

Рівненська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 27
Рівненської міської ради

Практичні поради для самотійних занять баскетболом



Підготувала

ЗОШ №27

вчитель фізичного виховання

Чайка Ж.Л.

Січень 2019

Чайка Ж.Л. Практичні поради для самостійних занять з баскетболу.
(З досвіду роботи вчителя фізичного виховання Чайки Ж.Л.)

Посібник на допомогу керівникам спортивних гуртків, учителям фізичного виховання, студентам, учням.

У посібнику подано орієнтовні вправи спеціальної фізичної підготовки та практичні поради для самостійних занять баскетболом в позаурочний час.

Схвалено методичною радою ЗОШ №27, протокол № 2 від 26.11.2018 р.

Зміст

1. Вступ
2. Фізична підготовка баскетболіста.
3. Як навчитися виконувати і правильно застосовувати ігрові прийоми.
4. Значення розминки і розтягування.
5. Вправи в жонглюванні м'ячем.
6. Баскетбольна термінологія.
7. Використані джерела.

Баскетбол – це гра фундаментальних принципів, які в разі опанування дозволяють гравцям виступати на високому рівні та легше перемагати.

Рухливі та спортивні ігри посідають значне місце в змісті роботи з фізичного виховання. Поділ ігор на рухливі та спортивні в певній мірі умовний. Адже будь-яка гра містить такі популярні серед дітей та підлітків різновиди фізичної діяльності, як біг, стрибки, метання, вправи з малими та великими м'ячами. Якщо говорити про баскетбол, то ця гра сприяє розвитку в школярів таких якостей, як швидкість, спритність, витривалість.

Велике педагогічне значення гри. Елементи захопливої боротьби, обставини, що швидко змінюються під час змагань, завдання, що вимагають швидкого рішення по ходу гри – усе це сприяє розвитку самовдосконалення, рішучості, наполегливості, товариськості та дисциплінованості.

Гра вирізняється великою емоційністю, вимагає прояву різносторонніх фізичних якостей та рухових дій, а також моральних та вольових якостей. Ці особливості роблять її однією з найбільш дієвих оздоровчих та виховних засобів, що комплексно впливають на організм школярів. Технічні навички, а саме: ведення м'яча, передача двома руками від грудей, переміщення з м'ячем та без діти здобувають на уроках фізкультури в молодшому віці. Більш детально вивчення технічних елементів та тактичних прийомів починається з 5-го класу.

1. Фізична підготовка баскетболіста

Розвиток баскетбольних навичок, таких як стартовий ривок, високий стрибок та інших вимагає високого рівня спеціальної фізичної підготовки. Спортивні результати в баскетболі залежать від рівня розвитку рухових якостей.

Як показали спеціальні дослідження, гравець протягом 10 хвилин гри пробігає у високому темпі в середньому 6,5 км і здійснює 130-145 стрибків, на дистанції до 10 м здійснює в середньому 90 коротких прискорень, а на відстань понад 10 м – 18 прискорень. Під час гри ЧСС у баскетболістів досягає значень, близьких до максимальних: 180-210 скорочень в хвилину.

Базою для спеціальної фізичної підготовки є загальна фізична підготовка.

Загальна фізична підготовленість баскетболіста є фундаментом для подальшого багаторічного спортивного вдосконалення. Вона повинна забезпечити високий рівень і пропорційний розвиток усіх фізичних якостей баскетболіста. Фізичні вправи за своєю спрямованістю поділяються на групи: вправи для розвитку сили м'язів, для розвитку швидкості, витривалості, спритності, гнучкості.

Орієнтовні вправи спеціальної фізичної підготовки

Для розвитку сили.

1. Обертання, згинання і розгинання кистей рук із гантелями, які утримуються загальним хватом або за одну кулю.
2. Підкидання набивних м'ячів одними кистями рук.
3. Стискання кистями рук пружних тіл (тенісних м'ячів, пружин).
4. Стоячі обличчям один до одного, два гравці стрибають вгору і, знаходячись у повітрі, стараються вирвати м'яч.

Для розвитку стрибучості.

1. Стрибки з місця на лаву, відштовхуючись обома ногами; те ж – із розбігу, відштовхуючись однією ногою.

2. Стрибки з місця (з короткого розбігу, відштовхуватися або однією, або двома ногами) з діставанням підвішеного м'яча; те – ж з поворотом під час стрибка.

3. Стрибки вгору і вниз сходинками на одній і обох ногах.

4. Стрибки на місці, відштовхуючись однією ногою і підтягуючи її до грудей; те ж – обома ногами.

5. Багаторазові стрибки на дальність.

6. Рухливі ігри: «Квачі стрибками», «Вудочка», естафети із стрибками.

Для розвитку швидкості.

1. Стартові прискорення за зоровим і слуховим сигналом із різних вихідних положень.

2. Короткі ривки на 15-20 м із стійки баскетболіста; те ж – з максимальною частотою кроків.
3. Біг стрибками з однієї ноги на другу.
4. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку за раптовим сигналом: з періодичним прискоренням; те ж, тільки бігом – боком, спиною уперед.
5. Короткі ривки після стрибків, повороти на місці і під час пересування.
6. Квачування з роздільного старту (1- 1,5 м один за одним). Завдання - наздогнати і «поквачити» гравця.
7. Гравці стоять по двоє обличчям один до одного на відстані 1-1.5 м у положенні випаду. Один із пари притримує долонею витягнутої руки гімнастичну палицю, яка впирається в підлогу. За сигналом партнери повинні помінятися місцями швидко і так, щоб не впустити палицю.
8. Багаторазові стрибки в довжину з місця, які виконуються в прискореному темпі.
9. Єстафети – біг по прямій із зміною напрямку (огинаючи стояки).
10. Рухливі ігри: «День і ніч», «Групові квачі», «Квачі з виручкою».

Для розвитку витривалості.

1. Ривки упоперек баскетбольного майданчика, перетинаючи бокові лінії чотири рази підряд. Повторити 3-5 раз з перервою 1-2 хв.
2. Біг від однієї лінії до другої і назад «вісімкою», оббігаючи ділянку штрафного кидка і велике центральне коло. Повторити декілька разів із перервою 1-2 хв.
3. Передача м'яча в трійках із зміною місць. Пробігають майданчик 3-4 рази з мінімальною кількістю передач.

