розвитку?
10. Дайте визначення, що таке «швидкість»? Які методи використовують для її розвитку?
11. Дайте визначення, що таке «координація»? Які методи використовують для розвитку цієї якості?
12. Яка мета теоретичної підготовки? На яких етапах тренування її проводять?
13. Яка мета психологічної підготовки? На яких етапах тренування її проводять?
14. Яке значення має тактичне мислення в баскетболі 3х3?
15. Схарактеризуйте, що враховує технічна підготовка в баскетболі 3х3?

РОЗДІЛ 3

ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ПРИЙМИ ГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

3.1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГРИ

Техніка баскетболу, що сформувалася під час розвитку виду спорту, враховує сукупність прийомів, способів і їх різновидів, що дозволяють найуспішніше вирішувати конкретні ігрові завдання [12; 15; 16].

Під терміном «прийом техніки» розуміють систему рухів, схожих за структурою та спрямованих на вирішення приблизно одного й того ж ігрового завдання. Різноманітність умов, у яких застосовують той чи той прийом, стимулює формування й удосконалення способів його виконання. На різних етапах розвитку баскетболу змінювалися й удосконалювалися кількість прийомів, способи їх виконання, критерії оцінки. На перебудову технічного арсеналу робили вплив зміни правил гри, збагачення її тактики, підвищення рівня інших видів підготовки гравців.

Отже, техніка спортсмена на кожному етапі розвитку – це найбільш ефективний, випробуваний практикою засіб, який дає можливість гравцеві в межах правил найбільш успішно діяти в складних ситуаціях боротьби. Для того, щоб досягти якнайкращих результатів в ігрових позиціях, що миттєво змінюються, баскетболіст повинен володіти всім спектром різноманітності технічних прийомів і способів, уміти вибрати найбільш відповідний прийом або їх поєднання, швидко й точно їх виконати.

Критерії вищої технічної майстерності:

- вільне володіння оптимальним об'ємом прийомів і способів для повноцінного виконання заданих ігрових функцій у

поєднанні з двома- трьома коронними прийомами нападу і захисту;

- точність та ефективність виконання вказаних прийомів;
- стабільність виконання прийомів під час впливу подразнювальних чинників – значному стомленні, психологічній напрузі, скрутних зовнішніх умовах і т.д.;
- уміння керувати фазами технічного прийому залежно від конкретних варіантів протидії суперника;
- надійність виконання прийомів, яка визначається високою точністю впродовж багатоденного турніру, від матчу до матчу без істотних негативних відхилень. Техніка гравців екстракласу відрізняється високим рівнем стабільності виконання.

І проте далеко не всі можливості технічної гри використані в спортивній практиці сьогодення. Невичерпні функціональні й координаційні можливості організму тренованого спортсмена створюють гарну перспективу для виникнення нових змін у техніці нападу й захисту.

Класифікація техніки гри – це розподіл всіх її прийомів і способів за розділами і групами на основі певних ознак. До таких ознак, перш за все, відносять призначення прийому в спортивній боротьбі (для атаки або оборони кошика), зміст дії (з м'ячом або без м'яча), а також особливості його кінематичної й динамічної структури.

Техніку баскетболу поділяють на два великі розділи: техніку нападу й техніку захисту. У кожному з розділів виділяють дві групи: у техніці нападу – техніку пересування й техніку володіння м'ячом, а в техніці захисту – техніку пересувань і техніку відбору м'яча й протидії. У середині кожної з груп є прийоми й способи їх виконання. Майже кожен спосіб виконання прийому має декілька різновидів, які розкривають окремі деталі структури рухів.

3.2. ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ В НАПАДІ

Техніка пересування та стійки баскетболіста

Пересування майданчиком – важливий розділ підготовки спортсмена, оскільки це є основою техніки баскетболу. Це вміння дозволяє гравцеві відійти від противника, який його «опікується», і розвивати атаку, приймати найбільш зручну вигідну позицію для виконання інших прийомів. Дуже важливим є те, що від правильної роботи ніг під час пересування та від дотримання рівноваги залежить ефективність багатьох технічних прийомів із м'ячем.

Ходьба, біг

Ходьбу в грі застосовують рідше за інші прийоми пересування. Її використовують головним чином для зміни позиції в коротких паузах або зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу в поєднанні з бігом. На відміну від звичайної ходьби, баскетболіст пересувається на ногах злегка зігнутих в колінах, що забезпечує йому можливість раптових прискорень.

Біг є основним засобом пересування у грі. Біг обличчям уперед на баскетбольному майданчику має два різновиди: перший – легкоатлетичний біг, другий – специфічний. Ті, хто прагне розвинути максимальну швидкість, спортсмен переходять на легкоатлетичний біг. Алгоритм такий: тулуб нахилений уперед так, що центр ваги тіла знаходиться попереду опорної ноги, стопу ставиться на носок, руки, зігнуті в ліктьових суглобах, переміщують у передньо-задньому напрямку.

Під час гри в баскетболі 3х3 переважно використовують специфічний біг. Він відрізняється від легкоатлетичного тим, що ногу ставлять на повну стопу. Таке положення стопи сприяє згинанню ніг у колінних суглобах. Це надає стійкого положення тілу гравцеві та створює сприятливі умови для швидкої зміни

напрямку руху. Під час бігу спиною вперед стопу ставлять на носок, тіло спортсмен зміщує в протилежну від напрямку руху сторону. Руки, зігнуті у ліктьових суглобах під прямим кутом, рухаються у передньо-задньому напрямку.

Спочатку вивчають звичайний біг обличчям уперед. Для цього можна використовувати такі вправи:

- біг на місці з переходом у біг по прямій;
- змінний біг із переходом на звичайний;
- звичайний біг, прискорення за сигналом та знову перехід на звичайний біг;
- біг по колу (розрахувавшись на перший-другий, за сигналом всі виконують прискорення, причому гравці під другим номером прагнуть наздогнати перших, тих хто біжить попереду);
- те саме, але після повороту тікають другі номери і т.д.

При вивченні та вдосконаленні бігу на прискорення доцільно використовувати вправи:

- старту з місця, біг на 10-12 м;
- чергування звичайного бігу та бігу із прискоренням до певного орієнтиру;
- те саме, але прискорення виконується за зоровим або звуковим сигналом викладача;
- прискорення по дугах після виходу із прямої;
- прискорення з оббіганням 5-6 стійок, розставлених змійкою;
- у колоні по одному кидають м'яч вгору вперед на відстані 6-7 м, роблячи прискорення, намагаються зловити м'яч раніше, ніж він впаде на майданчик і т.д.

Під час удосконалення переміщень слід відпрацьовувати їхню швидкість, швидкість руху різними способами, розвивати навички раптової зміни напрямку.

Стрибки

Стрибки в баскетболі відіграють важливу роль у взятті м'яча при відскакуванні, накриванні кидків, у кидках у стрибку [30].

Стрибок – це більше ніж досягнення висоти. Наскільки швидко і як часто гравець може стрибати – важливіше, ніж стрибати високо. Своєчасність, утримання рівноваги в повітрі та приземлення також вважають важливими компонентами стрибка. Досягненню максимальної висоти служить різкий поштовх. Важливим є вибуховий характер відштовхування гравця: чим різкіше і сильніше гравець відштовхується від опори, тим вище він вистрибне.

Стрибки є самостійними прийомами гри. Під час гри застосовують два способи виконання стрибка: поштовхом двома ногами та поштовхом однією ногою.

Стрибок поштовхом двома ногами виконують найчастіше з місця з основної стійки. Гравець швидко присідає, трохи відводить руки назад і піднімає голову. Відштовхування здійснюються



Рис. 6 Стрибок із поштовхом двох ніг

потужним розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук уперед-вгору. Стрибок поштовхом двома ногами з розбігу застосовують зазвичай під час виконання кидків у кільце та під час боротьби за відскакування (рис. 6).

Стрибок поштовхом однією ногою виконують із розбігу. Відштовхування роблять таким чином, щоб максимально використувати інерційні сили розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням роблять трохи ширшим за попередні. Поштовхову ногу, трохи зігнуту в колінному суглобі, відводять уперед і пружно ставлять для поштовху перекатом з п'яти на носок; баскетболіст наче трохи присідає. Іншою ногою баскетболіст виконує активний мах уперед-вгору. Після зльоту, коли тіло баскетболіста досягає найвищої точки, махову ногу розгинають і приєднують до поштовхової ноги. Приземлення в будь-якому способі повинно бути м'яким, без втрати рівноваги, що досягається згинанням, а саме амортизацією під час легкого згинання ніг у колінному суглобі (рис. 7).



Рис. 7 Стрибок із поштовхом однією ногою

На початку спортсмени вивчають стрибки з місця, а потім у русі поштовхом однією та двома ногами. Необхідно навчитися правильному відштовхуванню, координації рухів та правильно-му приземленню.

Зупинки

Після бігу баскетболіст зупиняється двома кроками чи стрибком. Зупинка двома кроками починається постановкою правої ноги перекатом із п'яти на носок (стопорний крок), а лівий (правий) ногою крок робиться ширше за звичайний [16].

У першому кроці, як тільки п'ята торкнулася майданчика, починається згинання ноги в колінному та кульшовому суглобах (що більша швидкість переміщення, тим сильніше згинається нога і опускається центр тяжкості тіла). Інша нога ставиться прямою з із переходом на повну стопу. Поворот тулуба відбувається в бік ноги, це надає тілу найбільш стійкого положення (рис. 8).



Рис. 8 Зупинка стрибком і приземлення на дві ноги

Зупинка стрибком здійснюється шляхом приземлення на одну ногу (праву або ліву) з подальшим приземленням на другу. Перед приземленням тулуб відводять назад, а горизонтальна швидкість знижується з допомогою присідання. Приземлення здійснюють спочатку на поштовхову ногу (рис. 9).



Рис. 9 Зупинка стрибком приземлення на одну ногу

Найбільші помилки під час виконання зупинки стрибком:

недостатнє згинання опорної ноги, сильний нахил тулуба вперед, розташування стоп на одній фронтальній осі, відрив осьової ноги, втрата рівноваги.

Удосконалювати способи зупинок потрібно в такій послідовності:

- зупинка після швидкого бігу;
- поєднання зупинки з поворотом;
- зупинка з м'ячем після передачі;
- зупинка після ведення.

Розвороти

Розворот уперед і назад, на місці та в русі застосовують для уникнення зіштовхування із захисником, приховування м'яча від вибивання, для фінітів із подальшою атакою у напрямку до кошика. Це вивчаються паралельно. Головну увагу слід приділяти правильному положенню ніг, особливо опорної, яка не повинна випрямлятися та відриватися від підлоги, та рівномірному розподілу загального центру ваги (рис. 10-11).



Рис. 10 Розворот уперед

Помилки:

- відрив опорної ноги (гравець із м'ячем);
- випрямлення опорної ноги;
- тулуб сильно нахилений уперед і вага тіла перенесена на ногу, що вперед;
- м'яч не схований тілом від суперника.



Рис. 11 Розворот назад

Стійки баскетболіста

Стійка – це вихідне положення, з якого гравець найшвидше може діяти без м'яча або з м'ячем. Залежно від ігрової ситуації застосовуються такі різновиди стійок:

- стійка гравця з м'ячем застосовують для передачі, ведення м'яча, кидка м'яча до кошика;
- стійка гравця без м'яча застосовують для ловлі м'яча, пересування на вільне місце.

Помилки:

- вага тіла перенесена на одну ногу;
- тулуб нахилений уперед, таз відведений назад;
- коліна зведені разом;
- ноги широко розставлені, що робить баскетболіста малорухомих;
- надмірна напруженість.

Техніка володінням м'ячем

Для ведення гри в нападі використовують п'ять основних технічних прийомів: тримання, ловля, передача м'яча, ведення та кидки м'яча в кошик.

Тримання м'яча (контроль) здійснюють напруженими максимально розведеними убік пальцями кисті, нігтьові фаланги спрямовані вперед так, щоб кисті утворювали сферичну поверхню, що облягає м'яч. М'яч утримують фалангами пальців. Гравець із м'ячем у руках займає таке положення, щоб за мінімальний час зробити передачу, ведення чи кидок у кошик.

Це можливо, якщо кисті контролюють м'яч кистями і утримують його на рівні пояса, руки зігнуті в ліктьових суглобах; тулуб по вертикалі нахилений уперед; погляд спрямований уперед; ноги зігнуті в тазостегнових і колінних суглобах. Маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Попереду нога носком спрямована вперед, позаду – розгорнута назовні на 40-45 градусів.

Ловля м'яча

Ловля м'яча – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено опанувати м'яч і зробити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча є вихідним положенням для подальших передач, ведення або кидків. Тому структура рухів повинна забезпечувати чітке та зручне виконання таких прийомів.

Вибір певного способу ловлі м'яча та його різновиди залежать від положення гравця щодо до м'яча, який летить, динаміки пересування гравця, висоти та швидкості польоту м'яча.

Ловля м'яча двома руками – найбільш простий і в той же час надійний спосіб ловлі (рис. 12).

Підготовча фаза: якщо м'яч наближається до гравця на рівні грудей або голови, слід витягнути руки назустріч м'ячу напруженими пальцями та кистями, утворюючи ніби воронку, розміром трохи більшу, ніж обхват м'яча.



Рис.12 Ловля м'яча двома руками

Основна фаза: у момент зіткнення з м'ячем потрібно обхопити його пальцями (не долоньями). Зближуючи кисті, руки зігнути у ліктьових суглобах, підтягуючи до грудей. Згинання рук є амортизаційним рухом, що стримує силу удару м'яча, який летить.

Завершальна фаза: після прийому м'яча тулуб знову відводять злегка вперед: м'яч, що ховається від суперника розведеними ліктями, готують до наступних дій. Якщо м'яч летить трохи нижче за рівень грудей, то гравець присідає глибше, ніж зазвичай, знижуючи тим самим висоту плечей до рівня польоту м'яча.

Передача м'яча

Передача м'яча – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для продовження атаки [16].

Основні вимоги до кожної передачі в порядку їхньої значущості: точність, правильний розрахунок, швидкість, хитрість та своєчасність. Щоб виконати точну передачу під час опору захисника, гравець із м'ячем, перш за все, повинен визначити: як далеко від нього знаходиться захисник, у якій стійці він грає і де знаходяться його руки чи дивиться він на м'яч.

Здатність передавати м'яч відкритому гравцю, навіть якщо він не перебуває в полі його зору, вважається основою, що визначає різнопланове бачення гравця.

Незалежно від того, чи вимагає ситуація загальноприйнятої передачі або потайної, потрібно знати два основні правила:

- м'яч слід передавати в точку, де гравець зараз;
- дивитися потрібно вбік від партнера, який приймає передачу, а не на нього.

Уміння правильно і точно передати м'яч – основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії у грі. Швидкість та точність виконання всіх способів передач значною мірою залежать від енергійної роботи кистей та пальців в основній фазі прийому.

Принципи передач м'яча, які допомагають баскетболістам-гравцям на різних стадіях гри:

- потрібно контролювати кільце суперника в нападі;
- знайти сильні та слабкі сторони своїх партнерів;
- зробити випереджальний пас під час атаки кошика;
- використовувати оманливі рухи під час виконання передачі;
- вивести з рівноваги захисника та виконати передачу;
- зробити передачу швидко та точно;
- розраховувати силу вашого пасу;
- бути впевненим у своєму пасі;
- робити передачу подалі від захисника;
- робити передачу на відкриту далеку кисть партнера;
- не використовувати поперечну передачу.

Передача м'яча двома руками від грудей – основний спосіб, що дозволяє швидко і точно спрямувати м'яч партнеру на близьку або середню відстань у порівняно простій ігровій обстановці без надмірної уваги суперника (рис. 13).

Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно охоплюють м'яч, який утримують лише на рівні поясу, лікті опущені. Кругоподібним рухом рук м'яч підтягують до грудей.



Рис.13 Передача м'яча двома руками від грудей

Основна фаза: м'яч кидають уперед випрямленням рук майже вщент, доповнюючи його рухом кистей, що надає м'ячу зворотнє обертання.

Завершальна фаза: після передачі руки розслаблено опускають, гравець випрямляється, а потім займає положення на злегка зігнутих ногах (така завершальна фаза є типовою і для інших способів передачі).

Передачу м'яча двома руками зверху найчастіше використовують на середній відстані під час тісної взаємодії із суперником.

Підготовча фаза: гравець піднімає м'яч злегка зігнутими руками над головою.

Основна фаза: гравець, різким рухом розгинає руки в ліктьових суглобах і роблячи кистями, рух, що захоплює м'яч спрямовує його партнеру.

Передача м'яча однією рукою від плеча – найпоширеніший спосіб передачі м'яча на близьку відстань (рис. 14).



Рис. 14 Передача м'яча однією рукою від плеча

Підготовча фаза: руки з м'ячем відводять до правого плеча (під час передачі правою рукою м'яч розташований на кисті правої руки. Його підтримують підтримується лівою рукою) так, щоб лікті не піднімалися, одночасно гравець повертається в бік замаху.

Основна фаза: м'яч на правій руці, яку відразу випрямляють, і одночасно виконують рух кисті та поворот тулубом.

Завершальна фаза: після вильоту м'яча права рука на коротку мить супроводжує його; гравець повертається в положення рівноваги на трохи зігнутих ногах.

Передача м'яча однією рукою від голови або зверху дозволяє спрямовувати м'яч через усе поле контратакувальному партнеру на відстань 20-26 м.

Підготовча фаза: праву руку з м'ячем (підтримуючи лівою рукою) піднімають і відводять за голову. Одночасно повертають тулуб. Таким чином досягається амплітуда замаху.

Основна фаза: м'яч на правій руці, яку відразу ж із великою силою і швидкістю випрямляють кисть і одночасно виконують захопливий рух та потужний поворот тулубом.

Передача м'яча однією рукою знизу виконується на близьку та середню відстані у випадках, коли суперник посилено намагається перехопити передачу зверху.

Підготовча фаза: пряму або злегка зігнуту руку з м'ячем махом відводять назад, м'яч лежить на долоні, що утримується пальцями та відцентровою силою.

Основна фаза: руку з м'ячем уздовж стегна відводять уперед-нагору. Для вильоту м'яча кисть розгинають, і пальці виштовхують його. Висота траєкторії польоту залежить від своєчасності руху кисті та пальців, що розкриває. Часто цю передачу виконують із кроком уперед лівою ногою.

Передача м'яча однією рукою збоку схожа на передачу однією рукою знизу.

Вона дозволяє кинути м'яч партнеру на близьку відстань, оминаючи суперника з правого або лівого боку (рис. 15).

