

Павлось О. О., Передерій А. В.

**ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА
З БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ
З ВІДХИЛЕННЯ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ**



Львів 2012

УДК 796.015.2.323-056.26
ББК 75.566+74.202.4
П 12

Рекомендовано до друку Вченою Радою ЛДУФК від 2 жовтня 2012 р. протокол № 1.

Рецензенти: Линець М. М. – кандидат пед. наук, професор, проректор з науки та зовнішніх зв'язків Львівського державного університету фізичної культури;

Бріскін Ю. А. - доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри Теоретико-методичних основ спорту, член Виконкому Олімпійської Академії України, майстер спорту з фехтування

Павлось О.О. Тренувальна програма з баскетболу для спортсменів з відхиленням розумового розвитку [Електроний ресурс] / Павлось О. О., Передерій А. В.. – Л., 2012. – 62 с.

Рекомендується тренерам та волонтерам Спеціальних Олімпіад, викладачам, аспірантам та студентам, які проводять навчально-тренувальну роботу зі спортсменами з відхиленням розумового розвитку.

ЗМІСТ	СТРОРІНКИ
ВСТУП	3
РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (короткий опис)	4
ТАБЛИЦЯ ЗМІСТУ	7
КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ (№ 1 - 5)	8
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ для заключної частини (№ 1 – 3)	11
РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (повний опис)	14
КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ОЦІНКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	53
ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ	54
СЛОВНИК ТЕРМІНІВ	58
УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ	61
ЛІТЕРАТУРА	62

ВСТУП

Одними з основних прав громадян є право на навчання, розвиток, заняття фізичною культурою і спортом. Реалізувати ці права для інвалідів, осіб з вадами інтелекту не так-то просто.

Починаючи з 60-х років двадцятого століття, активним популяризатором занять фізичною культурою і спортом осіб з вадами інтелекту є Юніс Кеннеді Шрайвер, сестра экс-президента США Джона Кеннеді. Нею була створена міжнародна організація «Спеціальна Олімпіада», яка об'єднує національні організації, що займаються проведенням тренувань і змагань більш ніж у 150 країн світу. В Україні рух Спеціальних Олімпіад розпочався у 90-х роках.

У фізичній підготовленості осіб з різними відхиленнями самою слабкою ланкою є координаційні здібності: рівновага, тонка моторика, розслаблення, ритмічність рухів та інші. Практика показує, що особи з вадами інтелекту потребують навчання рухів, які вимагають прояву координаційних здібностей.

На сьогоднішній день баскетбол є доступними масовим видом спорту. Відсутність опублікованих українською мовою правил змагань з баскетболу за програмою Спеціальних Олімпіад, а також підготовка і участь спортсменів України в міжнародних змаганнях визначають актуальність написання даного посібника.

Авторська тренувальна програма з баскетболу розроблена для спортсменів із відхиленнями розумового розвитку (різних ступенів важкості та з супутніми ураженнями), які не мають вмінь та навичок з даного виду спорту і ніколи ним не займалися. Програма розрахована на вісім тижнів. У кожному тижні заплановано по три тренувальних заняття. Тривалість тренувальних занять, переважно, до двох годин, тривалість основної частини – 60 хвилин. Рекомендована кількість спортсменів для проведення тренувань не більше 10, помічників тренера – 2. Для якісного проведення тренувань необхідно мати відповідний інвентар (баскетбольні м'ячі, баскетбольні щити, стійки, свисток, крейда, скоч паперовий або кольоровий). У програми ми пропонуємо 5 комплексів загально-розвиваючих вправ, а також 3 комплекси вправ на гнучкість та розслаблення (для заключної частини тренувань). Для засвоєння певного технічного прийому у програмі поданий перелік вправ. У свою чергу, тренер, інструктор, волонтер, батьки мають можливість обрати саме ті вправи, які найбільше підходять спортсмену залежно від його стану (в залежності від ступеня важкості захворювання та супутніх уражень) для опанування технічного прийому. Також, у програмі ми пропонуємо засвоєння та відпрацювання технічних прийомів у вигляді ігор та естафет. На завершенні кожного тренувального заняття планується ігрова практика (гра в баскетбол на один кошик та на два кошика), під час якої спортсмени ознайомлюються з правилами змагань, отримують практичні навички щодо просторових параметрів ігрового майданчику. В кінці восьмого тижня тренувань проводиться контроль технічної підготовленості спортсменів. Ми подаємо таблицю змісту авторської тренувальної програми. Сутність таблиці полягає у систематизації усіх завдань та вправ, які пропонуються для виконання протягом восьми тижнів, наочно представлена загальна їх кількість, тривалість застосування, а також необхідність включення у тренувальний процес та періодичність виконання.