Для розвитку гнучкості.

1. Ноги ширше плечей, повороти тулуба в сторони, руки розслаблені.
2. Півприсяд і присяд на носках і всій ступні, ноги разом; те ж – ноги нарізно.
3. Піднімання і опускання стегна двома руками (гомілка і стопа розслаблені).

Для розвитку спритності і орієнтації.

1. Серійні невисокі стрибки через довгу скакалку або перешкоду з ловлею м'яча, ударом м'яча в майданчик.
2. Підкинути м'яч вгору, сісти на майданчик, встати і зловити м'яч; те ж – з поворотом на 180 і 360 градусів і зловити м'яч; те ж – але зловити м'яч сидячи, з положення сидячи підкинути м'яч вгору і зловити його вже стоячи.
3. Жонглювання двома і трьома м'ячами.
4. Влучення тенісним (волейбольним) м'ячем у вертикальну мішень після перекиду вперед (назад).
5. Тримаючи м'яч руками, гравець стоїть на відстань 1-2 м від стінки, спиною до неї. У стрибку, зігнувши ноги, кидає м'яч на підлогу з таким розрахунком, щоб він відскочив і торкнувся стінки. Після приземлення гравець швидко повертається і ловить м'яч. Стрибки виконуються безперервно і швидко.
6. Гравець стоїть без м'яча спиною до стінки на відстані 1 м від неї. Партнер розміщується навпроти на відстані 1-2 м і спрямовує м'яч на підлогу – туди, де стоїть перший гравець. Останній перестрибує через м'яч, далі швидко повертається, після приземлення ловить м'яч і передає його партнерові.
7. Два гравці швидко виконують взаємні передачі м'яча на рівні грудей, а третій – вивертається від нього. Якщо гравець не встигає вивернутися, він повинен зловити м'яч.
8. Один гравець стоїть біля гімнастичної лави, другий – за 2-3 м попереду з м'ячем. Стрибаючи вправо і вліво через лаву, перший гравець ловить і передає м'яч другому.
9. Естафети: з бігом, стрибками, перекидами без м'яча і з м'ячем.
10. Рухливі ігри: «Виклик номерів», «Догнати суперника», «Естафети з елементами баскетболу», «Захист фортеці».

2. Як навчитися виконувати і правильно застосовувати ігрові прийоми.

Неможливо грати у баскетбол успішно, якщо гравець не вміє добре ловити м'яч, передавати його партнерові, виконувати ведення м'яча, миттєво зупинитися або змінити напрямок свого руху, застосовувати обманні рухи в простій чи складній ігровій ситуації. Технічні прийоми, які застосовуються у баскетболі, різноманітні. Передача м'яча може бути виконана однією або двома руками, з місця і в русі, за спиною і ударом в майданчик, на коротку і довгу відстань, до і після ведення.

Усі технічні прийоми повинні бути бездоганними. Чим вища технічна підготовка команди, тим легше вести боротьбу з суперником. Адже коли команда не володіє технікою гри, то неможливо здійснити будь-яку тактичну комбінацію, навіть найпростішу.

Техніка нападу

Техніка переміщень. Переміщення під час гри дозволяють гравцеві своєчасно зайняти позицію для взаємодії з партнерами і для атаки кошика.

Стійка – вихідне положення баскетболіста для виконання будь-якого прийому. Ноги розставлені на ширину плечей (одна попереду другої) і трохи зігнуті в колінних суглобах. Маса тіла розподілена рівномірно. Руки дещо зігнуті в ліктьових суглобах. Основна вимога до стійки гравця – тривкість «робочої пози», яка дає змогу бачити інших гравців, швидко включатися в активні дії і своєчасно рухатися в необхідному напрямку.

Біг – основний спосіб переміщення в різних напрямках (вперед, назад, вбік) рівномірно або ривками, з постановкою ніг перекочуванням з п'ятки на носок. Рухи руками повинні бути природними, але узгодженими з іншими рухами тіла. Стрибок у баскетболі застосовується в поєднанні з іншими прийомами, такими як ловля, кидок. Стрибок з місця баскетболіст виконує з положення основної стійки.

Усі рухи виконуються синхронно. Приземлення повинно бути м'яким, на зігнуті і розставлені у «робочу позу» ноги.

Зупинка застосовується для раптового припинення руху. Цього досягають або двома кроками, або стрибком. Кроки виконують по черзі, поєднуючи їх з амортизацією дії ніг, щоб погасити інерцію бігу і набути стійкого положення. У другому випадку зупинка здійснюється стрибком на одній нозі з виставленням іншої вперед, щоб забезпечити опору і надати стійку рівновагу. Зупинка стрибком, з появою кидка у стрибку, стала його складовою частиною.

Техніка володіння м'ячем

Передача і ловля здаються такими простими, що виникає бажання їх пропустити і не розглядати. Ці два життєво важливі елементи треба відпрацьовувати на кожному тренуванні.

У гравців молодшого віку ще немає м'язів, щоб виконувати довгі передачі, або навичок належним чином приймати м'яч. Але навчання простій техніці передачі та прийому м'яча відкриє тривалий шлях до створення у гравця впевненості в собі та в своєму партнері.

Немає значення, скільки «снайперів» або хороших захисників є в команді, якщо команда не вміє передавати або ловити м'яч, вона не перемаже. Крім того, багато вправ на тренуваннях ґрунтується на умінні ловити і передавати м'яч. Погана передача означає зірвану вправу, до того ж багато часу витрачається на підбирання м'ячів.

Прийоми техніки володіння м'ячем – ловля, передачі, кидки, ведення.

Ловля – прийом, з допомогою якого баскетболіст оволодіває м'ячем. Можна ловити м'яч, що відскочив від майданчика або летить у повітрі – назустріч і збоку, низько і високо. Можна ловити м'яч стоячи і рухаючись, однією рукою і двома.