Основні помилки під час передачі м'яча:

- рухи рук не узгоджуються із закінченням рухів ногами (передача здійснюється тільки руками або після випрямлення ніг існує пауза перед рухом рук);
- м'яч на долоні (важко зробити «виштовхування» м'яча);
- передача низька або висока (рано «закриваються» або «відкриваються» кисті);
- відсутнє «виштовхування» м'яча (кисті залишаються в положенні «вказівні пальці вгору»);
- під час замаху лікті широко розводяться убік, а м'яч не ро-

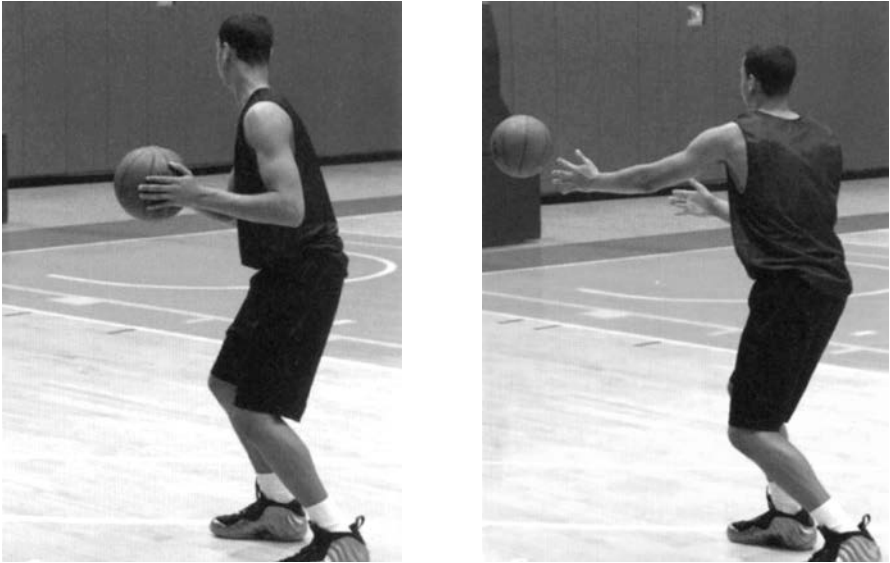


Рис. 15 Передача однією рукою збоку

бить кругового руху, притискається до грудей і після цього передається (під час передачі двома руками від грудей).

Ведення м'яча

Ведення м'яча – прийом, що дає можливість гравцеві рухатися з м'ячем майданчиком з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку [16].

У сучасному баскетболі гравець зобов'язаний вміти однаково вільно вести м'яч як правою, так і лівою рукою та швидко змінювати напрямок ведення. Швидка зміна напрямку ведення допоможе гравцеві відірватися від захисника та виконати кидок або передачу без перешкод.

Ведення м'яча дозволяє уникнути захисника, що наполегливо опікується гравця, вийти з м'ячем з-під захисту після успішної боротьби за підскакування і організувати швидку контратаку. Зловживати веденням не слід, щоб не знижувати швидкість контратак і не порушувати ритму гри.

Загальне правило для гравців під час гри: не веди м'яч, коли вигідніше зробити передачу. Ведення здійснюють послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою (або по черзі правою та лівою) вниз-вперед, дещо убік від ступні. Основні рухи виконують ліктьовий та променево-зап'ястковий суглоби. Ноги необхідно згинати, щоб зберігати положення рівноваги та швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи відводять уперед; плече і рука, вільна від м'яча, повинні не допускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його!). Для ведення характерна синхронність чергування кроків та рухів руки.

Ведення із зміною швидкості. Зміни швидкості ведення м'яча виконують для того, щоб відірватися від захисника. Швидкість ведення залежить насамперед від висоти відскакування м'яча від майданчика та кута, під яким він прямує до майданчика (рис. 16).

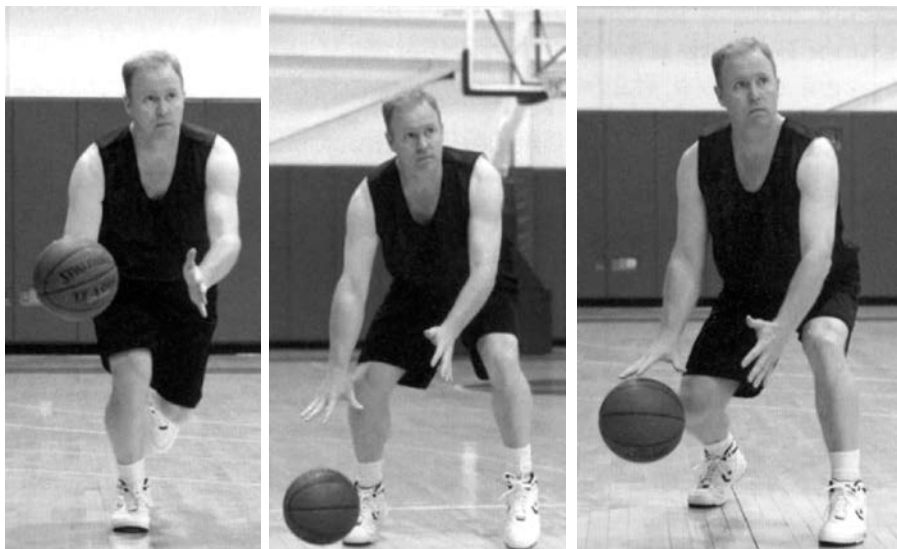


Рис. 16 Ведення м'яча із зміною швидкості

Ведення із зміною напрямку. Його використовують зазвичай для обведення суперника та проходів для атаки кільця. Змінюють напрямок таким чином: кисті ставлять на різні точки бічної поверхні м'яча і випрямляють руку в потрібному напрямку.

Основні помилки під час веденні м'яча:

- «плескання» по м'ячу розкритою долонею – розкрита кисть;
- удар м'ячем у підлогу відразу після його ловлі;
- високе відскакування м'яча – сильне згинання руки у ліктьовому суглобі;
- ведення м'яча перед собою;
- прямі ноги, тулуб постійно нахилений уперед;
- опущено голову, гравець не бачить майданчик;
- на кожен крок удар м'ячем до майданчика – відсутність координації;
- ведення м'яча щоразу після того, як гравець отримує м'яч;
- ведення м'яча рукою, ближчою до суперника.

Кидки м'яча у кошик

Основна мета гри в баскетболі 3х3 полягає в тому, щоб серією переміщень, передач, обманних рухів, веденням м'яча вивести одного з гравців на зручну позицію для кидка та потрапити до кошика [16; 19].

Під час виконання кидка м'яча до кошика від гравців потрібно тонке диференціювання м'язових зусиль, чітка узгоджуваність рухів рук, тулуба, ніг. Точність кидка визначають першочергово раціональною технікою, стабільністю рухів та керуванням ними, а саме правильним чергуванням напруги та розслабленням м'язів, силою та рухливістю кистей рук, їх заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту та обертанням м'яча.

Готуючись до кидка, гравець має оцінити ігрову ситуацію: партнери у вигіднішій позиції, можливість боротьби за відскакування під час невдалого кидка, інтенсивність протидії захисників.

Кидок однією рукою зверху у стрибку (рис. 17).



Рис. 17 Кидок однією рукою зверху у стрибку

Підготовча фаза: гравець отримує м'яч у русі і відразу робить крок лівою ногою, що затримується. Потім він приставляє до неї праву ногу, згинаючи лікті, підносить м'яч на правій руці над головою, підтримуючи його лівою рукою збоку-згори.

Основна фаза: гравець вистрибує поштовхом двома ногами, водночас тулуб повернутий прямо до кільця, ноги злегка зігнуті. Під час досягнення вищої точки стрибка гравець спрямо-

вує м'яч до кошика випрямленням правої руки вгору і швидким, але плавним рухом кисті та пальців. М'яч має зворотне обертання. Ліву руку забирають з м'яча в момент початку руху правої кисті. Відстань з місця відриву від майданчика до місця приземлення гравця після кидка повинна бути мінімальною і складати не більше 25-30 см, що дозволяє уникнути зіткнення із захисником.

Заключна фаза: гравець приземляється на обидві ноги в стійку баскетболіста, готуючись до взяття м'яча, що відскочив від кільця.

Кидок однією рукою зверху в русі використовують частіше за інших для атаки кошика з близьких дистанцій і безпосередньо з-під щита.

Підготовча фаза: м'яч ловлять під праву ногу (під час кидка правою рукою). Крок, під який ловлять м'яч, найбільше розтягнутий. Наступний крок повинен бути скороченим, сповільненням – гравець сповільненим швидше і сильніше відштовхнутися майже вертикально вгору.

Під час відштовхування від майданчика м'яч беруть над плечем і перекладають на кисть правої руки.

Основна фаза: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення м'яча до кільця, м'яч виштовхується плавним рухом кисті пальців, він має зворотне обертання.

Кінцева фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кільця, приймає положення рівноваги і готується до боротьби за відскакування у разі промаху.

Кидок однією рукою знизу в русі виконують під руки захисника, яким він накриває м'яч, під час проходження під щит.

Гравець прагне вистрибнути більше вперед, а не вгору. Загальний центр тяжкості переносять на поштовхову ногу; рука, якою кидають м'яч розгорнута долонею до кошика, самотійно

утримує м'яч. Мах вільною ногою виконують уперед з одночасним підняттям руки, що кидає вгору. В останній мікрофазі кисть надає обертання м'ячу вперед навколо поперечної осі.

Кидок двома руками від грудей переважно використовують для атаки кошика з дальньої дистанції (жінки), якщо немає активної протидії захисника. Цей спосіб кидка освоюють найшвидше, оскільки його структура близька до структури передачі м'яча двома руками від грудей. Закидання м'яча до кошика здійснюють двома або однією рукою. Гравець готовий до виконання стрибка, лікті рук розведені убік та підняті на рівень плечей. Вистрибнувши максимально високо, він приймає м'яч на напівзігнуті руки, амортизуючи його, і відразу ж починає їхнє випрямлення у бік кошика. Випускання м'яча здійснюють однією рукою (рис. 18).



Рис. 18 Кидок двома руками від грудей

Штрафний кидок виконують завжди у стандартних умовах (з однакової відстані від кошика та часу на підготовку) (рис. 19).

Під час штрафного кидка всі рухи необхідно виконувати стабільно, уникаючи зайвих рухів. Підготовка до кожного окремого кидка ідентична.



Рис. 19 Штрафний кидок

Плече, кисть та вказівний палець повинні бути в одній умовній вертикальній площині, що проходить через центр кільця у напрямку кидка. Нога, що знаходиться в одному положенні злегка зігнута, повернена носком усередину і розташована у 2-8 см від лінії штрафного кидка. Ноги слід згинати так, щоб маса тіла дещо переміщалася вперед. Тримати голову прямо, без відхилення назад. Піднімання ліктя та ступінь вигнутості кисті руки, що кидає м'яч, мають індивідуальний характер. Однак рука, що грає допоміжну роль під час кидка, повинна відходити від м'яча у початковій фазі прийому. Перед кидком можна рекомендувати зробити глибокий вдих-видих, ударити м'ячем 2-3 рази, що допомагає розслабити верхній плечовий пояс, зосередити увагу.

Основні помилки під час кидків м'яча до кошика:

- м'яч утримують долоні – слабкі кисті;
- у момент випускання м'яча руки не випрямляються;
- немає напрямного руху м'ячу пензлем (пензлями);
- тулуб нахилено перед кидком – опора на ногу, що попередить;
- широке розведення ліктів убік;

- випуск м'яча «через мізинець» – розворотом кисті навколо великого пальця.

Заслон

Заслони – невід'ємний складник сучасної гри в нападі. Без їхнього використання не обходиться жодна атака проти організованої оборони.

Мета цієї взаємодії – звільнити партнера, перегородивши шлях захиснику, що опікується його. Постановка заслону – маневр, пов'язаний із заняттям позиції, яка блокує шлях захисника вашого партнера. Заслони можуть бути поставлені як гравцю з м'ячем, так і без м'яча (рис. 20).



Рис. 20 Виконання бічного заслону для гравця, що знаходиться з м'ячем

Під час постановки заслону гравцеві, що стоїть на місці, застосовують передній, задній або бічний заслін. Їх розрізняють залежно від того, де в позиції до суперника розташовується нападаючий заслін. Якщо заслін ставлять перед захисником, це передній заслін. Його найчастіше використовують для виконання позиційного кидка. Постановка заслону збоку або ззаду захисника – це бічний або задній заслін. Вони ефективні переважно для виходу або проходження кидка гравця в нападі.

Передача м'яча та постановка заслону в протилежний від м'яча бік є в баскетболі основним елементом командної гри. Його виконують принаймні три гравці: 1-ставить заслон, 2-виходить із-під заслону, 3-робить передачу.

У постановці заслону є чотири фази:

- постановка заслону;
- розпізнавання заслону;
- використання заслону;
- звільнення за допомогою заслону.

Існує низка загальних правил постановки нерухомих заслонів, які забезпечують їхню результативність:

- дії нападників мають бути узгодженими та несподіваними для захисників;

- гравець, якого звільняють заслоном, зобов'язаний відвернути увагу свого «опікуна» відволікаючими діями на пересування у протилежний планований прохід, а в разі отримання м'яча – на кидок, передачу або прохід з веденням; забігати для постановки заслону необхідно швидко та потай від «опікуна». Під час постановки заслону потрібно стати близько від захисника, зайняти стійке становище шляху його очікуваного переміщення і бути готовим до зіткнення – ставити перед грудьми, як щит, зігнуті в ліктях руки;

- догляд під заслон повинен бути своєчасним – не починати рух, доки не поставлено заслон, але й не запізнюватися з його використанням: проходити потрібно стрімко та впритул із поставленою «перешкодою»; гравець, який поставив заслон, відразу після проходу партнера та відсікання його опікуна зобов'язаний повернутись і бути готовим до отримання м'яча та до подальших атак. Типовою взаємодією двох гравців із використанням нерухомого заслону є «двійка».

Взаємодія дає ефективний результат під час виконання дій різними за функціями гравцями та з різних позицій.

Заслон може бути поставлений і в русі, коли нападник без м'яча рухається паралельно руху партнера з м'ячем, розташовуючись між ним і опікуючим його захисником. Тим самим він утворює рухливу перешкоду перед дріблером. Такий заслон називають «екраном». Він дозволяє гравцеві з м'ячем вільно маневрувати та безперешкодно атакувати кошик суперників із середньої та дальньої дистанції.

Специфічними різновидами заслону є наведення та перетин. Особливість наведення полягає в тому, що ініціатива тут належить нападнику, який звільняється від опіки захисника. Він, використовуючи хибні рухи та маневрування по майданчику без м'яча і з м'ячем, «наводить» свого «опікуна» на партнера, який нерухомо стоїть у певній позиції, і змушує його натрапити або на цього партнера, або на іншого захисника.

Заслін під час наведення застосовують як для підготовки дистанційних кидків, так і для виходу без м'яча або проходу з веденням до щита суперника.

Перетин – це така взаємодія, під час якої нападники переміщуються назустріч один одному з метою домогтися зіткнення захисників у момент перетину свого шляху прямування і отже звільнитися від їхньої опіки.

Фінти (обманні рухи)

Фінт є імітацією початку підготовчої фази того технічного прийому, який у цій ситуації може бути реально виконаний. Фінти не мають чітко вираженого самостійного значення, оскільки вирішальне слово майже завжди залишається за основним прийомом.

Враховуючи кількість прийомів і фінтів, а також особливості їх взаємозв'язків і переходів, більшість поєднань можна розділити на дві групи, які виконують без м'яча із м'ячем (рис. 21).



Рис. 21 Фінт (обманні рухи)

Фінт без м'яча застосовує гравець для виходу на вільне місце для отримання м'яча або встановлення заслону гравцю з м'ячем.

Фінт гравця з м'ячем (рис. 22) застосовують для кидка, передачі чи ведення м'яча. Трапляються поєднання фінтів з елементами техніки: фінт на ривок – ривок, фінт на прохід – прохід, фінт на кидок – кидок, подвійний фінт на прохід – прохід, ведення – поворот – кидок, фінт на кидок – прохід – кидок, фінт на кидок – кидок, фінт на кидок – поворот – кидок, фінт на кидок – фінт на передачу – кидок.

3.3. ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ В ЗАХИСТІ

Техніка пересування, стійки

Характер та особливості способів пересування на майданчику обумовлює конкретна ситуація та цільова установка гравця на активні, самостійні оборонні дії і взаємодії з партнером.



Рис. 22 Фінт гравця з м'ячем

Стійка

Захисник повинен бути у стійкому положенні на злегка зігнутих ногах і бути завжди готовим ускладнити дії нападника, уважно стежити за своїм підопічним і водночас тримати в полі зору м'яч та інших гравців супротивника. Стійка під час гри в захисті відрізняється від стійкий під час гри в нападі становищем рук і змінюється залежно від ситуації.

Стійку з виставленою вперед ногою застосовують під час тримання гравця з м'ячем, коли необхідно перешкодити йому зробити кидок або пройти під щит. Гравець розташовується, як правило, між нападником та щитом. Одну ногу він виставляє вперед, одною рукою витягує вгору-вперед, попереджаючи очікуваний кидок, а іншу руку виставляє вбік-униз, щоб перешкодити веденню м'яча в напрямку, найбільш небезпечному для кошика (рис. 23).

Стійка зі ступнями на одній лінії (паралельна стійка) (рис. 24). Коли захисник опікується нападника з м'ячем, який

готується до кидка в стрибку з середньої дистанції. Він зближується з небезпечним суперником у так званій паралельній стійці і витягує руку до м'яча, намагаючись ускладнити нападником підняття м'яча вгору для прицілювання. Ноги ставить на одній лінії трохи ширше за плечі, зігнувши їх у колінному та тазостегновому суглобах, носки стоп розведені вбік, руки трохи зігнуті в ліктях, опущені вбік-униз. Маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, голова піднята, погляд спрямований уперед.



Рис. 23 Стійка з виставленою вперед ногою

Пересування, приставний крок

Напрямок і характер пересування захисника, зазвичай, залежить від дій нападника. Тому захисник повинен зберігати положення рівноваги і бути готовим пересуватися в будь-якому напрямку, постійно змінюючи напрям бігу в сторони, вперед, назад (часто спиною вперед), керувати швидкістю свого пересування в момент протидії, а також суперників, активізувати швидкість на короткому відрізку дистанції, забезпечуючи скорочений гальмівний шлях та різку зупинку.

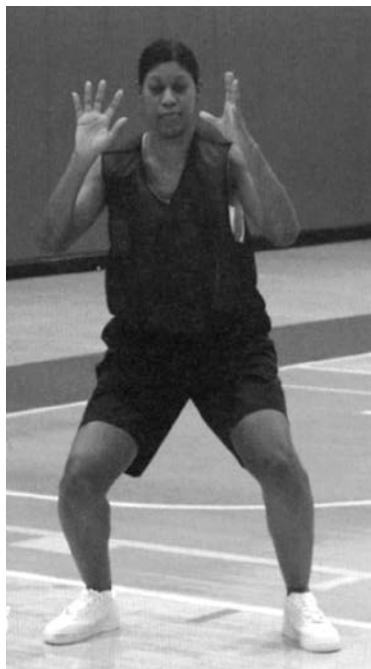


Рис. 24 Стійка зі ступнями на одній лінії

Способи бігу, ривка, зупинок, стрибків, що використовує захисник, аналогічні способам, які застосовуються в нападі. Однак, на відміну від нападника, здебільшого захисник повинен пересуватися на злегка зігнутих ногах приставним кроком.