Окрім безпосередньої участі у тренувальному процесі, спортсмени можуть бути задіяні до роботи, яка пов'язана з підготовкою та проведенням турніру з баскетболу, а саме виготовлення табло для ведення рахунку, допомога у веденні рахунку під час змагань, проектування та вибір талісману команди.

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ (короткий опис)

№ тренувального заняття	ЗМІСТ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ
1 заняття	Навчання техніки стійки нападаючого. Біг без м'яча по прямій. Естафета з елементами бігу. Навчання техніки ловіння м'яча двома руками на рівні грудей на місці. Гра «Безшумний м'яч».
2 заняття	Поглиблене вивчення техніки нападаючої стійки і техніки бігу без м'яча по прямій. Навчання техніки зупинки (без м'яча). Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча двома руками на рівні грудей на місці з кроком назустріч м'ячу, який летить. Навчання техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці, зі зміною місця і напрямку руху. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей у грі «Боротьба за м'яч у квадраті» (на обмеженому майданчику).
3 заняття	Навчання техніки захисної стійки і техніки пересувань вперед у захисній стійці. Гра з пересуваннями у захисній стійці. Навчання техніки ведення м'яча на місці, кроком і прямолінійно. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча двома руками на місці, з кроком, бігом назустріч м'ячу, який летить з наступною зупинкою. Естафета «Передай м'яч капітану».
4 заняття	Навчання техніки паралельної захисної стійки і техніки пересувань в сторони (праворуч та ліворуч). Гра «Шуліка та курчата». Поглиблене вивчення техніки ведення м'яча на місці, кроком і прямолінійно. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці, з кроком вперед і назад, зі зміною місця у протилежну сторону від передачі. Поглиблене вивчення техніки прийомів: ведення, ловіння, передачі та зупинки. Гра «Боротьба за м'яч у колі».
5 заняття	Поглиблене вивчення техніки пересувань вперед у захисній стійці. Навчання техніки пересувань назад у захисній стійці. Гра «День або ніч». Навчання техніки кидка м'яча у кошик двома руками від грудей. Естафета (з удосконаленням кидка м'яча у кошик). Поглиблене вивчення техніки прийомів: ловіння, зупинок та кидка. Баскетбол: гра в один кошик (вивчення прийомів гри).
6 заняття	Поглиблене вивчення техніки переміщень по дузі з зупинками. Поглиблене вивчення техніки пересувань вперед – назад у захисній стійці. Навчання техніки передачі м'яча однією рукою від плеча з місця і з кроком, зі зміною місця у напрямку передачі. Гра «Рухомі цілі». Поглиблене вивчення техніки прийомів: ведення, зупинки та передачі. Баскетбол: гра в один кошик (вивчення прийомів гри).
7 заняття	Поглиблене вивчення техніки пересувань ліворуч – праворуч у захисній стійці. Гра «Шуліка та курчата». Поглиблене вивчення техніки передачі однією рукою від плеча з місця і з кроком, зі зміною місця у протилежну сторону від напрямку передачі. Поглиблене вивчення техніки прийомів: ловіння, ведення, зупинки та передачі. Баскетбол: гра в один кошик (оцінка техніки та правил гри).
8 заняття	Гра «Виклик номерів» з бігом та зупинками. Фізична підготовка. Естафета з послідовним виконанням ловіння, ведення, зупинки і кидка у кошик. Двостороння гра (оцінка техніки та правил гри).
9 заняття	Поглиблене вивчення техніки пересувань приставними кроками вперед – назад у захисній стійці. Навчання техніки повороту без м'яча та з м'ячем вперед. «Естафета з поворотами».