Поради:

1. Не відводь погляд від м'яча, що летить до тих пір, доки він не торкнеться кінчиків пальців.
2. Простягни руки назустріч м'ячу, що летить і розслаб лікті та кисті.
3. Розведи пальці в сторони, утворивши ними на півсферу.
4. Зігни руки в ліктях, після того, як м'яч торкнеться кінчиків пальців.
5. Не торкайся м'яча долонями.
6. Виходь назустріч м'ячу, що летить.

Передачі – основний прийом, з допомогою якого партнери взаємодіють у грі і наближають м'яч до кошика суперника.

Передачі двома руками від грудей. Цей спосіб дозволяє послати м'яч точно і швидко на відстань до 6-ти метрів. Це найбільш надійний і поширений спосіб передачі м'яча.

На дальшу відстань м'яч можна послати шляхом передачі його однією рукою від плеча.

Якщо рука з м'ячем знаходяться вище голови, то його передача виконується однією рукою зверху.

Під час передачі м'яча збоку його притискають кистю до передпліччя і відводять прямою рукою вбік. Ногу виставляють уперед. Така передача використовується на великій відстані.

Вищезгадані передачі є основними у грі. Залежно від умов та ситуації гри м'яч може передаватись також із місця, у русі, у стрибку, із різною траєкторією та в різних напрямках: уздовж поля, поперек, по діагоналі. Застосовується також передача з відскоком м'яча від поверхні майданчика під різним кутом.

Вправи в передачах м'яча.

Мета цих вправ – удосконалення техніки передач м'яча індивідуально, без партнерів.

Нанести крейдою відмітку на стіні на висоті 1,5м від підлоги. Виконувати різні види передач, намагаючись кожен раз влучити у відмітку м'ячем. Змінюючи дистанцію, можна навчитися змінювати швидкість передачі.

Поради:

1. Не допускай недбалості при виконанні передач.
2. Виконуй передачі швидко.
3. При передачах дій рішуче.
4. Під час відпускання м'яча, контролюй його кінчиками пальців.
5. Перед передачею відволікай захисника головою і поглядом.

Ведення м'яча. Це ряд послідовних поштовхів м'яча на майданчик без його затримки. Якщо м'яч затриманий, значить ведення закінчено.

Гравець, що володіє м'ячем, лише при умові його ведення може переміщатися по майданчику. Ведення м'яча дозволяє наблизитися до кошика для завершення атаки, звільнитися від ігрового опікунства, створювати вигідну позицію для завершення кидка у кошик.

Практично кожен може кілька разів постукати м'ячем. Але коли у грі відчувається тиск, більшість юних гравців пильнують за тим, щоб м'яч не відскочив від їхнього взуття або не стукнув по носі. Однією з причин того, що лише деякі з дітей можуть керувати м'ячем є те, що на тренуваннях відпрацюванню цього вміння було приділено недостатньо часу. Разом із передачею чи ловлею м'яча ведення є одним із фундаментальних елементів гри, який необхідно ретельно розвивати.

Ведення – це вміння контролювано стукати м'ячем. Чим довше м'яч перебуває поза руками гравця, тим вище шанс втратити над ним контроль. Щоб контролювати ведення, гравці зобов'язані розслабити свої руки й лікті (треба уникати фіксації ліктя на боці) і вести м'яч трохи нижче пояса. Рука, включно з кінчиками пальців, повинна рішуче штовхати м'яч до підлоги.

Найкращі гравці можуть вести м'яч будь-якою рукою. М'яч стає продовженням руки, і гравець ніколи не гляне на м'яч під час руху, переміщуючи його з боку в бік, вперед і назад, між ногами і навколо спини.

Такі гравці рідко просто з'являються нізвідки. Їх виховують багатогодинні тренування, і весь цей час буде сповнений спотикань, плутанини, втрат м'яча і нових спроб

Першим у списку йде завдання уникати ляскання й ударів по м'ячу. М'яч у руці повинен ховатися в руках і пальцях на частку секунди до моменту повернення на підлогу, подібно до м'ячика на непомітній резинці. Принциповий підхід тут такий самий, як і в разі ловлі м'яча; гравці мають відчувати це короткочасне «захоплення» м'яча у міру його переміщення вгору від поверхні майданчика. Рука зустрічає м'яч і пружно приймає його на частку секунди, а потім упевнено скеровує його назад до майданчика пружним поштовхом пальців і кисті.

Важливе значення має положення тулуба. Необхідно стимулювати гравців скорочувати відстань між рукою і підлогою за допомогою незначного згинання колін під час ведення з невеликим відхиленням задньої частини тулуба. М'яч ніколи не повинен підніматися вище талії або стегна, і якщо коліна зігнуті, це має постійно, у будь-який момент утримувати м'яч не вище 60 см над рівнем підлоги. Це робить м'яч важкодоступним для його перехоплення захисником і набагато полегшує гравцеві контроль за ним.

Потрібно навчити гравців тримати голови піднятими, очі мають контролювати майданчик перед ними. Гравець, який контролює м'яч, має бачити, де перебувають захисники і партнери. Як приклад, можна застосувати «правило дороги»: дитина, що їде на велосипеді, не дивиться на педалі – вона дивиться на дорогу, щоб не впасти. Це правило застосовується до ведення м'яча в баскетболі.

Вправи на ведення м'яча

1. Починай з ведення м'яча біля стіни. Стань на відстань приблизно 90см від стіни та вдаряй м'ячем в стіну, ловлячи його на кінчики пальців,

згинай руку в ліктях і знову направляй м'яч в стіну зворотнім рухом. Через деякий час спробуй присісти, випростатися, зробити два кроки вліво та вправо, не припиняючи ведення.

2. Постав ноги трохи ширше плечей і злегка зігни їх в колінах. Веди м'яч, стоячи на місці та описуючи «вісімку» між ногами. Час від часу змінюй напрямок руху м'яча.
3. Займи те саме положення, що в попередній вправі. Веди м'яч на місці, обводячи свої ноги справа наліво та зліва направо.
4. Ведення м'яча наосліп. Закрий очі та веди м'яч, довільно рухаючись по майданчику. Навчись вести м'яч без зорового контролю.
5. Постав довільно по майданчику стільці, стійки та набивні м'ячі. Вдосконалюй ведення м'яча зі зміною напрямку руху перед перпоною.
6. «Смуга перешкод». Розмісти декілька перешкод на шляху ведення м'яча. Обминай перепони змійкою, обводячи кожен з них дальньою рукою. Контролюй техніку володіння м'ячем по часу, витраченому на проходження смуги перешкод. Швидкість – найважливіший фактор при зміні ведення м'яча.