Приставний крок баскетболіст використовує під час переміщень у бокових напрямках або на малому відрізку вперед і назад (захист). Починати переміщення приставним кроком у ліву (праву) сторону слід з одночасного перенесення маси тіла на праву (ліву) ногу та кроку лівою (правою) ногою вперед у напрямку руху. Перший крок лівою (правою) ногою починається з постановки на майданчик повної стопи носком назовні (рис. 25).

Руки трохи зігнуті в ліктьових суглобах, розведені убік вниз. Коли права (ліва) нога стоїть на майданчику, маса тіла

переноситься на опорну ногу і піднімається ліва (права) нога на 25-85 см. Ліву (праву) ногу ставлять з носка, водночас права (ліва) нога піднімається на носок, що створює незначну площу опори з майданчиком і за необхідності допомагає перейти на біг уперед у потрібному напрямку.



Рис. 25 Пересування приставним кроком

Помилки під час виконання приставного кроку:

- рух на прямих ногах;
- схрещування ніг;
- перенесення центру тяжкості назад;
- рух стрибками.

Техніка оволодіння м'ячем та протидії виривання м'яча

Оволодіння м'ячем найбільше ефективно, коли нападник послабив контроль за м'ячем. Для цього захисник зближується до суперником, захоплює м'яч однією рукою зверху, іншою – знизу, робить різкий рух на себе. Прийом можна виконувати зі

швидким поворотом м'яча навколо горизонтальної осі, що полегшує подолання опору суперника.

Вибивання м'яча

Вибивання м'яча із рук суперника. Захисник підбігає до нападника, активно перешкоджаючи його діям із м'ячем. Для цього він виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, потім відступає у вихідну позицію. У зручний момент вибивання здійснюють різким (зверху або знизу) коротким рухом кистей зі щільно притиснутими пальцями. Рекомендується вибивати м'яч у момент ловлі та переважно знизу. Особливо ефективно вибивання знизу з рук суперника, що приземляється, який спіймав м'яч у високому стрибку і не вжив необхідних запобіжних заходів [16].



Рис. 26 Вибивання м'яча в момент проходу

Вибивання м'яча під час ведення. У момент початку проходу нападника з веденням захисник відступає і злегка відстрибує назад, залишивши супернику прямий шлях до кошика, і переслідує його, відтісняючи до бічної лінії. Потім захисник набирає таку ж швидкість, як і нападник, і, випередивши ритм ведення, вибиває м'яч найближчою до суперника рукою в момент прийому м'яча, що відскочив від майданчика. Вибити м'яч у нападника можна і ззаду в початковий момент проходу (рис. 26).

Перехоплення м'яча

Перехоплення м'яча здійснюють під час передачі. Успіх цього способу перехоплення залежить від своєчасності та швидкості дій захисника. Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить йому назустріч, то перехопити його порівняно неважко: слід ловити м'яч однією або двома руками в стрибку після ривка (рис. 27).



Рис. 27 Перехоплення м'яча однією рукою

Якщо нападник виходить «на м'яч», то захиснику потрібно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча, що летить. Плеч-о-пліч він відрізає прямий шлях супернику до м'яча і забирає його. Щоб не зіткнулися з нападником, захисник, проходячи повз нього, дещо відхиляється вбік. Після оволодіння м'ячем йому краще відразу перейти на віддачу м'яча, щоб уникнути пробіжки. Перехоплення м'яча під час ведення відбувається в момент, коли захисник, наблизившись до нападника, продовжує рух в одному з ним темпі. Для цього він повинен, вийшовши з-за спини нападника, на мить раніше його оволодіти м'ячем, що відскочив від майданчика, і продовжувати самому вести м'яч, але в іншому напрямку.

Накриття м'яча при кидку

Захисник, який має певну перевагу перед нападником у зростанні та висоті стрибка, повинен спробувати завадити вильоту м'яча з рук під час кидка. У момент протидії кидку рука захисника має опинитися безпосередньо біля м'яча. Тоді зігнуту кисть тримають на м'ячі збоку зверху, і кидок виконати не вдасться.

Опанування м'яча в боротьбі за відскоки м'яча біля щита.

Після кидка в нападника захисник повинен перешкодити супернику шлях до щита, зайняти стійке положення, потім боротися за відскок, швидко та вчасно вистрибуючи для оволодіння м'ячем. Стрибок виконують як однією, так і двома ногами після невеликого розбігу або з місця, високо вистрибнувши і оволодівши м'ячем, гравець під час приземлення широко розводить ноги і згинає тулуб, щоб у силовій боротьбі перешкодити супернику зайняти вигідне положення відповідно до щита та м'яча (рис. 28).

Основні помилки під час гри в захисті:

- рух на повній стопі;
- гравець низько нахилиє плечі вперед, а прями ноги – повільний рух на початку переміщень;

- тулуб знаходиться у вертикальному положенні – втрата рівноваги;
- різкий вихід назустріч нападнику для перехоплення м'яча.



Рис. 28 Накриття м'яча однією рукою

3.4. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ

Починати навчання треба з вивчення переміщень і паралельно вивчати ловлю і передачі м'яча, кидки та ведення.

Навчання переміщень враховує:

- вивчення техніки кожного прийому (біг, стрибки, повороти);
- набуття навичок поєднання прийомів переміщень між собою;
- покращення якості виконання кожного прийому;
- здатності вільного переходу від одного способу до іншого з метою своєчасного та ефективного маневрування.

Спочатку вивчають біг у поєднанні із зупинками, потім стрибки та повороти. Різко розмежовувати час вивчення окремих прийомів не рекомендовано: як тільки засвоєно правильну структуру прийому, можна вивчати нове. Використовуючи природні навички в бігу, слід вносити уточнення до техніки постановки стоп на майданчик, акцентуючи увагу на перекаті з п'яти на носок і м'якій постановці стопи.

Під час вивчення зупинки у два кроки особливу увагу звертають на перенесення центру ваги за межі опори та зниження швидкості розбігу. Важливою умовою щодо повороту є правильне положення опорної ноги, яку відривати від підлоги не можна.

Стрибки вивчають спочатку з місця. Особливу увагу слід звертати на приземлення, а потім на вертикальність зльоту. Під час виконання вправ потрібно дотримуватися дидактичного принципу «від простого до складного» і використовувати такі методи навчання: розповідь, демонстрування, імітація без м'яча, з м'ячем, стоячи, в русі.

Під час вивчення технічного елемента, такого як передача, спочатку вивчають передачу двома руками від грудей. Увагу акцентують на вихідному положенні та робочій фазі. Потім вивчають передачі в русі після двох кроків, потім у стрибку. Кидки по кільцю – це найцікавіше для дітей, але щоб домогтися точності влучення потрібно добре вивчити техніку виконання кидка.

Для відпрацювання кидка двох уроків фізкультури на тиждень недостатньо, тому найголовніше, щоб учні знали, як прицілюватися і куди дивитися, що завершальний рух робить кисть і що м'яч має закидатися високою траєкторією. Починати потрібно кидки під кутом до щита зблизька, що дозволяє використовувати щит як додатковий орієнтир.

Потім вивчають кидок в русі. Увагу звертають на формування такої навички, як отримання м'яча під час ловлі та можли-

вість якнайшвидше перевести погляд на кошик. Для того, щоб учні більше намагалися акцентувати увагу на прицілюванні та думали над рухами рук та ніг, краще виконувати цю вправу у формі змагань.

3.5. ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ, ЗАКРІПЛЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ ГРИ В БАСКЕТБОЛІ 3Х3

Вправа 1.

«Приставні кроки»

Завдання: удосконалення техніки пересування приставним кроком (рис. 29).

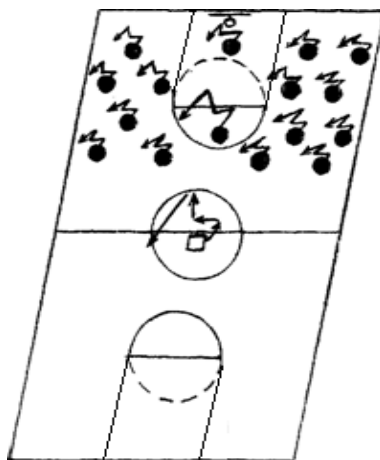


Рис. 29 Удосконалення техніки пересування приставним кроком

Зміст: викладач вказує пальцем і виголошує гравцям напрямок руху, а гравці пересуваються у стійці захисника. Захисники постійно пересуваються приставними кроками.

Організаційно-методичні вказівки, правила: вправа виконується дуже швидко, причому викладач змінює напрямок руху після кожних двох кроків, що виконують захисниками.

Вправа 2.

«Робота ніг при грі у захисті»

Завдання: удосконалення техніки пересування приставним кроком (рис. 30).

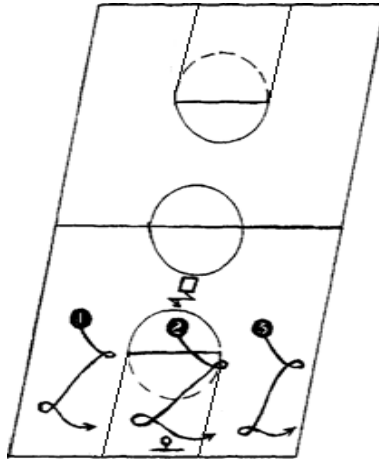


Рис. 30 Удосконалення техніки пересування приставним кроком

Зміст: викладач рухається, як продемонстровано на малюнку, а гравці пересуваються приставними кроками вправо-вліво.

Організаційно-методичні вказівки, правила: важливо, щоб під час пересування захисники не ставили ноги навхрест. Рухаючись праворуч, захисник робить крок правою, а ліворуч – лівою ногою.

Вправа 3.

«Удосконалення пересування приставним кроком»

Завдання: удосконалення техніки пересування приставним кроком (рис. 31).

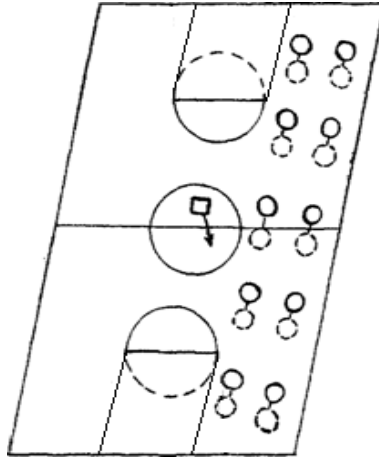


Рис. 31 Удосконалення техніки пересування приставним кроком

Зміст: гравці вишиковуються в кілька рядів обличчям до викладача. Відстань між шеренгами та кожним гравцем не менше 2 м. Викладач супроводжує свої команди (уперед, праворуч, ліворуч, назад, уперед – праворуч тощо) рухами рук, гравці пересуваються згідно з командами.

Організаційно-методичні вказівки, правила: робити перехресні кроки не можна, уся увага гравців зосереджена на русі приставними кроками. Гравці протягом усієї вправи пересуваються в захисній стійці.

Вправа 4.

«Передачі у приставному кроці»

Завдання: удосконалення пересування приставними кроками (рис. 32).

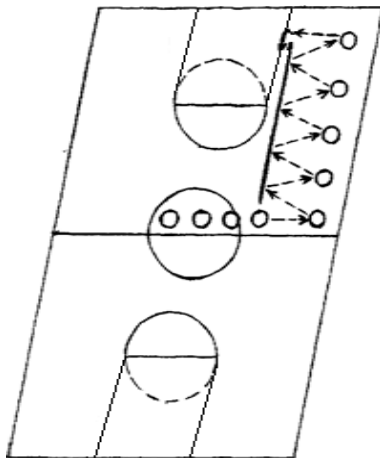


Рис. 32 Удосконалення пересування приставними кроками

Зміст: гравці стають, як продемонстровано на малюнку, на відстані 3 м один від одного. Гравець з м'ячем виконує передачу першому гравцю, що стоїть навпроти, і пересувається приставними кроками вліво, чекаючи передачі у відповідь. Він продовжує отримувати та передавати м'яч кожному з п'яти гравців шеренги. Назад гравець із м'ячем повертається, виконуючи те саме завдання, після чого змінює одного з гравців у шерензі. Інші гравці по чергове виконують ту ж вправу.

Організаційно-методичні вказівки, правила: на початку вправи викладач сам демонструє, як треба виконувати завдання. У вправі можна використовувати будь-які види передач. Виграє той гравець, який припуститься найменшої помилки під час пересування приставним кроком, передачі та ловлі м'яча.

Вправа 5.

«Передачі під час руху приставним кроком»

Завдання: удосконалення техніки приставного кроку та передачі м'яча (рис. 33).

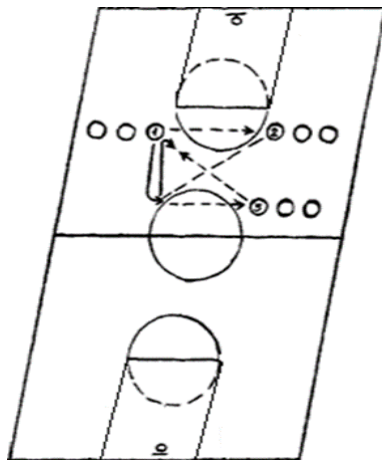


Рис. 33 Удосконалення техніки приставного кроку та передачі м'яча

Зміст: гравці вишиковуються в три колони, причому направляючі першої та третьої колон – на відстані 3 м від прямого другої колони. Гравець 1 передає м'яч гравцю 2 та пересувається приставними кроками на 3 м праворуч. Гравець 2 передає м'яч гравцю 1 у цю точку, а той виконує передачу гравцю 3. Потім гравець 1 повертається приставними кроками у свою початкову позицію, куди гравець 3 віддає йому м'яч. Гравці змінюються колонами по колу.

Організаційно-методичні вказівки, правила: під час пересуванні приставним кроком не можна схрещувати ноги. Передачі м'яча можна виконати в різний спосіб. Вправу виконують за сигналом викладача.

Вправа 6.

«Удосконалення техніки та тактики пересування»

Завдання: удосконалення техніки та тактики пересування (рис. 34).

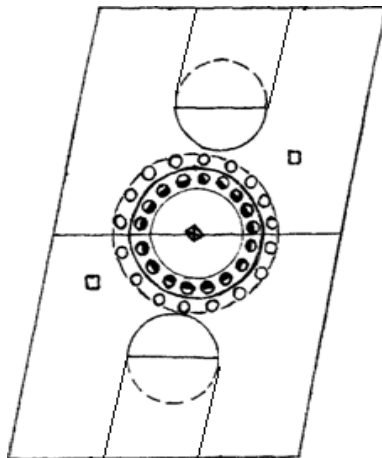


Рис. 34 Удосконалення техніки та тактики пересування

Зміст: гравці стають у коло парами, обличчям один до одного, викладач – у центрі кола. Спиною до нього стоять захисники, обличчям нападники. Викладач рухом руки направляє нападників праворуч, ліворуч, уперед, назад, прискорює або сповільнює їхнє пересування. Захисники повинні точно простежувати за нападниками, своєчасно змінювати свої дії, зберігаючи необхідну відстань від опікуваних гравців. Потім команди змінюються ролями

Організаційно-методичні вказівки, правила: переможцем є нападник, якому вдалося втекти від захисника більшу кількість разів. Перемагає команда, учасники якої зуміли допустити менше помилок. На початку гри викладач може повністю відтворювати рухи, а через певний час – перейти до сигналів або жестів.

Вправа 7.

«Передай м'яч»

Завдання: удосконалення передач у русі в парах (рис. 35).

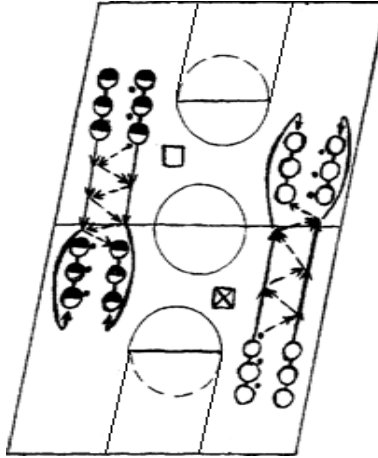


Рис. 35 Удосконалення передачі м'яча у русі в парах

Організаційно-методичні вказівки, правила: необхідно акцентувати увагу пар на своєчасній передачі м'яча, тобто здійснювати її на вихід партнера вперед. Перемагає команда, у якої менше втрат м'яча та більше влучень у кільце.

Вправа 8.

«Боротьба за м'яч 2х2»

Завдання: удосконалення передач під час зустрічного руху; освоєння найпростіших взаємодій (рис. 36).

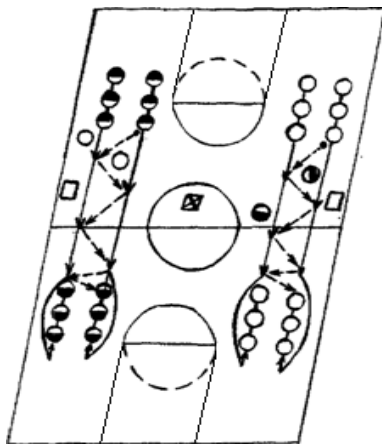


Рис. 36 Удосконалення передач під час зустрічного руху; освоєння найпростіших взаємодій

Зміст: застосовуючи вивчені передачі, два гравці однієї команди передають м'яч, а два захисники з іншої команди намагаються перехопити його, водночас дотримуючись правил гри. Варіанти гри:

1) прохід в один чи інший бік закінчується ударом і ловлею м'яча від стіни або щита;

2) пересування з проходом до щита з кидком по кільцю, атаку при перехопленні можна розпочинати тільки після виходу із зони штрафного кидка;

3) те саме, але у кінці завершується кидком по кільцю.

Організаційно-методичні вказівки, правила: гру одночасно можна проводити в різних місцях майданчика залежно від кількості наявних щитів. Гру слід розпочинати лише за сигналом викладача. Зміна гравців відбувається під час перехопленні м'ячів або під час завершення проходу пари. Перемагає команда, гравці якої зуміли більше разів перехопити м'яч.

Вправа 9.

«Боротьба за м'яч»

Завдання: удосконалення передач під час зустрічного руху; освоєння найпростіших взаємодій (рис. 37).