	<p>Навчання техніки кидка м'яча у кільце двома руками від грудей з відскоком від щита.</p> <p>Двостороння гра (оцінка техніки та правил гри).</p>
10 заняття	<p>Поглиблене вивчення техніки зупинки у два кроки після швидкого ведення.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки прийомів: ловіння, ведення, зупинки, повороту, передачі.</p> <p>Навчання техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з відскоком від щита.</p> <p>Фізична підготовка.</p> <p>Двостороння гра.</p>
11 заняття	<p>Навчання техніки бігу без м'яча зі зміною напрямку і зупинкою за звуковим сигналом.</p> <p>Навчання техніки зупинки стрибком.</p> <p>Біг у поєднанні із зупинкою стрибком.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки прийомів: ловіння, повороту, кидка, зупинкою.</p> <p>Двостороння гра.</p>
12 заняття	<p>Поглиблене вивчення техніки бігу без м'яча зі зміною напрямку і зупинкою за звуковим сигналом.</p> <p>Навчання техніки повороту з м'ячем назад.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, з наступною зміною місця (у поєднанні із зупинкою у два кроки і в русі).</p> <p>Баскетбол: гра в один кошик».</p>
13 заняття	<p>Навчання техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані з місця і з кроком вперед.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком, зі зміною місця в сторону від напрямку передачі.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча двома руками і передачі однією рукою від плеча.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки кидка однією рукою від плеча з близької відстані після ловіння з зупинкою у два кроки.</p> <p>Двостороння гра.</p>
14 заняття	<p>Навчання техніки індивідуальних тактичних дій гравця без м'яча та з м'ячем.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча з відскоком (двома руками від грудей та однією рукою від плеча).</p> <p>Поглиблене вивчення техніки прийомів: ловіння, ведення, зупинки, кидка.</p> <p>Двостороння гра.</p> <p>Фізична підготовка.</p>
15 заняття	<p>Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча з відскоком (двома руками від грудей та однією рукою від плеча).</p> <p>Поглиблене вивчення техніки індивідуальних тактичних дій гравця без м'яча та з м'ячем.</p> <p>Навчання техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані після ведення.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки прийомів: ловіння, ведення, кидка, повороту та передачі.</p> <p>Баскетбол: гра у один кошик».</p>
16 заняття	<p>Поглиблене вивчення техніки бігу без м'яча у поєднання з поворотами в русі.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки пересувань приставним кроками у захисній стійці.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані після ведення.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки прийомів: ловіння, зупинки, кидка та передачі.</p> <p>Навчання техніки ловіння м'яча у русі з наступною зупинкою та поворотом.</p> <p>Двостороння гра.</p>
17 заняття	<p>Фізична підготовка.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки пересувань парами у нападі і захисті.</p> <p>Навчання техніки кидка м'яча двома руками і однією рукою з середньої відстані.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча у русі з наступною зупинкою та поворотом.</p> <p>Навчання техніки ловіння і передачі м'яча однією рукою в зустрічній передачі.</p> <p>Двостороння гра.</p>
18 заняття	<p>Поглиблене вивчення техніки бігу без м'яча зі зміною швидкості у поєднанні з зупинками і поворотами (довільно, зоровим сигналом).</p> <p>Поглиблене вивчення техніки пересувань вперед-назад у захисній стійці.</p>

	<p>Поглиблене вивчення техніки ловіння і передачі м'яча однією рукою при зустрічному русі.</p> <p>Навчання техніці ловіння м'яча однією рукою.</p> <p>Двостороння гра.</p> <p>Фізична підготовка.</p>
19 заняття	<p>Фізична підготовка.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки пересувань в нападі зі зміною напрямку за сигналом.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча однією рукою.</p> <p>Навчання техніці передачі м'яча двома руками від голови на місці і в русі.</p> <p>Двостороння гра з нарахуванням очок за оволодінням м'ячем.</p>
20 заняття	<p>Поглиблене вивчення техніки пересувань зі зміною напрямку у захисній стійці.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки кидка двома руками від грудей з середньої відстані (партнер ловить м'яч після відскоку від щита).</p> <p>Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від голови на місці і з кроком вперед.</p> <p>Навчання техніці ловіння м'яча однією рукою у стрибку.</p> <p>Двостороння гра.</p>
21 заняття	<p>Поглиблене вивчення техніки пересувань парами у нападі та захисті.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча однією рукою у стрибку.</p> <p>Навчання техніці передачі однією рукою зверху на місті і в русі.</p> <p>Двостороння гра.</p> <p>Фізична підготовка.</p>
22 заняття	<p>Поглиблене вивчення техніки переміщень у захисній стійці зі зміною напрямку руху.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча після відскоку у поєднанні з передачею двома руками від грудей з відскоком.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки передачі однією рукою зверху на місті і з кроком вперед.</p> <p>Навчання техніці передачі однією рукою знизу.</p> <p>Двостороння гра.</p>
23 заняття	<p>Поглиблене вивчення техніки переміщень в парах в нападаючій та захисній стійці.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча однією рукою знизу.</p> <p>Навчання техніці кидка однією рукою у стрибку (двома руками у стрибку).</p> <p>Навчання техніці блокування нападаючого у боротьбі за м'яч, що відскочив від щита - кільця.</p> <p>Двостороння гра.</p>
24 заняття	<p>Фізична підготовка.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки переміщень в парах у нападаючій та захисній стійці.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки кидка однією рукою у стрибку (двома руками у стрибку) у поєднанні з прийомами боротьби за м'яч, який відскочив від щита або кошика.</p> <p>Поглиблене вивчення техніки передачі однією рукою знизу з проходженням в двійках у поєднанні з кидком у кошик з близької відстані.</p> <p>Двостороння гра.</p>