Поради:

1. Веди м'яч без зорового контакту.
2. Не бий долонею по м'ячу.
3. Змінюй довжину кроку і напрямок руху.
4. Контролюй м'яч кінчиками пальців.
5. Знижуй висоту відскоку м'яча при підході до суперника (чи перепони).
6. Збільшуй висоту відскоку м'яча для збільшення швидкості ведення.

Кидок. Усім подобається забивати, але мало хто знає, як треба виконувати кидок по кошику. У юнацькому баскетболі гравці настільки поглинені метою дістатися кільця, що їх абсолютно не турбує спосіб як це зробити.

Без результативних кидків неможливо перемогти навіть саму слабку команду суперника. М'яч вважається закинутим у кошик, якщо пройде крізь кільце зверху (діаметр кільця 45см, діаметр м'яча 24-25см). Отже траєкторія польоту м'яча повинна бути досить високою, образно кажучи, він повинен заглянути в кільце зверху.

Доведено, що при кидках м'яча збоку від кільця, ймовірність його влучення у кільце вища, якщо він кинутий з розрахунком потрапити у кошик, відбившись від щита.

У момент кидка м'яч необхідно обернути навколо горизонтальної осі в напрямку протилежному польоту м'яча.

Кидок м'яча у кошик виконується з місця, в русі кроком або в процесі бігу, з веденням м'яча, у стрибку і в різноманітних поєднаннях бігу з веденням, стрибками, поворотами.

Гравець, що володіє м'ячем, лише при умові його ведення може переміщатися по майданчику. Ведення м'яча дозволяє наближатися до кошика для завершення атаки, звільнитися від ігрового опікунства, створювати вигідну позицію для завершення кидка в кошик.

Вправи в кидках

1. Кидки після ведення. Розмістити на майданчику декілька перепон або просто використати уяву для зміни напрямку ведення, виходу в бажану зону майданчика та виконання кидка. Привчи себе виконувати кидки після короткого швидкого ведення зі зміною напрямку руху. Пам'ятай, що в сучасному баскетболі захисники майже не дають виконувати кидки з місця.
2. Вправи з високою стійкою. Виконуй кидки через стійку, уявляючи, що кидаєш через витягнуті руки захисника.
3. Кидки з точок. Виконуй послідовно кидки з п'яти точок: з близької дистанції – вусики бокових ліній 3-х секундної зони; із середньої дистанції – верхні кути «фарби»; з дальньої дистанції – вершина області штрафного кидка та за 3-х очковою лінією. Якщо не влучиш з точки, підбери м'яч та закинь його з-під кільця. Після цього вийди з веденням на нову точку.

Поради:

1. Виконуй кидки швидко.
2. У висхідному положенні утримуй м'яч близько до тулуба.
3. Якщо кидаєш однією рукою, то направляй лікоть робочої руки на кошик.
4. Випускай м'яч через вказівний палець.
5. Супроводжуй кидок рукою та кистю.
6. Постійно утримуй погляд на цілі.

7. Повністю зосереджуйся на кидку.
8. Слідкуй за легкістю та невимушеністю кидка.
9. Для збереження рівноваги, утримуй плечі паралельно.

3. Розминка і розтягування.

Розминка призначена для підвищення внутрішньої температури тіла, посилення припливу крові до м'язів, розширення амплітуди рухів, вона допомагає подумки підготуватися до гри та розтягти м'язи, щоб уникнути запалень. Коли діти грають, вони рідко активно включаються у заняття, а зазвичай починають повільно і пристосовуються або до гри або до жартів. Подібним чином розминка в баскетболі призначена для поступового пришвидшення темпу та посилення інтенсивності перед тренуванням або грою. В ідеалі розминка повинна тривати 10-15 хвилин і поступово переходити власне у вправи і види діяльності поточного тренування, але можна використати і скорочену версію, якщо у вас сьогодні менше часу. Функціональна регулярна розминка дасть кожному правильно розтягуватись, пересуватись і захистить від небажаних балачок невгамовних гравців. Розминка побудована на динамічному розтягуванні, яке обережно підводить спортсмена до меж його амплітуди рухів. Динамічне розтягування покращує гнучкість і допомагає підготувати гравців до аеробного виду роботи. Краще за все, якщо після виконання гравцями кругових рухів у суглобах, вони візьмуться за п'ятихвилинні аеробні вправи, такі як біг підтюпцем, стрибки через скакалку. Якщо у вас лише 60 хвилин на тренування, вам, можливо, треба буде зменшити кількість і знизити тривалість вправ так, щоб розминка істотно не скоротила час на виконання основних вправ.

Приклад щоденної розминки

Переконайтесь, що гравці нормально дихають під час цих вправ і що вони розтягують свої м'язи тільки до відчуття середнього напруження, а не до болю. Кожна вправа повинна виконуватися на дистанції приблизно 20 метрів у режимі ходьби, якщо не вказано іншого.

Ходіння на носках і п'ятках	Високе ходіння на носках, потім тільки на п'ятках, а потім поперемінно, на носках і п'ятках.
------------------------------------	--