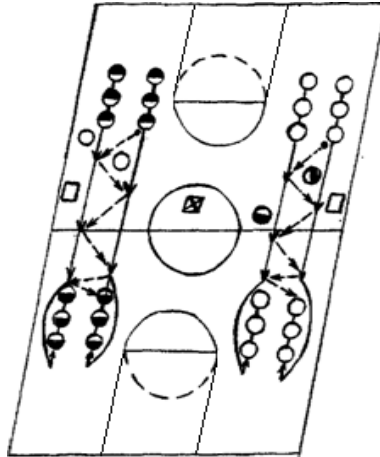


Рис. 37 Удосконалення передач під час зустрічного руху; освоєння найпростіших взаємодій

Зміст: застосовуючи вивчені передачі, два гравці однієї команди передають м'яч, а два захисники з іншої команди намагаються перехопити його, водночас дотримуючись правил гри.

1) прохід в один чи інший бік закінчується ударом і ловлею м'яча від стіни або щита.

2) пересування з проходом до щита з кидком по кільцю, атаку під час перехоплення можна розпочинати тільки після виходу із зони штрафного кидка.

Організаційно-методичні вказівки, правила: гру одночасно можна проводити різних місцях майданчика в залежно від кількості наявних щитів. Гру слід розпочинати лише за сигналом викладача. Зміна гравців відбувається під час перехоплення м'ячів або при завершення проходу пари. Перемагає команда, гравці якої зуміли більше разів перехопити м'яч.

Вправа 10.

«25 передач»

Завдання: освоєння техніки передач м'яча на місці та під час зустрічного руху (рис. 38).

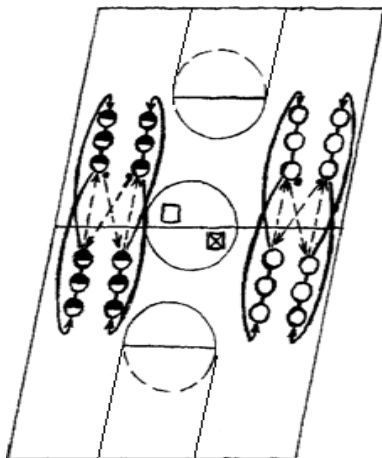


Рис. 38 Освоєння техніки передач м'яча на місці та під час зустрічного руху

Зміст: учні, попарно, стають навпроти один одного на відстані 5-10 м. Суть змагань у тому, щоб за можливий короткий час зробити без помилок 25 передач без зміни місць між колонами або зі зміною місць. Варіанти:

- 1) передача всією командою на якийсь час без перебіжки пар;
- 2) передача в зустрічних колонах зі зміною учасників після передачі.

Організаційно-методичні вказівки, правила: у змаганнях можна застосовувати спочатку передачі зверху, потім знизу та наприкінці комбінованим способом. Перехоплювати м'яч можна будь-яким способом, не переступаючи умовну лінію. Якщо м'яч впаде перед лінією, його треба вивести за лінію і лише після цього виконати передачу. Виграє команда, яка першою і без помилок зробить 25 передач.

Вправа 11.

«Передача в парах із перехопленням м'яча»

Завдання: закріплення навички передач м'яча на місці та під час зустрічного руху (рис. 39).

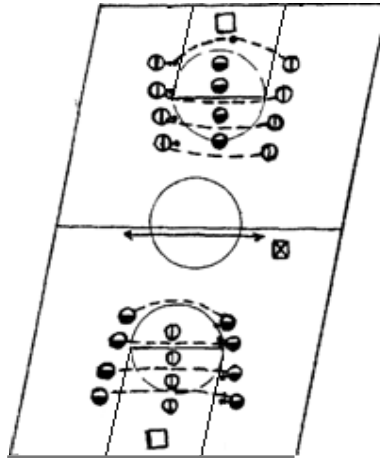


Рис. 39 Закріплення навички передачі м'яча на місці та під час зустрічного руху

Зміст: учасники команди утворюють пари, які виконують передачі м'яча у будь-яких напрямках, а один або два захисники (з іншої команди) намагаються перехопити м'яч.

Організаційно-методичні вказівки, правила: кількість захисників та нападників можна збільшувати в міру освоєння передач і перехоплень. Через певний час команди проводять перестановку гравців. Перемагає команда, гравці якої більше разів зуміли перехопити м'яч.

Вправа 12.

«Бик на рингу»

Завдання: удосконалення захисних процесів; вдосконалення передач м'яча (рис. 40).

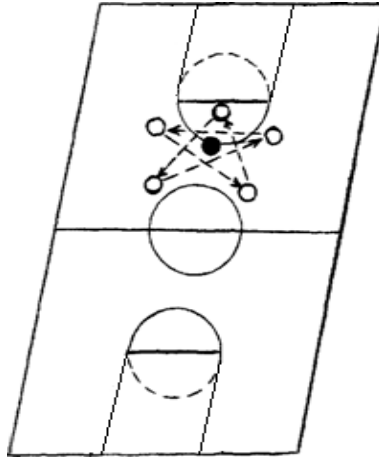


Рис. 40 Удосконалення захисних процесів; вдосконалення передач м'яча

Зміст: п'ять гравців утворюють коло, шостий розташований у центрі кола. М'яч передають повз, навколо або над шостим гравцем, у той час як він щоразу намагається перешкодити або перехопити передачу

Організаційно-методичні вказівки, правила: гравець, який передає, не має права кидати м'яч сусіду праворуч або ліворуч, він повинен передавати м'яч через коло партнерам, що стоять навпроти. Якщо гравець, що стоїть у колі, зуміє перехопити м'яч або перешкодити передачі, той, хто передає, міняється з ним місцями.

Вправа 13.

«Прихований пас»

Завдання: закріплення навичок прихованих передач м'яча в певному напрямку та ловля його (рис. 41).

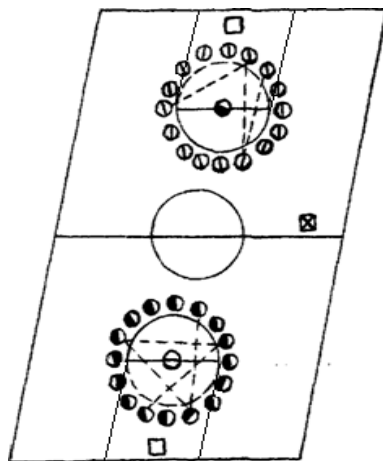


Рис. 41 Закріплення навичок прихованих передач м'яча у певному напрямку та ловля його

Зміст: у центрі кожного з кіл знаходиться провідний гравець іншої команди. Учасники команд перекидають м'яч один одному, намагаючись, щоб провідний гравець не торкнувся чи не впіймав його. Варіанти передач: двома руками від грудей та зверху; однією рукою від плеча, зверху, збоку, знизу; з відскочком від підлоги будь-яким способом.

Організаційно-методичні вказівки, правила: гру можна проводити в чотирьох підгрупах, що стоять у колах. Крім того, її можна ускладнити шляхом долучення двох провідних гравців та перекидання двома м'ячами. Гру слід розпочинати за сигналом викладача. Якщо провідному гравцеві вдалося торкнутися м'яча або зловити його, він приносить команді очко. М'яч передають у коло, і гра продовжується. Гравець, який неправильно або невдало виконав передачу, вибуває з гри. Перемагає команда, яка мала менше втрат м'яча і з великою кількістю гравців, що залишилися.

Вправа 14.

«Перехопи м'яч»

Завдання: вивчення передач м'яча на місці та під час зустрічного руху.

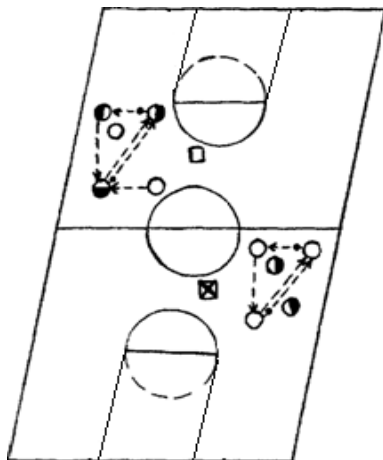


Рис. 42 Вивчення передач м'яча на місці та під час зустрічного руху

Зміст: група ділиться на п'ятірки: три гравці передають м'яч один одному, а два забирають його в суперника. Схему гри, яка проводять на чверті баскетбольного майданчика, презентовано на малюнку (рис. 42).

Організаційно-методичні вказівки, правила: викладач повинен стежити за тим, щоб перехоплення виконувались правильно, без порушення правил. Гравець, який зумів перехопити або зачепити м'яч, отримує очко. Гравець, який допустив вихід м'яча за межі майданчика або порушив правила його ведення чи перехоплення, отримує штрафне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок за перехоплення (за відрахуванням штрафних очок).

Вправа 15.

«Хто швидше опанує м'яч»

Завдання: закріплення тримання м'яча, його передачі та ловлі м'яча (рис. 43).

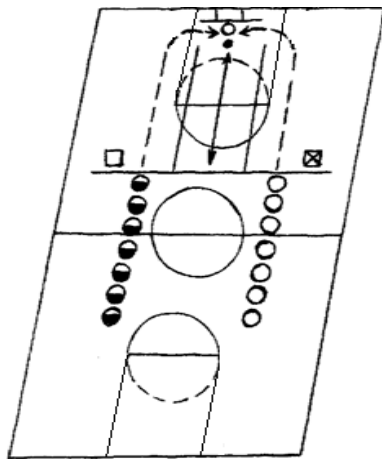


Рис. 43 Закріплення навички тримання м'яча, його передачі та ловля

Зміст: гравці команд розміщуються в колонах. За сигналом викладача, гравці що біжать до м'яча, що лежить на рівній від команд відстані, і намагаються швидше оволодіти ним, щоб виконати конкретне завдання, наприклад, 3 передачі з відскоком м'яча від стіни, кидок в кільце і т.д.

Організаційно-методичні вказівки, правила: для швидкості виконання рекомендується зупинка, яку необхідно виконувати за два кроки. Команда, яка зуміла оволодіти м'ячем більше разів, є переможцем.

Вправа 16.

«П'ятнашки з веденням»

Завдання: удосконалення ведення м'яча без зорового контролю (рис. 44).

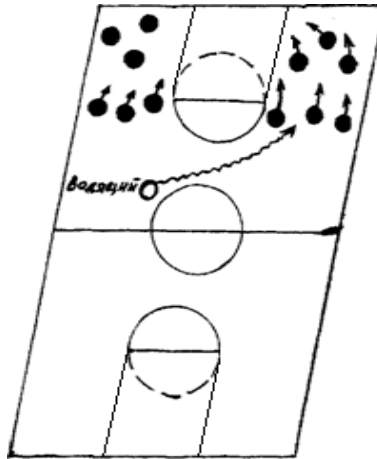


Рис. 44 Удосконалення ведення м'яча без зорового контролю

Зміст: команда розташовується на половині майданчика, один із гравців провідний, веде м'яч доти, доки не переможе одного з гравців. Усі інші гравці намагаються ухилитися від провідного.

Організаційно-методичні вказівки, правила: провідний гравець під час веденні м'яча повинен дотримуватись правил змагань, звертати увагу на техніку ведення. Гравці повинні уникати порушень правил три секунди, перестрибуючи три секунду зону. Не можна виходити за межі ігрового майданчика.

Вправа 17.

«3 рук в руки»

Завдання: удосконалення техніки ведення та передачі м'яча (рис. 45).

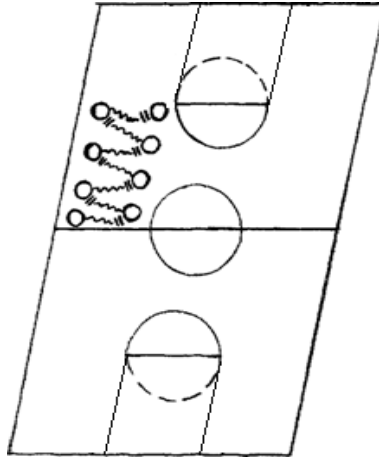


Рис. 45 Вдосконалення техніки ведення та передачі м'яча

Зміст: дві шеренги гравців вишиковуються на відстані 3 м один до одного. Правофланговий однієї із шеренг веде м'яч у низькій стійці до гравця протилежної шеренги. Закінчивши ведення, він виконує передачу з рук до рук. Гравець, який отримав м'яч, веде його в напрямку до другого гравця першої шеренги тощо.

Організаційно-методичні вказівки, правила: під час передачі з рук в руки на останньому кроці руки потрібно повертати так, щоб одна рука утримувала м'яч зверху, а інша знизу. Зигзагоподібні переміщення гравців продовжуються доти, доки всі не виконають вправу. Коли м'яч досягне іншого кінця шеренги, вправу виконують у зворотному напрямку.

Вправа 18.

«Зміна рук під час ведення м'яча»

Завдання: удосконалення техніки ведення м'яча правою та лівою рукою (рис. 46).

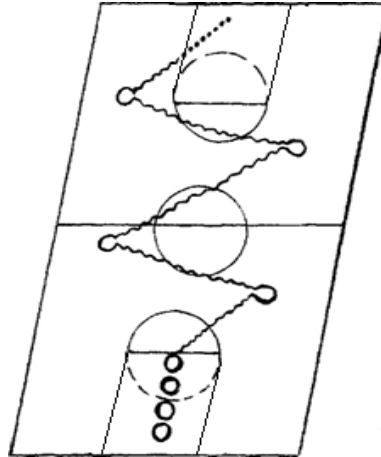


Рис. 46 Удосконалення техніки ведення м'яча правою та лівою рукою

Зміст: колона гравців вишиковується на одному кінці майданчика. Перший гравець починає низьке ведення м'яча, припускаючи, що захисник перешкоджає йому. Він веде м'яч, перетинаючи майданчик по діагоналі, доки не виникне небезпека надто близького підходу до бічної лінії. Тут він виконує поворот, контролюючи м'яч зорovo, і продовжує ведення іншою рукою.

Організаційно-методичні вказівки, правила: ведення проводять без зорового контролю рукою, ближньою до бічної лінії. Другою рукою прикриває м'яч від передбачуваного захисника. Як тільки перший гравець досягне центральної лінії, на що потрібно буде виконати приблизно два повороти, вправи починає другий гравець.

Вправа 19.

«Хто швидше»

Завдання: удосконалення ведення м'яча в умовах, наближених до ігрових (рис. 47).

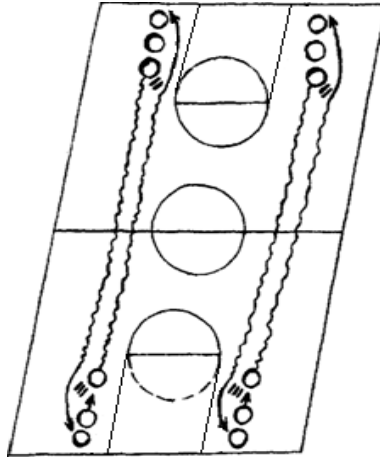


Рис.47 Удосконалення техніки ведення м'яча правою та лівою рукою

Зміст: команда поділяється на чотири групи. У кожній групі має бути однакова кількість гравців. За сигналом викладача провідні гравці починають ведення на максимальній швидкості, що дозволяє зберегти контроль над м'ячем у напрямку колони, що стоїть на іншому кінці майданчика. Як тільки гравець, що веде м'яч, досягне протилежної колони, він віддає м'яч відскакуванням від підлоги гравцю попереду, і той продовжує вправу в зворотному напрямку.

Організаційно-методичні вказівки, правила: команди вишиковуються в місцях перетинів лицьових ліній із бічними лініями області штрафного кидка обличчям до центру майданчика. Вправа може бути закінчена, коли її виконують усі гравці або коли перші гравці повернуться у вихідне положення.

Вправа 20.

«Обведи и прокоти»

Завдання: удосконалення навички ведення м'яча зі зміною напрямку та подальшим прокачуванням м'яча (рис. 48).

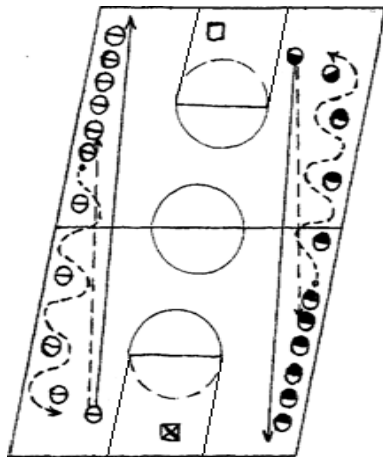


Рис. 48 Удосконалення навички ведення м'яча зі зміною напрямку та подальшим прокачуванням м'яча

Зміст: команди вишиковуюється у колону по одному. Попереду чотири гравці знаходяться на відстані 1-1,5 м один від одного. Перший гравець колони на старті. За сигналом викладача він веде м'яч уздовж розімкнутої колони, обминаючи кожного, хто грає. Наприкінці повертається обличчям до колони, прокочує м'яч черговому гравцеві, а сам встає позаду всіх.

Організаційно-методичні вказівки, правила: ведення м'яча можна виконувати правою та лівою руками, прикриваючи корпусом м'яч від пасивного або активного захисника. При умові м'яча гравець повинен продовжувати ведення м'яча з того місця, де сталася втрата. Перемагає команда, яка першою виконала завдання.

Вправа 21.

«Пройшов – забий»

Завдання: удосконалення ведення м'яча та кидка м'яча в кошик у русі (рис. 49).

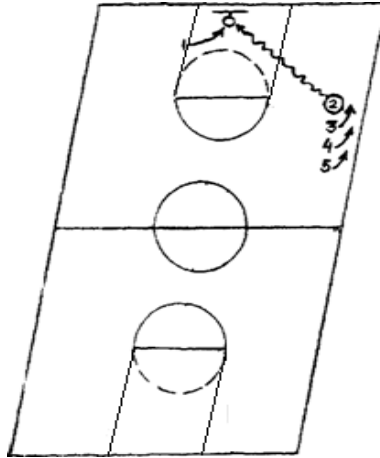


Рис. 49 Удосконалення ведення м'яча та кидка м'яча у кошик у русі

Зміст: гравці вишиковуються, як продемонстровано на малюнку. Провідний гравець проходить під щит, виконує кидок по кільцю, бере м'яч, передає його черговому гравцю і йде в кінець колони, залишається на місці.

Організаційно-методичні вказівки, правила: у цій вправі з кожної сторони можуть застосовуватись будь-які види кидків. Гравець який подає, бере м'яч, перш ніж він торкнеться гравця, передає його наступному гравцю і стає в кінець колони.

Вправа 22.

«Пройди з фінтом»

Завдання: удосконалення навички ведення м'яча (рис. 50).

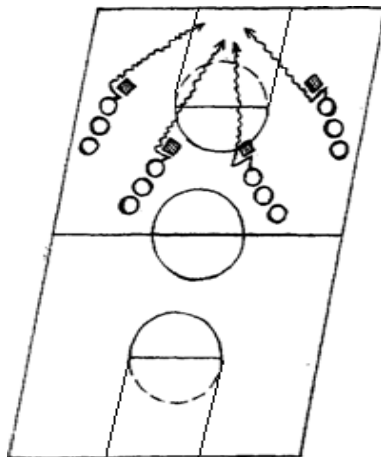


Рис. 50 Удосконалення навички ведення м'яча

Зміст: гравці вишиковуються в розстановці, що відповідає їхній ігровій позиції в нападі. Кожен гравець виконує фінт головний, плечима та ногами в один бік, перш ніж пройти з веденням в інший бік і виконати кидок у русі.

Організаційно-методичні вказівки, правила: у цьому завданні стілець перед кожним гравцем умовно виконує роль захисника. Виконання фінтів не повинно знижувати загальну швидкість дій. Фінт слід виконувати з деяким уповільненням темпу руху. Ведення здійснюють далекою рукою від захисника.

Вправа 23.

Удосконалення кидка

Завдання: удосконалення кидка м'яча в кільце у русі (рис. 51).

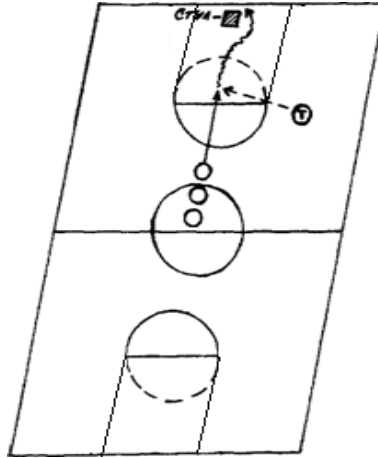


Рис. 51 Удосконалення кидка м'яча в кільце у русі

Зміст: гравці вишиковуються, як продемонстровано на малюнку. Під час проходу гравця до щита на лінії штрафного кидка йому передають м'яч. Гравець веде м'яч до кошика і, змінюючи напрямок, проходить з одного чи іншого боку від випороження для кидка з відображенням від щита.

Організаційно-методичні вказівки, правила: передачу гравцеві можна виконувати з відскоком та без відскоку від майданчика, а також будь-якими іншими способами. Під час виконання вправи гравці змінюються за годинниковою стрілкою. Кидок із лівого боку виконувати лівою рукою, з правого боку – правою рукою.

Вправа 24.

«Кидок із спротивом»

Завдання: удосконалення кидка м'яча в кільце в русі (рис. 52).

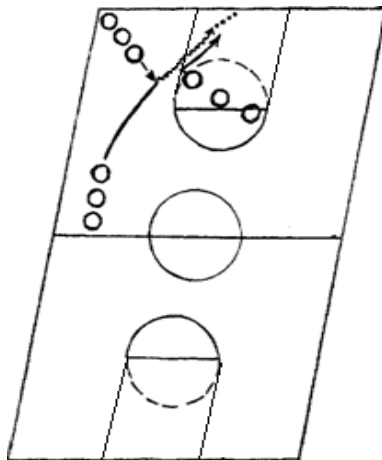


Рис. 52 Удосконалення кидка м'яча в кільце у русі

Зміст: частина гравців вишиковується в колону обличчям до кошика під будь-яким кутом. Кут слід часто міняти. Інша частина гравців вишиковується в колону біля кошика. Почергово, прориваючись до кошика, гравці отримують м'яч із третьої колони в кутку. Після того, як гравець отримує м'яч і тд.

Організаційно-методичні вказівки, правила: передачу гравцеві можна виконувати з відскоком та без відскоку від майданчика, а також будь-якими іншими способами. Під час виконання вправи гравці змінюються за годинниковою стрілкою. Кидок із лівого боку виконувати лівою рукою, із правого боку – правою рукою.

Вправа 25.

«Два кидки»

Завдання: тренування зорового контролю; удосконалення техніки штрафного кидка (рис. 53).

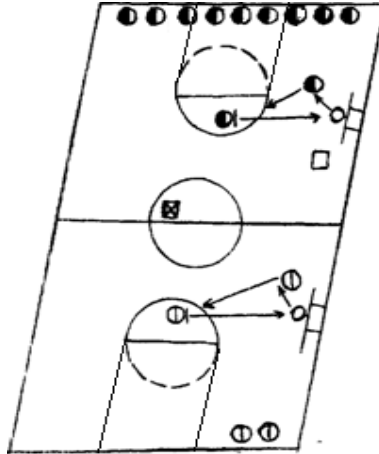


Рис. 53 Тренування зорового контролю; удосконалення техніки штрафного кидка

Зміст: Змагання проводять між командами. Кожен гравець команди виконує по два штрафні кидки, потім через певний час команди змінюються місцями (щитами).

Організаційно-методичні вказівки, правила: необхідно стежити за точністю виконання гравцями кидків м'яча, щоб надалі виправляти їхні помилки. Для прискорення виконання та завдання капітани, що стоять під щитами, коригують кидки своїх гравців. Перемагає команда, у котрій більше попадань усім по щитах.

Вправа 26.

«Кинь точніше»

Завдання: закріплення техніки штрафного кидка (рис. 54).

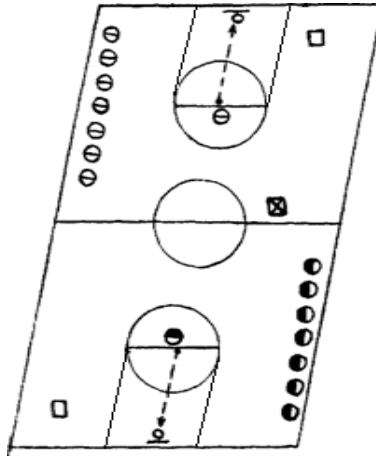


Рис. 54 Закріплення техніки штрафного кидка

Зміст: гравці кожної команди по-друге роблять по одному штрафному кидку.

Варіанти гри:

- 1) після влучення учасник ловить м'яч і повторює кидок із місця, де спіймав м'яч, приносячи команді додаткове очко;
- 2) повторні кидки виконують через штрафну лінію.

Організаційно-методичні вказівки, правила: кількість команд має відповідати числу щитів на майданчику. За кожне влучення гравець отримує очко. Перемагає команда, яка за певний час набрала найбільшу кількість очок.

Вправа 27.

«Влучення у кільце»

Завдання: набуття навичок влучення в кільце; удосконалення ведення м'яча однією рукою (рис. 55).

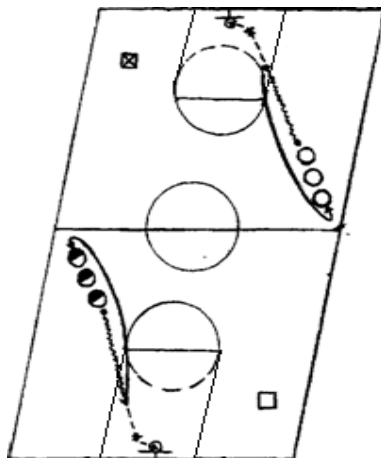


Рис. 55 Закріплення навички влучення в кільце; удосконалення ведення м'яча однією рукою

Зміст: команди вишиковуються в колону по одному в 5-6 м від баскетбольного щита. За сигналом викладача перший гравець веде м'яч до щита, зупиняється за 3-4 кроки від нього та кидає м'яч у кільце. Потім ловить м'яч і передає його наступному в колоні гравцю. Варіанти естафети: після ведення зробити два кроки, потім виконати кидок з місця або у стрибку.

Організаційно-методичні вказівки, правила: якщо дві команди грають в одного щита, гру повинні починати відразу двоє учнів. Гра починається лише за сигналом викладача. Команду-переможця визначають за двома показниками:

- 1) уміння кожного гравця впевнено вести м'яч;
- 2) кількість закинутих у кільце м'ячів.

Вправа 28.

«М'яч у козину»

Завдання: удосконалення навичок кидків м'яча у вказаному напрямку з відскоком від щита (рис. 56).

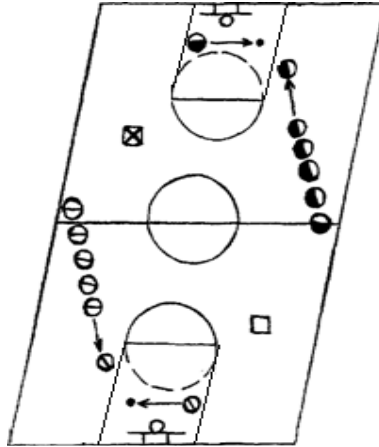


Рис. 56 Удосконалення навичок кидків м'яча у вказаному напрямку з відскоком від щита

Зміст: Команди стоять навпроти своїх щитів або переносних кошиків. У кожного капітана є м'яч. Вони передають м'ячі з відскоком від підлоги так, щоб ті потрапили в руки першим номерам, які обов'язково кидають м'ячі з відскоком від квадрата на щиті. Варіанти кидків м'яча: а) з місця; б) після двох стрибкових кроків; в) після ведення м'яча та двох стрибкових кроків.

Організаційно-методичні вказівки, правила: під час повторення гри команди повинні змінюватись місцями. Якщо є лише один щит, команди кидають м'яч по чергово. Команда, яка закинула найбільшу кількість м'ячів у кошик, стає переможцем. Враховується також час виконання завдання.

Вправа 29.

«Потрап у кільце, рухаючись по колу»

Завдання: закріплення техніки кидка після ведення м'яча (рис. 57).

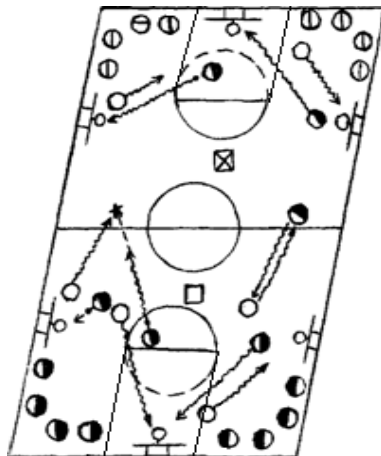


Рис. 57 Закріплення техніки кидка після ведення м'яча

Зміст: гравці розміщуються довільно, як продемонстровано на малюнку. Учасники кожної команди розпочинають вправу в різних щитах. За сигналом викладача виконують ведення м'яча, а потім кидок у найближчий щит.

Організаційно-методичні вказівки, правила: кількість кіл необхідно оголосити заздалегідь. Гравцям дозволяють виконати лише один кидок у цей кошик, після чого вони пересуваються до найближчого щита і знову роблять по одному кидку. Наприкінці гри підраховують результативність кожного гравця і визначають команду-переможця.

Вправа 30.

«М'яч у кільце»

Завдання: удосконалення навичок кидків м'яча в баскетбольне кільце (рис. 58).

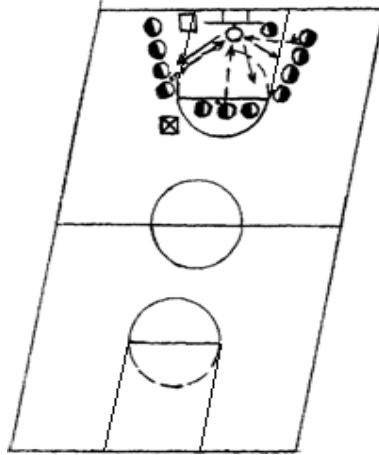


Рис. 58 Удосконалення навичок кидків м'яча в баскетбольне кільце

Зміст: Капітан команди команди з м'ячем стоїть під щитом, а гравці команди – навколо щита за 4-4,5 м від нього по лінії штрафного майданчика. Перший гравець команди кидає м'яч, намагаючись влучити у кільце. Капітан бере м'яч і передає його черговому гравцю. Варіант гри: після попадання в кільце гравці міняються місцями, так продовжують, доки вся команда не йде на своє місце.

Організаційно-методичні вказівки, правила: групу можна розділити на 2-4 команди залежно від кількості щитів. Гравець, що потрапив у кільце, отримує одне очко. Виграє команда, яка набрала найбільшу кількість очок або раніше виконала завдання.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Яка класифікація техніки гри в баскетболі 3х3?
2. Які види переміщень та стійок баскетболісти використовують під час гри в нападі?
3. Які види стрибків виконують баскетболісти під час гри в нападі?
4. Які види ловіння та передачі використовують баскетболісти під час гри в нападі?
5. Які є види ведення м'яча. Схарактеризуйте його значення?
6. Які види кидків є в баскетболі. Схарактеризуйте їх значення?
7. Які види заслонів є у баскетболі, яке його значення?
8. Схарактеризуйте технічні прийоми гри в захисті?
9. Схарактеризуйте техніку пересування захисника?
10. Схарактеризуйте техніку протидії оволодіння м'ячом?
11. Які вправи для вивчення, удосконалення та закріплення приставного кроку можете назвати?
12. Які вправи для вивчення, удосконалення та закріплення передач м'яча ви знаєте?
13. Назвіть вправи для вивчення, удосконалення та закріплення ловіння м'яча?
14. Які вправи використовують для вивчення, удосконалення та закріплення ведення м'яча?
15. Назвіть вправи для вивчення, удосконалення та закріплення кидків м'яча в кільце в русі та в стрибку?
16. Які вправи сприяють вивченню та закріпленню штрафного кидка?

РОЗДІЛ 4

ТАКТИЧНІ ДІЇ ТА МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ

4.1. СТРАТЕГІЯ І ТАКТИКА ГРИ: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ

Стратегія – мистецтво розробки теорії та практики воєнних дій. У баскетболі під терміном «стратегія» розуміють процес розробки підготовки та проведення найголовніших змагань команди (наприклад, стратегічні засоби підготовки та участі команди в Олімпійських іграх) [14; 18; 21; 29].

Одним із головних завдань стратегії є вивчення умов та характеру майбутніх змагань, розробка способів і форм підготовки та ведення спортивної боротьби.

Залежно від виду змагань, формули їх проведення і кількості команд, що беруть у них участь, розробляють стратегічні плани підготовки до участі.

Складники стратегії багатогранні. Вони пов'язані зі створенням матеріальної бази і будівництвом спортивних споруд, придбанням спортивної форми і знаряддя, що відповідає вимогам світових стандартів.

Стратегічний план підготовки передбачає відбір обдарованих спортсменів: аналіз змагального досвіду; наявність інформації про суперників – претендентів на перемогу тощо.

Для того, щоб нові техніко-тактичні дії суперників не були несподіванкою, використовують дані т.зв. стратегічної розвідки. Для цього на офіційних змаганнях різного масштабу, а також у товариських зустрічах проводяться об'єктивну реєстрацію техніко-тактичних дій суперників (наприклад, відеозапис). Потім складають детальний стратегічний план підготовки команди до майбутніх змагань.

Стратегічні заходи для команд високої класифікації проводять, зазвичай протягом чотирирічного олімпійського циклу.

У період підготовки до змагань до переліку питань, котрі враховує стратегія, входить:

- закономірності розвитку процесу гри;
 - досвід участі у змаганнях;
 - основи управління стратегічним процесом підготовки команди до змагань;
 - підготовка стратегічних резервів;
 - умови і особливості змагань;
 - стратегічні напрями підготовки та принципи її планування;
 - стратегічне використання засобів боротьби та основ управління командою під час змагань;
 - матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення.
- Під час участі у змаганнях головними питаннями стратегії є:
- основи побудови змагального режиму;
 - розподіл засобів та сил за стратегічними напрямками;
 - засоби оперативного управління.

Отже, стратегія вивчає умови і характер майбутніх змагань, способи і форми підготовки до них, використання засобів боротьби та основ управління командою під час змагань.

Тактика – це сфера практичної діяльності тренера, що пов'язана з мистецтвом підготовки команди до змагань та управління нею під час участі в них.

Під тактикою у баскетболі слід розуміти цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі. Тактика складається із засобів, способів, і форм ведення спортивної боротьби, що раціонально використовується з урахуванням конкретних завдань, котрі виникають під час гри з конкретними суперниками.

Тактика підпорядкована положення стратегії.

До **засобів** ведення спортивної боротьби під час гри відносять прийоми техніки нападу і захисту.

Тактичними **способами** ведення гри називають узгоджені дії групи гравців (тактичні комбінації) або всієї команди (системи гри).

Під **комбінацією** розуміють вивчені раніше та узгоджені взаємодії групи гравців або цілої команди в межах конкретної системи, що спрямовані на створення для одного або групи гравців вигідних умов для ефективних дій. Комбінації можуть використовуватися у процесі створення необхідних умов для дій у нападі або у захисті (введення м'яча у гру, виконання штрафних тощо).

Під **формою** ведення гри слід розуміти зовнішній зміст дій команди для вирішення визначених тактичних завдань. Форми ведення гри можуть бути активними і пасивними. Залежність від використання активних або пасивних форм, тактика буде мати наступальний або оборонний характер. Форми ведення гри обирає тренер, з огляду на обставини змагань і можливості команди.

Кожну систему гри характеризує розташуванням гравців на майданчику і розподілом обов'язків між ними.

Тактику в стрітболі розуміють як цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди, що спрямовані на досягнення перемоги в конкретному матчі. Відповідно до основного змісту гри – закинути м'яч у кошик суперника і не дати закинути м'яч у свій кошик – тактику поділено на два розділи: **тактику нападу** й **тактику захисту**.

Ці розділи у свою чергу поділяють на індивідуальні, групові і командні дії.

Індивідуальні дії – це самостійні дії гравців, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань, визначених для команди, здійснені без допомоги партнера.

Парні дії – це взаємодія двох гравців, які виконують частину командного завдання.

Командні дії – це взаємодія всіх гравців команди, яка спрямована на вирішення загальнокомандного завдання.

Функції гравців. *Спеціалізацію* гравців за функціями визначено теорією і практикою баскетболу. Організація дій стрібною командою передбачає розподіл функцій між її гравцями.

У стріболі сформовано такий *розподіл гравців* за функціями: **захисники, крайні нападники, центрові.**

Захисник повинен бути максимально швидким, рухливим і витривалим, розсудливим та уважним. Важливою умовою для захисника є вміння орієнтуватися в ігровій обстановці і здатності до комбінаційного розіграшу м'яча.

Крайній нападник. У стріболі для нього характерні насамперед високий зріст, швидкість і стрибучість, добре розвинуте відчуття часу і простору, снайперські здібності, вміння правильно оцінити ігрову обстановку і рішуче атакувати. Крайній нападник повинен своєчасно «включатися» в швидкий прорив і ефективно його завершувати, атакувати кошик із будь-якої дистанції, уміло взаємодіяти з центровим і захисником.

Центровий гравець повинен бути високого зросту, мати атлетичну будову тіла, бути витривалим і стрибучим. Центровий гравець бере активну участь в організації і проведенні як стрімкого, так і позиційного нападу.

4.2. ТАКТИКА ГРИ В ЗАХИСТІ

Головна мета гри в захисті – зведення до мінімуму виконання суперником точних кидків у кошик. Правильно організований захист не тільки закріплює успіх, досягнутий у нападі, але й впливає на характер і результат подальших командних дій. Класифікацію прийомів тактики гри в захисті подано на (рис. 59) [16].