Обійнявши коліна	Ходьба, підйом коліна до грудей, зробити крок, потім обійняти інше коліно.
Обіймання гомілки або розтягування стегна	Поступово витягнути п'яту якнайдалі вгору. Розтягувати стегно і зберігати рівновагу. Можна впертися рукою в стіну.
Випади з поворотами	Крок уперед правою ногою і майже торкнутися підлоги лівим коліном. При напівзігнутому коліні повернути тіло вліво, потім вправо. Встати і зробити крок іншою ногою, повторити скручування в обидва боки.
Випади в бік	Крок убік – довгий випад з утриманням тіла у прямому положенні. Повернутися в початкове положення і повторити випад.
Торкання пальців витягнутої ноги	Крок уперед, нахилитися вперед, намагаючись дістати пальці ноги. Розтягувати підколінний сухожилок треба повільно і м'яко, особливо якщо спортсмен недостатньо гнучкий.
Викидання ноги	Крок уперед, викидання однієї ноги і потім другої. М'яке викидання перший раз із поступовим збільшенням амплітуди в міру розтягування м'язів.
Приставний крок	Переміщення вбік у низькій позиції без перехресування ніг. Збільшити швидкість та інтенсивність у міру засвоєння вправи.
«Каріока»	Переміщення вбік, схрещуючи одну ногу перед іншою, і потім схрещуючи ту ж ногу позаду. Повторити в протилежному напрямку, виконуючи однією ногою перехресний крок.
Високі стрибки	Вистрибнути якомога вище, винести праву руку в повітря вгору з одночасним підйомом правого коліна теж уверх, імітуючи виконання подвійного кроку. Повторити з лівої ноги.
Високе піднімання колін	Біг із високим підніманням колін і сильними рухами рук.
Біг спиною уперед	Однією п'ятою, потім другою назад, потім крок назад якнайдалі і розпочати біг спиною вперед.

Біг із прямими ногами	Біг прямими ногами, піднімаючи їх уперед і потім опускаючи вниз. При правильному виконанні ця вправа зміцнює м'язи, задіяні у спринті.
------------------------------	--

4. Вправи в жонгливанні м'ячем

1. Обертай м'яч на великому вказівному або середньому пальці руки. Змагайтесь, хто найдовше втримає м'яч, що крутиться на пальці.
2. Перекидай м'яч з кисті правої руки на кисть лівої та зворотньо з поступовим підніманням та опусканням прямих рук і зміною ритму. Виконуй цю вправу спочатку повільно, потім збільшуй швидкість та відстань, що пролітає м'яч. Коли навчишся виконувати вправу впевнено, намагайся не дивитися на м'яч.
3. Поперемінно обертай м'яч навколо поясу та навколо голови. По мірі засвоєння змінюй напрямок обертання та збільшуй швидкість.
4. Постав ноги трохи ширше плечей та зігни їх у колінах. Передавай м'яч з руки на руку, обмальовуючи «вісімку» між ніг. Коли відчуєш упевненість, змінюй напрямок руху м'яча, намагайся не дивитись на нього.
5. Вихідне положення те саме, що і в попередній вправі. Правою рукою кинь м'яч ззаду в підлогу між ніг і злови його під час відскоку так, щоб права рука була попереду, а ліва позаду, за ногами. Повернись у вихідне положення та повтори цю вправу, починаючи її з лівої руки. Тепер, у момент ловлення, ліва рука повинна торкнутися м'яча попереду, а права – позаду, за ногами.
6. У ходьбі на місці пронось м'яч під ногою, що попереду. Відчувши впевненість, переходь на біг.
7. У вихідному положенні утримуй м'яч між ногами правою рукою спереду, а лівою позаду, за ногами. Швидко зміни положення рук, намагаючись не дати м'ячу впасти на підлогу. Спочатку роби паузи перед кожною спробою. Поступово зменшуй ці паузи та намагайся не дивитись на м'яч.
8. Постав ноги нарізно та тримай м'яч двома руками перед собою. Направ м'яч в підлогу між ногами так, щоб він відскочив за спину, та злови його двома руками за спиною. Зворотнім рухом знову направ м'яч в підлогу так, щоб відскочив вперед, та злови його перед собою. Коли навчишся виконувати цю вправу без помилок, то збільш швидкість виконання.

9. Підніми м'яч над головою, опусти назад за голову та злови його двома руками за спиною біля поясу. Під час виконання вправи не нахиляйся, а навпаки, подай таз уперед.
10. Зроби випад правою ногою уперед, утримуючи під нею м'яч так, щоб прав рука була справа, а ліва – зліва від ноги. Плесни руками попереду, перед ногою та знову злови м'яч, не допускаючи опускання м'яча на підлогу. Цю вправу можна виконувати з утримуванням м'яча відразу за двома ногами на рівні колін. Намагайся швидко плеснути долонями попереду перед колінами та встигнути зловити м'яч, поки він не впав на підлогу.
11. Зроби невеликий випад лівою ногою уперед, утримуючи м'яч на правій руці справа. Направ м'яч в підлогу між ніг так, щоб він відскочив на ліву сторону. Приймаючи на ліву руку, стрибком зміни положення ніг та зроби те саме в іншу сторону. Це досить складна вправа. Будь терпеливим під час її виконання, роби її доти, поки м'яч не стане слухняним.

5. Баскетбольна термінологія

Баскетбол (англ. basket- кошик і ball- м'яч) спортивна гра з м'ячем, у якій беруть участь 2 команди, кожна з яких складається з п'яти гравців. Мета кожної команди – закинути м'яч у кошик суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та закинути його у кошик своєї команди.

А

Абсолютна сила – це максимальна сила, яку окремий м'яз або група м'язів може розвинути під час скорочення у будь-якому русі без відношення до власної маси тіла спортсмена. Асоціація спортсменів-професіоналів – галузева профспілка, що веде боротьбу за розширення прав спортсменів-професіоналів та поліпшення їхнього добробуту.

Атакуючий захисник (англ. Shooting Guard) або другий номер. Гравці цього типу зазвичай дуже швидкі, спритні, володіють високим стрибком і мають ріст приблизно 190-200 см. Обов'язковим для атакуючого захисника є хороший кидок із середньої і дальньої дистанції та швидкий дриблінг.

Б

Баскет (basket) – корзина

Баскетбол – це командна спортивна гра, в якій кожний гравець поєднує свої дії з діями партнерів.

Баскетбольний майданчик — це прямокутна плоска тверда поверхня без будь-яких перешкод. Для офіційних змагань ФІБА розмір ігрового майданчика повинен бути 28x15 м.

Баскетбольний м'яч - м'яч сферичної форми, відповідного кольору, з традиційним малюнком, виконаний із восьми вставок із чорними швами. Маса м'яча (офіційно прийнятого розміру 7) складає 567-650 г, діаметр - 750-780 мм. Використовуються також і м'ячі менших розмірів: в іграх чоловічих команд використовуються м'ячі «розмір 7», в іграх жіночих команд - «розмір 6», в матчах із міні-баскетболу - «розмір 5». Баскетбольні м'ячі бувають двох типів: призначені для гри тільки в приміщеннях (англ. indoor) і універсальні, тобто придатні для використання і в приміщеннях, і на вулиці (англ. indoor / outdoor).