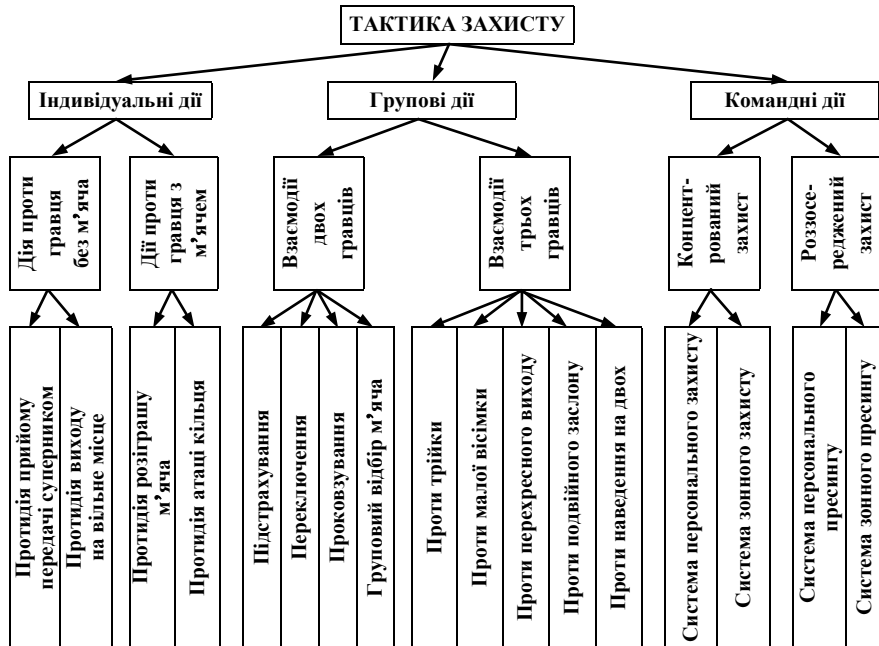


Рис. 59 Класифікація прийомів тактики гри в захисті

Дії команди, яка обороняється, залежать від характеру атаквальних дій суперника, та сприяють виконанню таких ігрових завдань:

- 1) заважати суперникові виконати прицільний, безперешкодний кидок у кошик;
- 2) відібрати в суперника м'яч і створити умови для контратаки;
- 3) сприяти порушенню зв'язків між гравцями, які виконують напад, перешкодити проведенню підготовчих дій для атаки;
- 4) не допустити швидкого переходу суперників до контратаки.

Згідно з класифікацією гри в стрітбол, як і в класичному баскетболі дії в захисті розподіляють на **індивідуальні, групові (парні) і командні**.

Індивідуальні дії в захисті

Основне завдання гравця, що діє в захисті, – «тримати» супротивника. Це означає:

1. Не давати противнику виходити на вільне місце, де він може отримати м'яч, щоб запобігти можливості розвитку атаки.

2. Якщо гравцеві вдалося вийти на вільне місце, не дати йому отримати м'яч, намагаючись перехопити його.

3. Якщо гравцеві все ж вдалося отримати м'яч, не дати йому кинути м'яч у корзину або передати м'яч, провести його або застосувати будь-яку іншу дію. Для цього захисник прагне вибити м'яч із рук противника.

4. Якщо противнику вдалося кинути м'яч до кошика, перешкодити оволодіти м'ячем, не дати йому наблизитися до щита або вступити з ним у боротьбу за м'яч, що відскочив від щита.

Якщо м'яч перейшов в руки іншого нападника, то дії захисника починаються спочатку.

Перелік дій захисника визначає, як йому слід діяти і проти гравця без м'яча, і проти гравця з м'ячем.

Дії гравця в захисті проти гравця з м'ячем.

Головне завдання захисту проти гравця з м'ячем полягає в тому, щоб не дати йому закинути м'яч у кошик. Чим ближче гравець з м'ячем до кошику, тим він небезпечніший.

Це ставить перед кожним гравцем захисником друге завдання – не дати підопічному гравцеві пройти до кошика, відтіснити його з небезпечних зон до бічних ліній.

Забезпечивши захист від кидків у кошик, гравець повинен вступити у двобій із суперником, заважаючи йому передати або вести м'яч. Захисник спрямовує всі свої зусилля на те, щоб за найменшої можливості перейти в напад. Тому він повинен намагатися перехопити, відібрати або вибити м'яч з рук суперника.

Діючи проти гравця, що веде м'яч, захисник прагне зупинити його. Якщо це йому вдалося, і супротивник припинив ведення, то захисник повинен сміливо вступати у боротьбу за м'яч.

Дії в захисті проти гравця без м'яча.

За останній час активність гравців без м'яча в нападі значно зросла, у зв'язку з чим захист проти них набуває все більшого значення.

Багато захисників послаблюють увагу до свого підопічного гравця, коли він залишається без м'яча. Це велика помилка захисника.

Діючи проти гравця без м'яча, необхідно зосередити свою увагу на тому, щоб не упустити свого підопічного і не дати йому можливості вийти на вільне місце, особливо до щита, і не допустити, щоб він отримав м'яч у пас.

Для цього гравець повинен уміти зупинити противника, відтіснити його з небезпечних зон до бічних ліній майданчика.

Активні захисні дії повинні бути спрямовані на те, щоб локалізувати гру нападника, не дати йому можливості отримати м'яч. Для цього захисник повинен прагнути перехопити м'яч.

Крім того, **захист** повинен боротися **проти заслонів**.

Захисник повинен вчасно помітити, коли його підопічний спробує зробити заслін і негайно попередити про це партнера, а також, якщо потрібно, прийняти правильне рішення – помінятися з партнером, давши йому відповідну вказівку про це.

Нарешті завдання захисника полягає і в тому, щоб підстрахувати партнера, який веде боротьбу проти гравця з м'ячем, і, в разі потреби прийти, допомогти йому.

Незалежно від того, чи діє захисник проти гравця з м'ячем або без м'яча, він зобов'язаний прагнути захопити ініціативу в двобої із суперником.

Для цього він повинен тримати суперника під безперервним активним впливом, не даючи йому ні секунди перепочинку, весь час намагаючись перехопити, вибити і відібрати м'яч із його рук.

Ці дії допоможуть захиснику нав'язати свій намір нападнику і змусять його діяти так, як вигідно захиснику.

Дії гравця в захисті проти двох і більше гравців суперника. Під час гри, особливо проти команд, які користуються в нападі швидким проривом, гравцеві в захисті доводиться боротися проти двох і більше гравців суперника.

Тому він повинен так організувати свої дії, щоб краще орієнтуватися в ситуації в умовах складної обстановки.

По-перше, захисник повинен прагнути, не вступаючи в безпосередню боротьбу за м'яч, виграти час і сповільнити просування нападників до підходу своїх партнерів. Для цього захисник повинен закрити найкоротший шлях до щита із відступати назад обличчям до супротивника в темпі, що дозволяє стримати рух вперед нападників, але в той же час уважно стежити, щоб хто-небудь з нападників не опинився за його спиною (рис. 60).

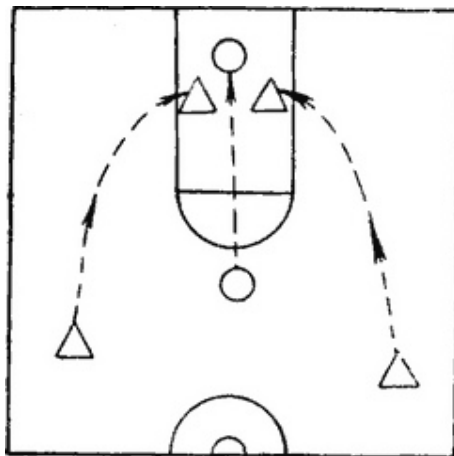


Рис. 60 Дії 1: 2

Відступаючи, захисник користується діями, що відволікають змушуючи супротивника зупинитися або зробити зайві передачі, але ні в якому разі не вступає з противником у справжню боротьбу.

Якщо хто-небудь із супротивників все ж опинився за спиною захисника, то останній повинен швидко відступити назад до який пройшов у тил гравця, і не втрачаючи уваги щодо інших, перешкодити йому отримати м'яч.

Захисник не може на себе взяти більше завдання і здійснить серйозні тактичні помилки, якщо в полі почне боротьбу за м'яч або буде перешкоджати кидку з середньої або дальньої відстані.

Групові тактичні дії в захисті – важливі тактичні типові блоки, з яких складається основа комбінацій команди. До них належать взаємодії двох і трьох гравців. Один із способів взаємодопомоги захисників є підстрахування, що полягає в підтримці, наданні допомоги партнерові в необхідній ігровій ситуації (наприклад: перейти т.зв. захист нападника, який обіграє захисника).

Підстрахування застосовують проти швидких, агресивних нападників, які філігранно володіють фінтами, різким проходом та точними кидками.

Зміну застосовують, якщо суперник вдало використовує заслін, наведення або пересікання. Іншими словами, цей спосіб полягає у зміні підопічних. Рішення про зміну приймає захисник та подає команду «Зміна!». Під час прийняття такого рішення захисник виявляє ініціативу, розвиває найбільшу швидкість. Захисник зустрічає нападника заслоном, який активно протидіє кидковим м'яча або його передачі, а партнер одразу ж зосереджує увагу під опіку на іншому нападникові, щоб відрізати йому шлях до щита.

Відступ. Зміна не завжди є дієвим способом для команди, яка захищається. У деяких випадках це порушує рівновагу сил у боротьбі (наприклад: високий нападник починає діяти проти

низькорослого захисника, швидкий нападник – проти повільного захисника) та дає змогу команді суперника проводити різні відворотні та помилкові маневри. Замість зміни підопічних під час заслону, коли нападники пересуваються поперек поля або від кошика без м'яча, захисник має швидко відступити, обійти того, який захищається, та знов підійти ближче до свого партнера. Якщо заслон ставлять для нападника з м'ячем недалеко від щита, відступ пов'язаний із невеликим ризиком – у цей момент нападник може без перешкод закинути м'яча до кошика.

Проковзування використовують, коли нападника з м'ячом атакують одночасно два захисники. Цей спосіб взаємодії гравців під час оборони застосовують переважно при пресингу, та має два варіанти виконання. У першому захисник, який опікує гравця з м'ячем, змушує його спочатку повести м'яч до бічної лінії або в кут майданчика, а потім – зупинитися й повернутися спиною до майданчика. У цей момент другий захисник входить у активну гру. Обидва захисники намагаються змусити нападника зробити неточну передачу або порушити правило «п'яти секунд». У другому варіанті гравця, який веде м'яч, зупиняє інший захисник, а той, хто опікує, намагається вибити м'яч позаду або збоку. У кожному варіанті відбору м'яча інші гравці оборони повинні виконувати дії, пов'язані з підстрахуванням і перехопленням м'яча. Взаємодії в чисельних меншостях. Часто, попри всі старання команди, у грі складаються вигідні для суперника умови, за яких можливо провести швидкий прорив оборони. Захисникам у цей момент доводиться протистояти більшій кількості нападників.

Основні завдання захисних дій під час цієї ситуації:

- 1) завадити нападникам кинути м'яч до кошика з близької відстані;
- 2) сповільнити просування нападників до щита та виграти час, поки партнери прийдуть на допомогу.

У такому разі захисникам не слід боротися за м'яч, а треба повільно відходити до центральної лінії, заступаючи найкоротший шлях до свого щита. У тих випадках, коли трійка захисників протидіють чотирьом нападникам, вони поступово відходять до своєї штрафної та займають кругову оборону, розміщуючись «трикутником» за зональним принципом. Боротьба за відскоки. Це важливіший ігровий момент, який істотно впливає на перебіг змагань та їхній результат. Успіх боротьби за відскоки вирішують взаємодією трьох гравців, які обороняються та прагнуть відрізати шлях суперникові до щита. Для цього вони утворюють у зоні штрафної лінії «трикутник відскоку».

Командні тактичні дії в захисті. Коли команда обороняється всім складом за допомогою тактично доцільних командних дій, вона володіє достатніми можливостями для успішного вирішення складних змагальних завдань. Командні дії, залежно від переважної спрямованості на рішення того чи іншого завдання, поділяють на два види: **концентрований і розосереджений захист.**

Концентрований захист організують у двох системах: **персональному й зональному захисті.**

Персональний захист – це універсальна система захисту, під час якої кожний гравець команди опікує визначеного суперника. У її основі лежить принцип особистої опіки «гравець-гравця». Застосування цього принципу дозволяє розвинути почуття відповідальності за індивідуальні дії в обороні, дозволяє враховувати індивідуальні здібності баскетболістів, добираючи для їхньої опіки визначених суперників (наприклад, високого захисника проти високого нападника).

Кожний гравець має вивчити індивідуальні особливості техніко-тактичних дій того, кого опікує, використовувати його слабкі сторони, пристосовуватися до боротьби. До недоліків цієї системи слід зарахувати те, що нападники користуються відомою

їм свободою рухових дій, маючи досить часу й можливостей для підготовки, заздалегідь вивчених та підготовлених атак.

Зональний захист. Під час використання цієї системи захисту гравці команди розосереджуються навколо зони штрафного кидка. Кожний гравець обороняє окрему ділянку майданчика (зону) поблизу щита, опікуючи кожного нападника, який увійшов у «його зону». Таку систему застосовують переважно проти «повільної високорослої команди», яка намагається розміщувати своїх центрових біля щита, у якої невисока точність кидків у кошик із середньої та дальньої дистанції.

Негативними сторонами системи зонального захисту є те, що під час її застосування знижується активність боротьби за оволодіння м'ячем поза зонами, які охороняються; ініціатива переходить до команди нападників; допускають безперешкодні кидки; не забезпечують захисний баланс під час угруповання кількох нападників у межах одного – двох захисників.

Застосовують такі варіанти захисту за умови розміщень:

- 1) 1–2 (попереду – два гравці, біля лінії щита – один);
- 2) 2–1 (попереду один гравець, біля лінії щита – два).

За умови розподілу зон треба дотримуватися таких умов:

- перед щитом мають перебувати гравці високого зросту, які володіють високою стрибучістю, а також уміють ефективно боротися за відскоки;
- на передній лінії розміщують найбільш швидкі гравці, які мають змогу перешкоджати проходам та кидкам у стрибку, та можуть вчасно і стрімко переходити у швидкий прорив;
- в умовах, коли в захисті знаходиться один гравець, можна використати один чи другий способи захисту.

Розосереджений захист дає змогу ефективно протидіяти команді суперників на далеких підступах до свого щита в різних місцях ігрового майданчика. Таким чином, з'являється можли-

вість перехопити м'яч або перешкоди планомірній комбінації нападу, змусити суперників діяти поспішно, без певного плану. Розосереджений захист реалізують у двох системах: **особистий та зональний пресинг**.

Особистий пресинг – найактивніша система пресингу. Від моменту переходу м'яча в руки суперника, кожен із гравців команди, яка захищається, одразу починає щільно опікувати свого нападника по всьому майданчику, не даючи змоги йому вільно переміщатися, отримувати м'яч, та передавати його в бажаному напрямі.

Пресинг потребує від гравців дотримання таких правил:

1) коли м'яч знаходиться у гравця, якого заблокував захисник, інші його партнери повинні розміститися між підопічним і м'ячем на лінії ймовірної передачі, щоб його перехопити;

2) у разі, коли існує небезпека виходу нападника до щита й передачі йому м'яча від партнера, його слід тримати позаду, стоячи між ним та своїм щитом;

3) захисникові слід змусити нападника з м'ячом почати ведення в бік слабшої руки, не дати йому пройти по центру, змусити його зупинитися й повернутися спиною до майданчика;

4) гравці захисту, які розміщені по всьому майданчику, повинні здійснювати підстрахування і вчасно відвести увагу на найнебезпечнішого нападника. До недоліків особистого пресингу слід зарахувати досить велике фізичне і психічне навантаження, а також певні труднощі в організації і використанні взаємодій між окремими гравцями команди.

Зонний пресинг полягає в тому, що команда організовує активний захист, переважно на половині майданчика суперника за зональним принципом, намагаючись постійно атакувати нападника з м'ячом за участю двох гравців та водночас перекриваючи можливі напрями для передачі.

Переваги зонного пресингу:

- несподіванка для суперника;
- можливість колективної протидії лідерам команди суперника;
- систематичне застосування групового відбору м'яча;
- стійка захисна рівновага по всьому майданчику.

Недоліки зонального пресингу:

- труднощі, які виникають перед командою, коли гравці команди суперника концентруються на одному фланзі;
- труднощі, які виникають під час швидкого розміщення гравців.

У такому разі необхідно, щоб два високого зросту гравці, які брали участь у боротьбі за відскоки, відійшли на задню лінію, а два гравці, що діяли позаду, вийшли вперед.

За умови дефіциту часу на розміщення, можна «переключатися» з особистого захисту в зональний та навпаки. Усунути недоліки особистої та зональної систем гри в обороні може також застосування змішаного захисту, який побудований на використанні сильних сторін поданих вище різновидів командних дій. Доцільність змішаного захисту визначається наявністю в команді суперників справжніх лідерів. Проти одного чи двох лідерів нападу застосовують щільну персональну опіку по всьому майданчику (індивідуальний пресинг), решта захисників грають за зональним принципом.

4.3. ТАКТИКА ГРИ В НАПАДІ

Напад – основна функція команди в грі. За допомогою атаквальних дій команда перехоплює ініціативу і примушує суперника прийняти вигідний для неї тактичний план. Класифікацію прийомів тактики гри в нападі подано на (рис. 61).

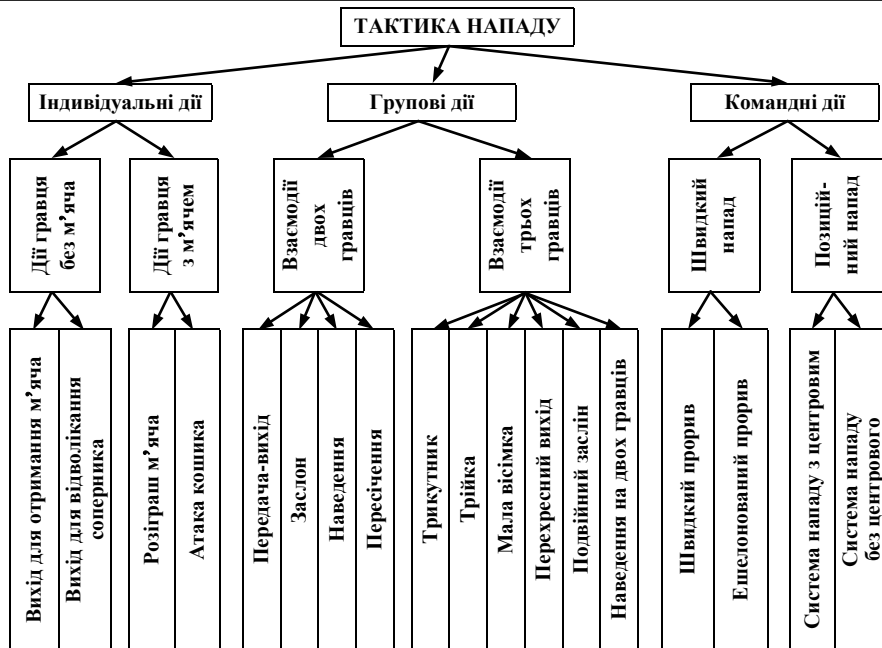


Рис. 61 Класифікація прийомів тактики гри в нападі

За характером всі дії нападу поділяють на індивідуальні, групові й командні.

Індивідуальні тактичні дії в нападі.

Результат колективних дій багато в чому залежить від рівня індивідуальної майстерності. Чим більша різноманітність засобів, способів ведення гри кожного нападника, тим легше команді в цілому досягнути перемоги.

Усі тактичні дії гравців у нападі поділяють на дії без м'яча і з м'ячем.

Дії гравця без м'яча поділяють на відрив його від захисника, що опікує; вихід на вільне місце, щоб одержати м'яч від партнера.

Відрив від захисника забезпечують раптовим ривком або зміною напрямку.

Обираючи позицію на полі, гравець без м'яча повинен розташуватися таким чином, щоб ускладнити захисникові зоровий контроль як за підопічним, так і за м'ячем.

За напрямом і характером переміщень розрізняють два способи виходу на вільне місце для отримання м'яча:

- вихід назустріч партнерові з м'ячем перед суперником;
- вихід за спиною суперника.

Обидва способи виходу гравця на вільне місце мають кілька варіантів (рис. 62):

a – коловий вихід;

б – S-подібний вихід;

в – L-подібний вихід «петлею»;

г – V-подібний вихід за спину суперника.

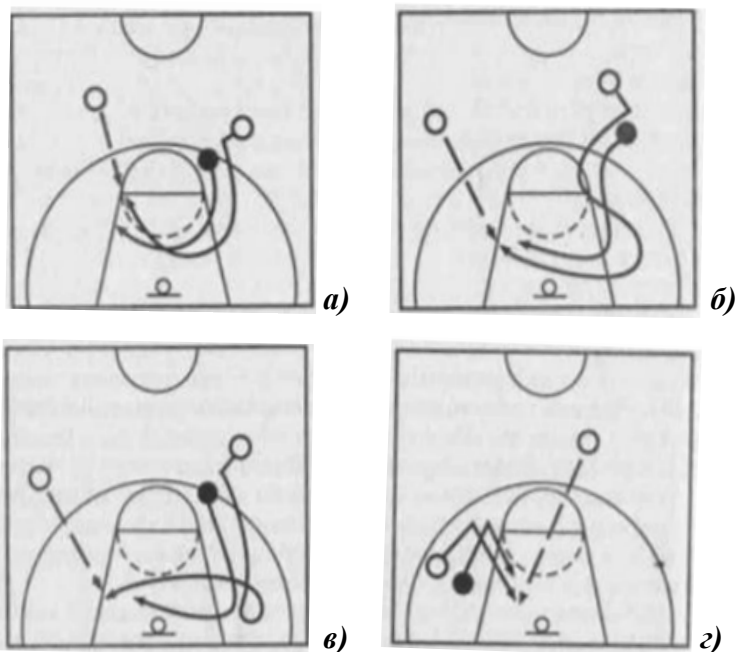


Рис.62 Способи виходу гравця на вільне місце

Дії гравця з м'ячем.

Мета – розвинути контратаку, щоб стрімко перевести м'яч від свого щита на територію суперника. Під час виконання командного плану гравець з м'ячем досягає положення, вигідного для прямої рішучої атаки кошика кидком або обведенням – проходом – кидком [16].

Дії гравця з м'ячем – раціональне використання передач, ведення, кидків. Застосовуючи передачу, треба правильно обрати спосіб, що дасть змогу найкраще вирішити завдання. У зв'язку з цим, розрізняють вирішення таких тактичних завдань:

1. Подолання відстані (довгі і швидкі передачі).
2. Підготовка тактичної комбінації (передачі, які шляхом передач з флангу на фланг або під час зустрічного руху дозволяють підготувати комбінацію).
3. Уведення м'яча в гру (допоміжні передачі); створення «гострих» умов для миттєвої атаки. Передачі бувають сильними, швидкими, прихованими.

За допомогою ведення можна вирішувати такі завдання:

1. Виведення м'яча з небезпечної зони.
2. Переміщення гравця з м'ячем у будь-яку частину майданчика.
3. Обіграння гравця, урізноманітнено й маневрично.
4. Прохід до щита (атакувальний дриблінг). Застосовуючи кидок, треба пам'ятати, що тактично він обґрунтований тільки в тих випадках, коли може дати результат або перевагу в повторному оволодінні м'ячем, добиванням або викликом суперника на помилку. Ефективне застосування будь-якого прийому можливе тільки в тому випадку, якщо прийом виконується в оптимальних умовах.

Групові тактичні дії в нападі – винятково важливі тактичні типові блоки, з яких складається фундамент комбінаційних дій команди.

Універсальними тут є дії двох, трьох гравців. Взаємодії двох гравців. Розрізняють кілька типів взаємодій: «передай і вийди», заслони, наведення, «пересічення», «двійки».

«Передай і вийди». Передавши м'яч, потрібно знову вийти на отримання м'яча в найбільш вигідну позицію. Це можливо завдяки тому, що після того, як гравець залишився без м'яча, увага захисника до нього на якийсь момент знижується. Для успішного виходу використовують наближення з суперником із подальшим ривком у потрібному напрямі.

Заслони. Сутність заслону: нападник розташовується біля захисника, який опікує його партнера, обираючи місце таким чином, щоб заступити захиснику найкоротший шлях, яким він може переслідувати свого підопічного.

Гравець затримує переміщення захисника або змушує його рухатися довшим шляхом, ніж шлях партнера, що дозволяє останньому на короткий час звільнитися від опіки й атакувати кошик. Водночас гравець, що ставить заслон, не залишається нерухомим: поставивши заслон, він потім повертається і вибігає до щита для участі в атаці.

За тактичним призначенням заслони розрізняють за тими завданнями, для вирішення яких їх застосовують.

Так, **«заслон для кидка»** звільняє партнера від активної протидії кидку. **«Заслон для відходу»** – допомога партнерові, який володіє м'ячем, для відходу від опіки суперника в найбільш «гострому» напрямі.

«Заслон для виходу» – допомога партнерові у звільненні від опіки суперника для безперешкодного виходу на отримання м'яча.

Розрізняють такі види заслонів (рис. 63):

а) – Внутрішній – ставлять гравцеві, що стоїть на місці. Найчастіше його використовують для виконання кидка.

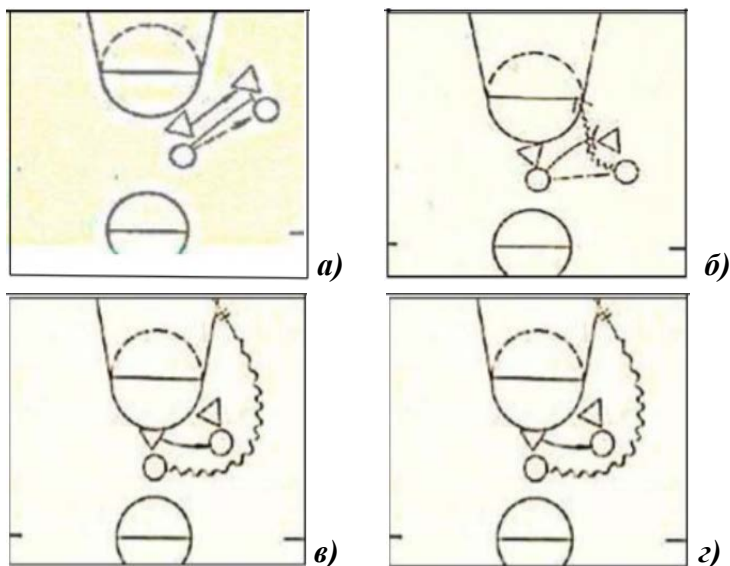


Рис. 63 Види заслонів

б) – Зовнішній – ставлять гравцеві, що стоїть на місці. Гравець, який перешкоджає, розташовується збоку – позаду чи збоку – спереду таким чином, щоб заступити шлях гравцеві, що його опікує. Застосовують «для виходу» і «для відходу».

в) – Наведення гравця на заслон, ініціатива в здійсненні якого належить гравцеві, що бажає звільнитися від опіки. Може бути виконаний стосовно гравця, що стоїть на місці, і гравця, що перебуває в русі назустріч.

г) – Пересікання – заслон, у якому обидва партнери взаємодіють між собою, перебувають у русі, перетинаючи шлях один одному під кутом. У місці перетину їх шляхів захисники стикаються, і з'являється можливість звільнитися від опіки.

Обов'язковою умовою під час здійснення заслонів є розворот гравця, що ставить заслін. Це дає змогу на більш тривалий час звільнити партнера від опіки і одночасно знову бути готовим до взаємодії з ним.

Взаємодії трьох гравців. До взаємодій трьох гравців належать «трикутник», «трійка», «мала вісімка», «перехресний вихід», «подвійний заслін», «наведення на двох гравців».

«Трикутник» – взаємодія, у якій гравці розташовуються, утворюючи трикутник, що звернений основою в бік атаки. Її можна проводити зі зміною і без зміни місць за принципом «передай і виходь». Можливість передавати м'яч у кількох напрямках створює труднощі в захисті, на що і розрахована ця взаємодія. Якщо суперник не чинить протидії, то гравцеві, що володіє м'ячем, надають можливість виконувати передачі в будь-якому напрямі. Тому доцільно гравцеві з м'ячем застосувати ведення, тим самим викликати опіку на себе і потім передати м'яч партнерові, що знаходиться в найбільш вигідному положенні. Гравець, що володіє м'ячем, повинен перейти на ведення й викликати одного із захисників на себе. Передача повинна перейти до гравця, вільного від опіки.

«Трійка» – взаємодія, суть якої полягає у використанні заслону для виходу. Застосовується лише в тих випадках, коли є рівна кількість протидійних захисників, які щільно опікають (рис. 64).

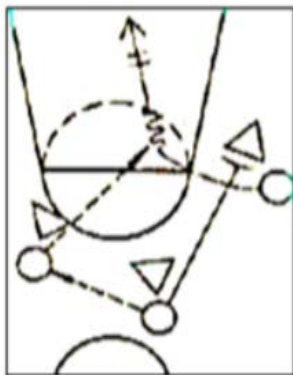


Рис. 64 Взаємодія «Трійка»

«Мала вісімка» – взаємодія, заснована на заслонах «наведенням» і «пересіченням». Шлях гравців під час взаємодії нагадує цифру вісім. У результаті неодноразового повторення створюються умови, коли гравці, які опікають, потрапляють під заслон. Тимчасове звільнення від опіки використовують для атаки кошика (рис. 65).



Рис. 65 Взаємодія «Мала вісімка»

«Перехресний вихід» – взаємодія, також заснована на використанні заслонів «пересіканням». На початку взаємодії гравці розташовуються «трикутником», зверненим кутом до щита атаки. Два гравці, що утворюють основу трикутника, прямують уперед до третього гравця і перед ним використовують пересіканням. У результаті захисники, які опікають, наштовхуються на третього гравця, шляхом чого створюється можливість тимчасового звільнення від опіки, що використовується для атаки (рис. 66).

«Подвійний заслон» – взаємодія, у якій два гравці одночасно ставлять заслон тому самому захисникові. Командні тактичні дії в нападі – взаємодії всіх гравців команди, спрямовані на вирішення завдань ведення гри.

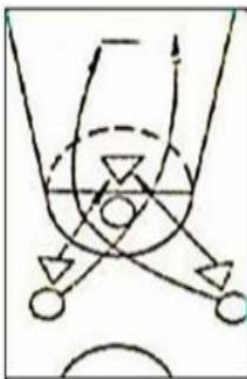


Рис. 66 Взаємодія «Перехресний вихід»

Під час тактичних дій команда намагається забезпечити таке:

- 1) чистий вихід під щит суперника гравця з м'ячем;
- 2) безперешкодний кидок із середньої відстані, або три-очкової зони;
- 3) короткочасну кількісну перевагу нападників над захисниками на певній ділянці (майданчика).

Напад у баскетболі за тактичною спрямованістю поділяють на два види: стрімкий та позиційний. Стрімкий напад заснований на швидких переміщеннях і миттєвих атаках кошика.

Швидкий прорив – це ефективна система нападу, що дає змогу використовувати перевагу над суперником у фізичній та технічній підготовленості.

Позиційний напад. Під час гри не завжди вдається закінчити атаку швидким проривом. Тоді добре організованому захисту команда повинна протиставити позиційний напад, у якому беруть участь усі три гравця. У позиційному нападі, як і в стрімкому, можна виокремити три фази: початок, розвиток і завершення. **Початок** – розіграш м'яча та розташування гравців на передбачені позиції. **Розвиток** – проведення серій взаємодій для створення вигідної ситуації для атаки кошика. **Завершення** –

безпосереднє проведення гравцем атаки кошика й забезпечення боротьби за відскоки.

У позиційному нападі розрізняють дві системи: «через центрального гравця» і «без центрального гравця». Обидві системи мають свої варіанти. Організація дій у позиційному нападі також має три фази.

Завданням першої фази є здійснення розміщення гравців у зоні нападу відповідно до функцій, що дає змогу кожному гравцеві найбільш ефективно брати участь в атаці, виконуючи відповідну роль. У фазі розвитку атаки організовують взаємодії, які визначають обраною комбінацією.

4.4. ОСНОВНІ СТРАТЕГІЇ ГРИ В БАСКЕТБОЛІ 3х3

1. Стратегія «Пік-енд-рол» Два гравці виконують пік-енд-рол з триочкової зони з центру або на дуги (рис. 67).

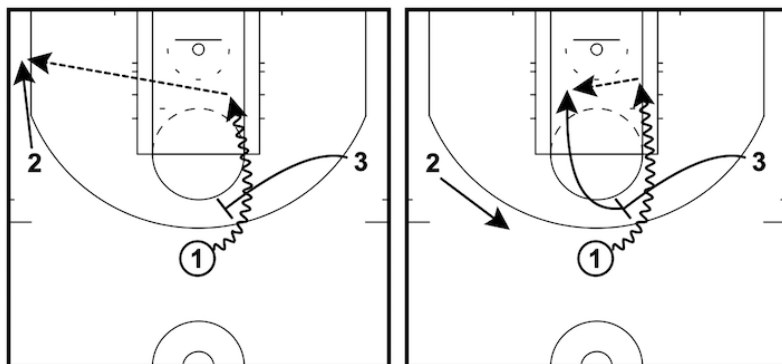


Рис 67. Стратегія «Пік-енд-рол»

Один гравець починає з верхньої частини триочкової зони і по одному гравцю на кожній частини дуги. Гравець на дузі рухається, щоб встановити «пік-енд-рол» для керуючого м'ячем. Гравець який володіє м'ячем шукає моменти для голу за межами гри в пік-енд-рол

Захисні дії суперника:

Якщо суперники використовують «пik-енд-рол», спробуйте використати будь-яку перевагу, яку ви маєте або на помилках, що з'являються. Якщо захисник, який охороняє слабкий фланг, рухається, щоб допомогти під час перекидання, може бути можливість пасу на фланг або кутовий для дво-очкового удару.

2. Стратегія «Double Back» – «Подвійна спина» Ця стратегія «3х3» враховує кілька комбінацій гравців спинами, з метою отримати відкритий розклад для гравця під кошиком (рис. 68).

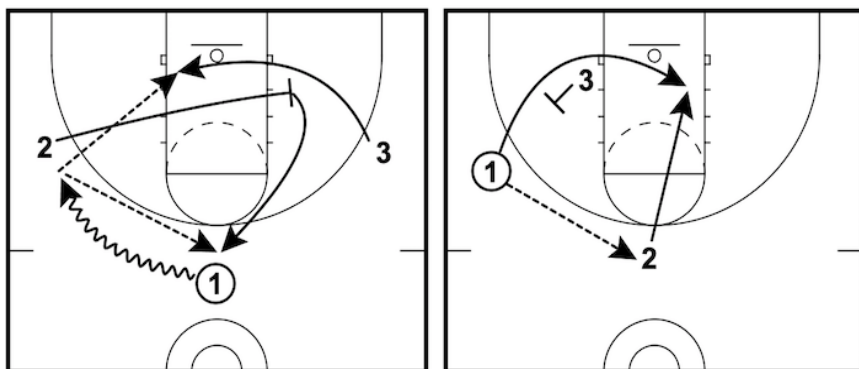


Рис. 68 Стратегія «Double Back» -«Подвійна спина»

Один гравець починає з верхньої частини дуги з баскетбольним м'ячем і по одному гравцю на кожній частині дуги.

1 – гравець вибирає сторону, щоб почати гру, веденням у напрямку до одного з частин дуги. Гравець на дузі з боку м'яча (2) біжить у протилежну сторону, щоб встановити спину (3) гравцю. Гравець (3) проривається до кільця із заднього плану, щоб отримати пас і, якщо можливо, фінішувати, а (2) вибігає у верхній частині дуги, щоб отримати пас для потенційного кидка.

Якщо перехід всередину для скидання або розміщення не є хорошим варіантом, (1) переходить до (2) у верхній частині дуги.

Зробивши пас, (1) отримує спину від (3) і займає позицію під кільцем, щоб зловити баскетбольний м'яч і забити знизу «лей-ап».

Захисні дії суперника:

Два гравці, які беруть участь у комбінації, повинні постійно дивитися на м'яч і намагатися використати будь-які переваги, які можуть виникнути після невідповідностей суперника. Гравці повинні бути терплячими, читати наміри суперника і бути готовими перехопити м'яч.

Якщо другий лей-ап або пост-ап не відкриті, 1 може вискочити на фланг та ізолювати суперника або команда може провести пік-енд-рол.

3. Стратегія «Pin and Pick» Гравці флангів біжать у напрямку «фарби» – трьохсекундної зони та обмінюються сторонами на поперечному екрані. Гравець, який ставить заслон буде дивитися, щоб завершити і отримати пас всередині, а гравець, який отримує заслон, вискочить на периметр. Якщо передача всередині не відкрита, м'яч передається на дугу для пік-енд-ролу (рис. 69).