Бенч (bench) - лава запасних.

Біг - основний засіб пересування гравця по майданчику зі зміною швидкості і напрямку у сполученні з раптовими зупинками, поворотами і відволікаючими діями.

Блок (block) - 1) торкання м'яча після або під час кидка з ціллю перешкодити попаданню м'яча в кошик; 2) фол у захисті у заключній фазі силового контакту рухомого захисника з гравцем, що володіє м'ячем.

Бесіда – активна форма словесного методу.

Бізнес – будь-яка підприємницька діяльність, метою котрої є отримання прибутку.

Блокшот (blockedshot — заблокований кидок) — баскетбольний термін, який означає ситуацію, коли гравець захисту блокує кидок атакуючого гравця без порушення правил при цьому. Основними блокуючими гравцями є центрові та форварди - через те, що у них більший зріст. Однак, низькі гравці теж можуть мати хорошу статистику за цим показником, якщо вони володіють значною висотою стрибка та доброю координацією рухів. Яскравий приклад — Двейн Вейд. Він є найнижчим гравцем в історії НБА, котрому вдалося за сезон здійснити 100 і більше блокшотів (зріст Вейда становить 193 см, у сезоні 2008-09 він здійснив 106 блокшотів).

Бокові лінії – це лінії, що обмежують довгі сторони майданчика

В

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

Виривання м'яча – гравець повинен вміти підходити до суперника швидко і несподівано, правильно захопити м'яч однією і двома руками, після чого робити різкий оберт м'ячем так, щоб суперник не зміг утримати його в руках.

Відволікаючі дії, фінти – найскладніша група прийомів гри у баскетбол.

Відносна сила – величина, що припадає на один кілограм власної маси тіла гравця.

Втрата (англ. turnover) - у баскетболі, зазвичай, відбувається, коли гравець, який володіє м'ячем, втрачає над ним контроль, і м'яч переходить до команди, яка захищається. Втрата відбувається в результаті перехоплення, або помилок при введенні, таких як пробіжка або фол у нападі.

Г

Гнучкість – здатність баскетболіста виконувати ігрові прийоми з великою амплітудою.

Гра – змагання між гравцями двох команд.

Груповий відбір м'яча – взаємодії, що характеризують ступінь активності захисників.

Д

Дабл (double) - два очки.

Дабл дрібл (doubledribble) - двійне ведення, порушення правил, при якому гравець під час ведення торкається м'яча двома руками і продовжує ведення.

Дабл-дабл (Double-double) — досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний результат у двох із основних статистичних показників. Основні статистичні показники — очки, підбирання, результативні передачі, перехоплення, блокшоти. Найчастіші дабл-дабл — «очки+підбирання» (наприклад, 18 очок і 11 підбирань), «очки+результативні передачі» (наприклад, 14 очок і 10 передач), «підбирання+результативні передачі» (наприклад, 11 підбирань і 13 результативних передач за гру).

Данк (dunk) - кидок зверху.

Дед бол (deadball) - ситуація, при якій час зупинено, часто використовується як фол поза грою.

Дед бол фол (deadballfoul) - фол поза грою.

Дріблер (dribbler) – гравець, що веде м'яч.

Ж

«Живий» м'яч - м'яч вважається «живим», коли суддя готовий до розігрування спірного кидка, готовий передати м'яч гравцеві, що виконує штрафний кидок, або коли м'яч знаходиться у гравця, який вкидатиме його за меж майданчика.

З

Заслін (pick-пік) – прийом для звільнення нападаючого від опіки захисника.

Захист 1-3-1 – забезпечує оборону на близьких відстанях до кошика і використовується проти команд.

Захист 2-2-1 – доцільно застосувати як основний, оскільки він дозволяє успішно використовувати груповий відбір м'яча у тилівій зоні майданчика.

Захист пресингом – застосування атакуючої тактики захисту.

Звичайний персональний захист – захисник під час опіки розташовується на звичайній відстані, приблизно 1,5-1,8 м від суперника.

Зона (zone) - тип захисту, при якому кожен гравець захищає свою ділянку майданчика.

Зона система захисту 3-2 і 2-3 – створює чисельну перевагу відповідно в першій, або у третій лініях оборони.

Зонний захист 1-2-2 – ефективний у середині ділянки штрафного кидка і під кошиком.

Зонний захист 2-1-2 – забезпечує надійне прикриття під кошиком у трикутнику можливих відскоків м'яча і ефективний у грі проти центрального гравця суперника.

Зонний пресинг – найбільш агресивний варіант захисних дій, який важко подолати нападаючим.

Зосереджений персональний захист – відстань під час опіки збільшується з віддаленістю м'яча, або підопічного суперника від кошика.

І

Ігрові прийоми – основні навички, володіння якими дозволяє брати активну участь у грі. У баскетболі: ловля, ведення, кидки м'яча, передачі, проходи, боротьбу за м'яч на щиті і опіку суперників.

К

Квадрупл-дабл (quadruple-double) — досягнення гравця, що має за гру двозначний загальний результат у чотирьох із основних статистичних показників. Основні статистичні показники — очки, підбирання, результативні передачі, перехоплення, блокшоти.

Кидок м'яча у кошик (shot) – кінцева мета будь-якого ігрового епізоду.

Кидок зверху (slam dunk) - один із найнадійніших кидків і в той же час найбільш видовищний.

Кидок крюком – кидок м'яча однією рукою над головою колоподібним рухом руки.

Командний захист – узгодженні зусилля п'яти гравців оборони, що спрямовані на запобігання взяття свого кошика суперником.

Конгрес FIBA – вищий орган, у якому можуть бути присутні по 2 (два) делегати від національної федерації, але право голосу має лише один із них. Конгрес проводиться один раз на чотири роки - під час Ігор Олімпіади.

Концентрований захист – активні дії захисників безпосередньо на близькій відстані від щита.

Корт (court) – майданчик для гри.

Л

Лицьові лінії – лінії, що обмежують короткі сторони майданчика.