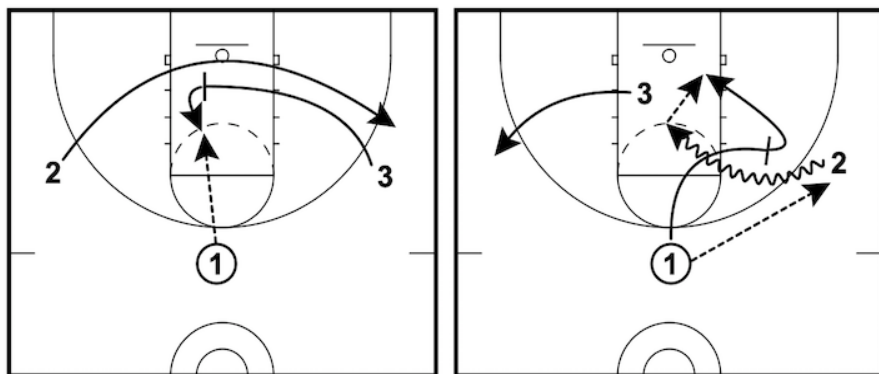


Рис. 69 Стратегія «Pin and Pick»

Один гравець починає у верхній частині ключа з м'ячем і по одному гравцю на кожній частині дуги. Гравець під номером (1), володіючи баскетбольним м'ячем у верхній частині дуги, гравці

на дузі (2 і 3) біжать до низьких блоків. 3-ій ставить заслон для (2) під кільцем, а потім намагається закрити захисника (2).

У той же час (2) читає захист і проривається до дузі. Якщо пас до (3) не відкритий, 1 переходить до (2), а потім мчить вниз, щоб встановити пік-енд-рол на дузі, у той час як 3 виходить на слабку сторону паркету.

Захисні дії суперника:

Перший варіант проходження 1, на який слід звернути увагу, це перехід всередину до (3) гравця. (2) гравець може бігти на будь-яку частину залежно від того, як захист грає на поперечному зрізі. Переконайтеся, що гравець під номером (1) встановлює сильний заслон у пік-енд-рол.

4. Стратегія «Give and Go» Два гравці використовують стратегію «Give and Go», щоб почати гру. Якщо немає можливості для проходу на ривку, гравець продовжує і встановлює поперечний заслон на протилежній стороні майданчика (рис. 70).

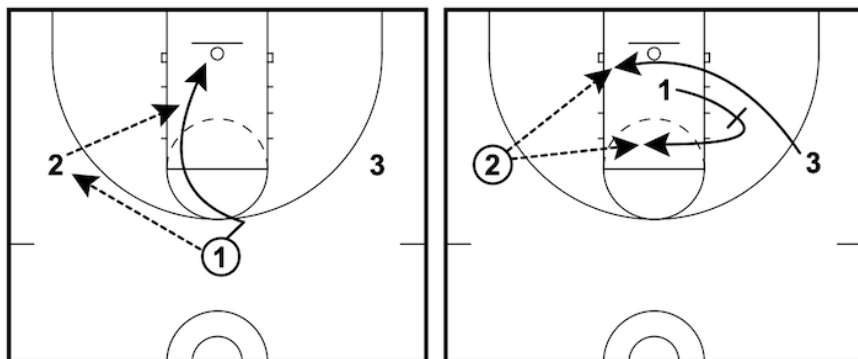


Рис. 70 Стратегія «Give and Go»

Один гравець починає з верхньої частини дуги, і по одному гравцю на кожній з частини дуги. Гравець, що знаходиться у верхній частині (1), починає гру з передачі на фланг (2).

Після передачі баскетбольного м'яча, гравець під номером (1) робить ривок в сторону кошика, намагаючись виконати гру «Give and Go».

Якщо немає жодних можливостей для пасу та фінішу, (1) виконує оберт, щоб встановити перехресний заслон для гравця на слабкій боковій частині дуги 3.

Гравець (3) робить ривок у напрямку до кошика, щоб отримати пас і закинути. У той же час, (1) намагається закрити захисника (3) на екрані і може бути відкритим для пасу та фінішування, якщо захисник (2) відмовить захиснику (3).

Захисні дії суперника:

Гравець під номером (2) повинен чекати гарної нагоди, щоб зробити пас. (1) повинен встановити міцний заслон і перемогти захисника, перш ніж відкритись на пас. Гравець під номером (3) повинен сильно прориватись до кошика, і якщо немає можливості для пасу та фінішу, необхідно «очистити фарбу», щоб створити простір для пасу для (2).

5. Стратегія «Ram Screen» – Заслон з тараном (рис. 71). Це одна з найефективніших стратегій у баскетболі «3х3», яка містить заслон із тараном, щоб створити можливості для «п'єк-енд-ролу».

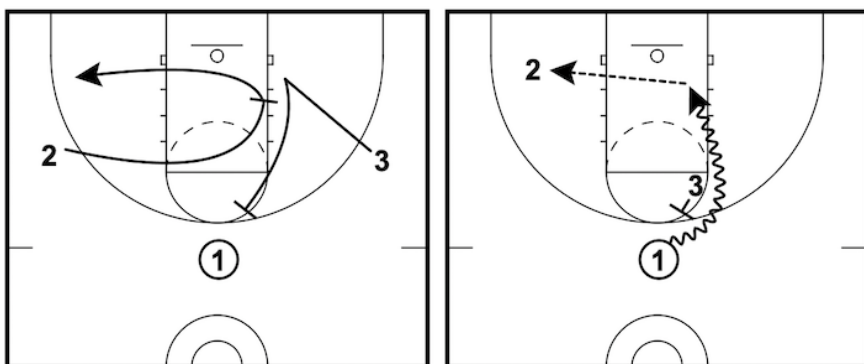


Рис. 71 Стратегія «Ram Screen» – Заслон із тараном»

Один гравець починає з верхньої частини дуги з баскетбольним м'ячем і по одному гравцю на кожній частині дуги. Гравець під номером (1) починає з м'ячем у верхній частині дуги. (2 і 3) прориваються до середини до нижнього блоку, а (2) – до лінії штрафного кидка. Гравець під номером (2) повертається і встановлює заслон на три гравця, а потім зміщується назовні до кута або дуги після заслону. (3) гравець відрізає заслон і мчить до верхньої частини дуги, щоб встановити пік-енд-рол на 1. Гравець під номером (1) створює можливості для кидка після пік-енд-ролу, а 3 може спускатися до кошика або вискочити для трьох очкового кидка.

Захисні дії супротивника:

М'яч повинен бути в руках найкращого гравця команди. Мета заслона (таранного заслону) – уповільнити захисника і ускладнити для нього надання допомоги або перемикання пік-енд-ролу. Ось чому для гравця під номером (3) важливо бігти, робити заслон, щоб створити поділ. Якщо захисникам все-таки вдається включити пік-енд-рол, використовуйте будь-яку перевагу, яка випливає з створених помилок.

4.5. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ ТАКТИКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛІ 3Х3

Індивідуальний напад. Гравці нападу повинні прагнути до виконання кидків у стрибку з близької дистанції більшою мірою, ніж до проходів до самого кошика. Захист мають використовувати вищі гравці, які стоять ближче до кошика, що дозволяє їм блокувати кидки низьких за зростом гравців, які проходять надто близько. Плануючи гру в нападі, доцільно дотримуватись таких важливих принципів:

1. Кожен гравець повинен виконувати лише надійні кидки.

Це, мабуть, найважливіший принцип гри в нападі щодо окремого гравця.

2. Найкращим захистом є володіння м'ячем.

3. Гравці повинні вміти грати без м'яча і правильно визначати ситуацію, що вимагає виходу до м'яча на бік м'яча або зі слабого майданчика.

4. Кожен гравець повинен знати своє вміння потрапляти до кошика і позицію, з якою він є найбільш результативним.

5. Команди повинні прагнути уникати помилок та не форсувати гру. Виняток помилок означає постійне та надійне укриття м'яча. Володіючи м'ячем, не треба ризикувати і поспішати з передачею чи кидком.

6. Напад має вміти пристосовуватися до будь-якого захисту. Наприклад, низького зросту команда може вивести одного з гравців для гри проти одного з високим за зростом захисником. Швидка команда має прискорювати гру проти повільного супротивника; високій команді краще грати на великих гравців.

7. Хоча б у одного гравця команди має бути «поставлений» дальній двохочковий кидок.

8. Гравці повинні вміти ставити заслон.

9. Чи не демонструвати свою особисту майстерність, а вести командну гру. Точний і швидкий пас краще за дриблінг.

10. Не робити того, чого не вмієш (наприклад, високому центровому гравцю проходити з дриблінгом до кільця або кидати двох очковий кидок).

11. Оптимальний склад команди: центровий, нападник, той, хто розіграє (захисник, що розводить). Центровий – найвищий гравець у команді. Його завдання: боротися за підбір, атакувати кільце з області штрафного кидка, ставить заслон.

Основна позиція – частина кільця та штрафної лінії. Нападник вважається найгострішим гравцем, його складно опікувати-

ся, оскільки. він завжди знаходиться в небезпечній позиції. Він може виконати кидок, пройти вздовж лицьової лінії до кільця або передати центровий м'яч. Основна позиція – кут майданчика. Захисник, який розіграє – найшвидший гравець команди. Від нього залежить багато, оскільки він повинен володіти далеким двохочковим кидком через 6-метрову позначку і повинен вміти добре захищатися. Основна позиція-зона двохочкових кидків. Однак якщо в команді немає високорослих гравців, слід вести швидку гру та атакувати кидками з дальньої та середньої дистанції. Якщо команда складається з високорослих гравців, робиться акцент на гру з використанням переваги в зростанні під щитом. Команда з центровим, нападником та захисником є стандартною.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Дайте визначення поняття «тактика гри», «стратегія гри»?
2. Що розуміють під комбінацією гри в баскетболі 3x3?
3. Що відносять до засобів ведення спортивної боротьби в баскетболі?
4. Як класифікують тактика захисту?
5. З яких дій складається групова тактика захисту?
6. Що таке персональний захист. Коли його виконують?
7. Схарактеризуйте систему захисту 1-2; 2-1?
8. Як класифікують тактика нападу?
9. Із яких дій складається групова тактика захисту?
10. Які індивідуальні тактичні дії в нападі?
11. Які взаємодії можуть виконувати гравці під час атаки?
12. Що таке «швидкий прорив» у нападі?
13. Що таке «позиційний напад» у нападі?
14. Стратегія «Пік-енд-рол»: дайте характеристику?
15. Стратегія «Double»: дайте характеристику?
16. Стратегія «Pin and Pick»: дайте характеристику?
17. Стратегія «Give and Go»: дайте характеристику?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Безмылов Н. Н., Шинкарук О. А. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: монография. Киев, 2013. 144 с.
2. Гопей М. М. Інформаційно – модульна програма «баскетбол 3х3» в практиці фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 1(129). С. 23–27. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.1\(129\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.1(129).05)
3. Дорошенко Э. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх. *Наука в олимпийском спорте*. 2014. Выпуск. 4. С. 15–21.
4. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л., Зубаль М. В., Ключ О. А. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді. Монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня-Рута», 2021. 408 с
5. Ільчишина В. В., Бондар А. А. Баскетбол 3х3 як перспективний напрямок розвитку спорту у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. №7 (115). С. 44–47 URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/26723>
6. Зацерковна Л. Факторна структура фізичної підготовленості стрітболістів різного ігрового амплуа. *Молода спортивна Україна*. 2004. Вип. 8. Т.1. С.158–160 .
7. Ключ Олена, Прозар Микола, Балацька Лариса, Скавронський Олександр, Петров Андрій, Сергій Бережок Сергій.

- Результати участі жіночої української збірної з баскетболу 3x3 протягом 2010–2021 років. *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2022. Вип. 24. С. 17-24 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/256697/253729>
8. Ключ О., Балацька Л., Кужель М., Скавронський О., Ста-сук В. Сформованість інтересу здобувачів вищої освіти до занять стрітболом. *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2022. Вип. 25. С. 72-77 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/265248/261279>
 9. Ключ О., Балацька Л., Кужель М., Юрчишин Ю., Комарова Т., Андреев С., Цимбалістий В. Ефективність використання дів-чатами баскетболу 3x3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Вісник КПНУ імені Івана Огієнка. Серія : Фі-зичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2022. Вип. 26. С. 129-134 <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/268812/264281>
 10. Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О. Історичні аспекти розвитку баскетболу 3x3. *Проблеми і перспективи розвитку спортив-них ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2021. Вип. № (1). С. 59–63.
 11. Мітова Олена. *Обґрунтування методичного підходу до розробки системи комплексного контролю підготовленості спортсменів в командних ігрових видах спорту (на прикладі баскетболу). Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. / гол. ред. В. М. Костюкевич*. 2017. № (4). С. 86–93. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/26281>
 12. Мітова О. О. Проблеми контролю в баскетболі на етапі початкової підготовки в зв'язку з тенденцією до ранньої спеціалізації. *Вісник Запорізького національного університе-ту (фізичне виховання та спорт)*. 2016. №2. С. 186–97.

13. Мітова О. О. Концепція формування системи контролю в процесі багаторічного удосконалення у командних спортивних іграх. *Фізична культура спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. 2016. Випуск №1. С. 353– 359.
14. Несен О., Пащенко Н., Марченко К. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*. 2018. № (3). С. 58 – 65.: URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.1254042>
15. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література, 2004. 446 с
16. Поплавський Л. Ю., Маслов О. В., Безмилов М. В., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ. 165 с. : URI: <https://tinyurl.com/yys7bf3y>
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
18. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
19. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) : навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 234 с. (<https://tinyurl.com/2p8fune3>).
20. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навчальний

- посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2020. 320 с. (<https://tinyurl.com/bddyc2zw>)
21. Сушко Р. О. Параметри техніко-тактичної діяльності висококваліфікованих баскетболісток на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2015. №1. С. 189–197.
 22. Сушко Р. О. Теоретико-методичні основи розвитку спортивних ігор в умовах глобалізації: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 МОНУ. НУФВСУ. Київ, 2018. 40 с. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1576>
 23. Стасюк В. А., Стасюк І. І., Прозар М. В., Петров А. О. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол): навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня “Рута”», 2017. 162 с. <https://tinyurl.com/mr2nvukw>
 24. Хіменес Х., Пітин М., Дмитренко А. Особливості сучасних систем змагань у баскетболі. *Спортивні ігри*. 2020. № 1 (15). С. 85–94. : <http://www.sportscience.org/index.php/game/article/view/999>
 25. Чистякова М., Потапчук С., Скавронський О. Практикум з методики фізичного виховання: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2022. 125 с. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/652>
 26. Чуча Н. І., Чуча Ю. І., Ширяєва І. В. Баскетбол 3х3 як засіб

- фізичного виховання студентів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2021. (1). С. 79–82.
27. Шинкарук О. А., Мітова О. О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 105–112.
28. Яцковський В., Мельник В., Гнатчук Я. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі. *Спортивна наука України*. 2018. №5(87). С. 32-38.: URL:<http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/786/760>
29. Яцковський В., Мельник В., Кудріна Н., Гнатчук Я. Удосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі : перспективи досліджень. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Вип. №2 (108). С. 186–191. : URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25319>
30. Яцковський В. Контроль показників спеціальної підготовленості та змагальної діяльності у стрітболі. *Молода спортивна наука України*. 2019. Т.1. С. 29-30.
31. Astha, R. (2011). The effects of rhythmic activity on selected physiological and physical fitness profile of school going girl's. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 267-276.
32. Bar-Or, O., Rowland, T. W. (2004). *Pediatric Exercise Medicine: from physiologic principles to health care application*. Champaign, IL: Human Kinetics
33. Carlos, M., Daniel, a. M., Marques., M. (2012). Physical fitness in prepubescent children: an update. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(14), 445-457. doi: 10.7752/jpes. 2012.04066

34. Dick, F. W. (2007). *Sports training principles*, 5th ed. London: A & C Black.
35. Di Tore, P. A., Schiavo, R., D'isanto, T. (2016). Physical education, motor control and motor learning: theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1293-1297. doi: 10.7752/jpes.2016.04205
36. Galamandjuk, L., Prozar, M., Stasjuk, I., Bakhmat, N., Iedynak, G., Kljus, O., Guska, M., Dokuchina T. (2017). Physiological characteristics and physical fitness of girls at the beginning of classes at the volleyball sports school. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 17. pp. 2467–2471. <https://doi:10.7752/jpes.2017.04276>
37. Official website of FIBA3x3. Retrieved from: <https://fiba3x3.com/en/rankings/federation.html>
38. Official website of FIBA basketball 3x3. Tournaments, game review. Retrieved from: <https://play.fiba3x3.com/categories/63db9478-6565-4ce8-a4de-5fafad8bd6b3/overview>
39. Thomas P.O. Selling streetball: racialized space, commercialized spectacle, and playground basketball / Thomas P. Oates // *Critical Studies in Media Communication*.– 2017.– Vol. 34, is. 1.– P. 94–100, DOI: 10.1080/15295036.2016.1266681
40. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*. Third edition. Human Kinetics Publishers.
41. Wilmore, J. H., Costill, D. L., Kenney, L. W. (2012). *Physiology of sports and exercise*. 5 th ed.
42. file:///C:/Users/User/Desktop/60e5643643cc2225676847%20(1).pdf

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	3
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ В БАСКЕТБОЛ 3x3	4
1.1. Історія розвитку баскетболу 3x3	4
1.2. Проблеми та перспективи розвитку української збірної з баскетболу 3x3	7
1.3. Основні відмінності баскетболу 3x3 від та класичного баскетболу	10
1.4. Правила гри в баскетболі 3x3	12
1.5. Суддівство змагань із баскетболу 3x3	19
РОЗДІЛ 2. СТОРОНИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
2.1. Засоби та методи навчання гри в баскетбол 3x3	25
2.2. Основні принципи тренування	26
2.3. Фізична підготовка	27
2.3.1. Загальна фізична підготовка	28
2.3.2. Спеціальна фізична підготовка	28
2.4. Теоретична підготовка	41
2.5. Психологічна підготовка	42
2.5.1. Тактичне мислення в баскетболі 3x3	45
2.6. Технічна підготовка	45
РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ПРИЙМИ ГРИ ТА МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ	47
3.1. Загальна характеристика технічної підготовки гри ..	47
3.2. Основні технічні прийоми гри в нападі	49

3.3. Основні технічні прийоми гри в захисті	73
3.4. Методичні вказівки при вивченні технічних елементів гри	81
3.5. Орієнтовні вправи для вивчення, закріплення та удосконалення основних технічних прийомів гри в баскетболі 3х3	83
Розділ 4. ТАКТИЧНІ ДІЇ ГРИ І МЕТОДИКА ЇХ НАВЧАННЯ	114
4.1. Стратегія і тактика гри: основні поняття	114
4.2. Тактика гри в захисті	117
4.3. Тактика гри в нападі	127
4.4. Основні стратегії гри в баскетболі 3х3	136
4.5. Методичні вказівки пі час організації тактики гри в баскетболі 3х3	141
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	144

Наукове видання

Клюс О.А., Мисів В.М.

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГРИ
В БАСКЕТБОЛ 3x3**

Підписано до друку .2023 р.
Формат 60x84/16
Папір офсетний. Друк офсетний.
Ум. друк. арк. 8,84.
Наклад прим. Зам. .

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
ФОП Гордукова І. Є.
Згідно виписки з ЄДРПОУ від 10.06.2015 р.
м. Кам'янець-Подільський, вул. Привокзальна, 20
тел. 0 98 627 00 79, drukruta@ukr.net