Лінія штрафного кидка - наноситься довжиною 3,6 метрів паралельно до кожної лицьової лінії так, щоб її дальній край розташовувався на відстані 5,8 метрів від внутрішнього краю лицьової лінії, а її середина перебувала на уявній лінії, що з'єднує середини обох лицьових ліній.

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

М

Маркетинг – система заходів із вивчення спортивного ринку і активного впливу на споживачів для розширення ринку збуту товарів та послуг.

Мертвий м'яч – м'яч, що вийшов із гри. М'яч вважається «мертвим» одразу після того, як він був закинутий у корзину, до того, як він буде введений в гру суперником; при спірному; після призначення персонального зауваження; після будь-якого сигналу судді в полі; після сирени, що сповіщає про закінчення гри, половини гри або додаткового часу.

Н

НФБУ – державна організація. Національна федерація баскетболу України - громадська організація, функціями якої є сприяння розвитку баскетболу на території Країни і представлення її у ФІБА.

Невдалий кидок (air ball-air, бол) - кидок при якому м'яч не торкнувся кільця або щита.

О

Овертайм (overtime) – додатковий період гри на випадок рівного рахунку після закінчення основного часу (або попереднього овертайму).

Оволодіння командними діями – найбільш складний і тривалий етап підготовки баскетболіста.

Основні способи передач:

- пас від грудей;
- пас від плеча;
- пас із-за голови;

- паси знизу, збоку, з рук в руки і ін.

Очки – показник у баскетболі, який використовують для визначення переможця у грі. За штрафний кидок команді нараховується одне очко, за потрапляння із-за дуги - 3 очки, всі інші кидки оцінюються в 2 очки. Команда, яка набрала більшу кількість очок оголошується переможцем матчу.

П

Павер форвард (power forward) - сильний, високий нападаючий, швидкий гравець.

Передача від грудей - найбільш поширений і ефективний спосіб швидко передати м'яч партнеру. Ефективний, якщо між гравцями команди, яка володіє м'ячем, немає гравців суперника.

Передача з відскоком - передача, при якій м'яч ударяють об підлогу перед тим, як він досягає партнера.

Передача із-за спини – передача, при якій гравець бере м'яч у руку (зазвичай - якою кидає), і обводить м'яч навколо корпусу за спиною. Потім здійснює передачу партнеру, при цьому, поки м'яч переноситься назад, пасуючий встигає заблокувати приймаючого.

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

Передача над головою - при такій передачі приймаючий повинен отримати м'яч на рівні підборіддя або вище.

Передбачення – здатність до вгадування дій нападаючих, що дозволяє вирішувати, коли слід виходити для перехоплення передачі, помінятися підопічним тощо.

Передова зона – половина майданчика, на якому знаходиться ворожа корзина.

Переключення – обмін підопічними, коли одному із захисників створені перепони на шляху.

Перехоплення (steal) – дії гравця оборони по заволодінню м'ячем. Перехоплення м'яча виконується при кидку або передачі гравців атаки.

Персональна система захисту – персональна відповідальність кожного гравця команди за дії визначеного суперника.

Персональний захист без переключень – захисник повністю відповідає за дії свого підопічного.

Персональний захист переключення – захисники переключаються на опіку інших суперників у кожному випадку, коли нападаючі здійснюють перехресне пересування або заслін.

Персональний захист по усьому майданчику – найбільш активна форма ведення гри.

Персональний фол - покарання у баскетболі. Зауваження гравцеві, що фіксується у протоколі, за помилку при контакті з суперником. Залежно від характеру помилки існує різна ступінь покарання - від вкидання м'яча постраждалою командою з-за бокової лінії до 3 штрафних кидків.

Підбір (англ. rebound) - найважливіший елемент при грі в баскетболі, при якому гравець опановує м'ячем після невдалої спроби 2-х, 3-х очкового кидка або останнього штрафного кидка.

Розрізняють декілька видів підбирань:

- підбирання в захисті - здійснюються після атаки суперником кільця підбираючого. Більшість підбирань — захисні, оскільки команда, що атакує, зазвичай не має вільного доступу в трисекундну зону, або ж програє команді, що захищається, за кількістю гравців поблизу кільця.

- підбирання в нападі - підбирання, здійснені під кільцем суперника. Підбирання в нападі дають можливість продовжити розпочату атаку.

Підстрахування – дії одного або кількох гравців, що допомагають опікувати суперника.

Планування тренування – передбачення і проектування результатів, котрих необхідно досягти.

Побудова тренування – практично здійснюване компонування складових частин тренувального процесу у рамках цілісної структури.

Подвійне ведення – відновлення ведення після того, як гравець зупинився і узяв м'яч у руки. Це помилка.

Позиція (position-позиши) - позиція, роль гравця на полі.

Порушення правил:

1) (goaltending-голтендінг) – порушення, що полягає в торканні м'яча, що можливо попаде у кошик;

2) (handchecking- хенд чекінг) – порушення, що полягає у затримці нападаючого гравця руками.

Пояснення – головний прийом, за допомогою якого викладають конкретний зміст, поняття дії, руху.

Пресинг – характеризується протидією захисників по усьому майданчику, або на його половині.

Прийом у захисті (doubleteam- дабл тім) – прийом, що полягає в блокуванні нападаючого гравця відразу двома захисниками.

Пробіжка – «біг з м'ячем». Починаючи ведення, гравець немає права відірвати осьову ногу до тих пір, поки не відпустить м'яч із рук. Отримавши

м'яч у русі, гравець не має права зробити більше двох кроків із м'ячем у руках. Порушення правил в обох випадках визначається як пробіжка, і м'яч передається іншій команді.

Професійна спортивна ліга - об'єднання професійних клубів, команд, спортсменів для проведення сумісної спортивної та підприємницької діяльності.

Професійний спорт – різновид підприємницької діяльності спортсменів-професіоналів та спортивних функціонерів, метою котрих є виробництво спортивного видувища, що набуває форми товару.

Професійний спортивний клуб – приватна, акціонерна або корпораційна організація, що об'єднує групи людей для участі у спортивному бізнесі.

5 секунд – час, що надається гравцеві для вкидання м'яча в гру і пробиття технічного або штрафного кидка.

Р

Розігруючий захисник (англ. PointGuard), або перший номер - краще за інших бачить поле, оцінює розташування нападників у прориві і в позиційній атаці. Диспетчер, распасовщик.

Результативна передача (англ. assist) - пас на гравця, який згодом уразив кільце суперника. Результативна передача враховується у фінальному протоколі.

Розосереджений захист – передбачає протидію на половині майданчика.

С

Слэм-данк (англ. Slam dunk) - кидок зверху - один із найнадійніших кидків і в той же час самий видовищний, при якому гравець вистрибує вгору і однією або двома руками кидає м'яч крізь кільце зверху вниз. Такий кидок оцінюється як і звичайний - в 2 очки.

Спонсорство – ділова угода, відповідно до якої одна сторона надає матеріальні засоби іншій стороні з метою реклами своєї продукції, або визначених привілеїв.

Спортивна орієнтація – спортивнопедагогічний процес, завданням якого є спрямування талановитих людей на удосконалення у визначеному виді спорту.

Спортивна техніка – свідоме виконання спортсменом рухів і дій, спрямований на досягнення визначеного ефекту у вправі з проявом вольових та м'язових зусиль.

Спортсмен-професіонал – кваліфікований спортсмен, який визнає спорт своєю головною професією та підписав угоду з відповідною організацією, або приватним суб'єктом.

Спритність – фізична якість, провідна якість баскетболіста.

Стрибок – самостійний прийом.

Супроводжуючі гравці - гравці, що пересуваються за першими трьома партнерами.

Сучасний баскетбол – атлетична гра

Т

Тайм– аут (time out) – хвилинна перерва.

Техніка гри – сукупність спеціальних рухів, визначених правилами, що дозволяють розв'язувати рухові завдання у конкретних ігрових умовах.

Технічний (technical-технікал) – технічна перерва, не пов'язана зі спортивним аспектом гри.

Тревел (travel) – пробіжка.

Тренування – спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

Тилова зона – половина майданчика на якому знаходиться корзина, що обороняється командою

Тричкова лінія - зоною тричкових кидків із гри є вся ігрова площадка, за винятком ділянки біля кошика суперника, обмеженої тричковою лінією – півколом, радіусом 6,75 м (з 1- го жовтня 2010 р.), проведеної до перетину з паралельними (лицьовими) лініями.

Трипл-дабл (Triple-double) — досягнення гравця, що має за гру двозначні статистичні показники — очки, підбирання, результативні передачі, загальний результат у трьох із основних статистичних показників. Основні перехоплення, блокшоти. Найчастіше трипл-дабл має вигляд "очки+підбирання+результативні передачі", хоча інколи трапляються й інші його види.

Ф

FIBA - керівний орган проведення усіх міжнародних змагань із баскетболу – був заснований 18 червня 1932 року в Женеві.

Фізична підготовка – педагогічний процес, спрямований на всебічний і спеціальний фізичний розвиток удосконалення рухових якостей та зміцнення здоров'я спортсменів.

Фінт – досить складний ігровий прийом.

Фол – у баскетболі це недотримання правил, внаслідок персонального контакту із суперником, або неспортивної поведінки.

- дискваліфікуючий фол - найтяжче покарання в баскетболі. Оголошується за серйозне порушення і тягне за собою дискваліфікацію гравця і видалення його з майданчика до кінця гри незалежно від кількості вже наявних у нього фолів (йому на заміну виходить інший баскетболіст).
- обопільний фол (обоюдний) - оголошується в тому випадку, коли гравці обох команд одночасно порушують правила: обидва баскетболісти отримують персональні зауваження, а м'яч залишається у команди, яка володіла ним на момент порушення, або розігрується спірний м'яч.
- технічний фол - якщо персональний фол був здійснений по відношенню до гравця, який робив кидок у кільце, або був зафіксований технічний фол. Суддя, крім персонального зауваження гравцеві що провинився, призначає також штрафні кидки. Залежно від характеру порушення кидки виконує або сам потерпілий, або один із його партнерів по команді.
- фол у нападі (charge- чардж) – фол, що відповідає силовому контакту гравця з нерухомим захисником.
- фол останньої надії - навмисне порушення, спрямоване на зрив явно результативної атаки.

Форвард (forward) – нападаючий.

Ц

Центр корт (centercourt) - центр майданчика.

Центровий (center-сенте) – зазвичай, найбільший і найвищий гравець у команді, який грає близько до кошика.

Центральна лінія – лінія, що проводиться паралельно до лицьових ліній через середини бічних ліній і повинна виступати на 15 см за кожну бічну лінію.

Центральне коло – коло, яке розмічається в центрі майданчика і має радіус 1,8 м, вимірний до зовнішнього краю окружності.

Ш

Швидкий прорив, швидка атака – швидке просування нападаючих до корзини суперників у надії створити чисельну перевагу і закинути м'яч у корзину.

Шейк (shake) - виконати любий обманний рух, внаслідок якого захисник рухається в іншу від гравця сторону.

Шот клок (shot clock) - 1) час, відведений на атаку; 2) циферблат, який показує час, що залишився на атаку.

Шут (shoot) – виконати кидок.

Шутінг гард (shootingguard) – рухливий захисник, який вміє пройти під кільце чи кидати здалека.

Щ

Щільний персональний захист – захисник приймає низьку захисну стійку і утримує свого підопічного на стільки щільно, що виконання передач між гравцями суперника значно ускладнюється.

Щит (backboard) – дошка, на якій закріплене кільце

Використані джерела

1. В. М. Артюх. Баскетбол. – Львів, - 1996.
2. «Фізична культура 5-9 класи» від 2012 р. під ред. Круцевич Т.Ю. та ін (Оновлена програма затверджена наказом МОН України від 07.06.2017 р. №804)
3. Д. Р. Вуден. Сучасний баскетбол.- Москва, - 1987.
4. К. Мініскалко, Г. Кот Практичні поради для тренера юних баскетболістів. ФБУ, -2014.
5. І. Г. Цап, М. І. Цап. Термінологічний словник зі спортивних ігор. - ІваноФранківськ: НАІР, - 2013.