Зміст восьми тижневої тренувальної програми з баскетболу для спортсменів із відхиленням розумового розвитку

Тижні підготовки № тренування Види діяльності	I			II			III			IV			V			VI			VII			VIII			Σ
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Підготовча частина	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	24
Стійка нападаючого та переміщення	О	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	ПВ	+	ПВ	ПВ	ПВ	+	ПВ	ПВ	24
Варіанти пробіжок	О	ПВ	+	+	ПВ	ПВ	+	+	+	+	ПВ	У	+	+	+	ПВ	+	ПВ	+	+	+	+	+	+	24
Естафети	+		+		+			+	+			+													6
Ловіння м'яча	О	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	+	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ/О	ПВ/О	ПВ/О	ПВ/О	ПВ/О	ПВ	ПВ	+	+	29
Навчальні ігри	+	+	+	+/+	+	+	+	+																	9
Варіанти зупинок		О	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	+	ПВ	ПВ	ПВ	+	ПВ	ПВ	ПВ	+	ПВ	+	+	+	+	+	+	23
Варіанти передачі м'яча		О	ПВ	ПВ/К	+	ПВ	ПВ	ПВ	+	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ/К	ПВ	ПВ	+	ПВ	ПВ/К	ПВ	+	ПВ	О/ПВ	ПВ	ПВ	24
Зміни напрямку руху		О	ПВ	ПВ			ПВ					ПВ	ПВ	ПВ					ПВ	ПВ		ПВ			10
Захисна стійка і пересування			О	ПВ	ПВ/О	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	+	+	+	+	+	+	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	23
Ведення м'яча			О	ПВ	+	ПВ/К	ПВ	+	+	ПВ/К	ПВ	+	+	ПВ	ПВ/К	+	+	+	+	+	+	+	+	+	22
Кидки м'яча у кошик					О	+	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ/О	+	О	ПВ	ПВ/О	ПВ/К	ПВ/О	+	У	+	+	+	ПВ	ПВ/К	22
Баскетбол при гри в один кошик					+	+	+			+		+			+										6
Баскетбол								+	+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	15
Фізична підготовка								+		+				+			+	+	+		+			+	8
Варіанти поворотів									О	ПВ	+	О	+	+	ПВ	ПВ	ПВ	ПВ	+	+	+	+	+	+	16
Уходи від опіки захисника														О	ПВ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	11
Контроль технічної підготовленості				+		+				+	+		+		+	+		+						+	9
Σ	6	8	11	11	13	11	12	13	12	13	11	13	12	14	13	13	15	14	15	14	13	14	12	13	

Примітки: О – ознайомлення з технікою вправи; ПВ – поглиблене вивчення; К – контроль; + – наявні у програмі

КОМПЛЕКСИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ (№ 1 - 5)
для підготовчої частини тренувальних занять

Комплекс № 1.

	Ходьба (різновиди ходьби: на пальцях, на п'ятках, у півприсяді, у повному присяді, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи).	3 хв.
	Біг зі зміною напрямку, зупинками і поворотами:	5 – 7 хв.
	за звуковим сигналом тренера спортсмени змінюють напрямок бігу (після зупинки); поворот вперед чи назад виконується не відриваючи однієї з ніг від поверхні майданчика.	
	Пересування спиною вперед, приставним кроком (правим – лівим боком), схресним кроком (правим – лівим боком).	5 хв.
	Біг з високим підніманням стегна, зі згинанням гомілок назад, з піднімання прямих ніг, з вистрибуванням вгору на кожен крок).	2 – 3 хв.
	Вправи на місці:	
	В. п. – руки на пояс. 1 – 4. Колові оберти головою в праву сторону. 5 – 8. Колові оберти головою в ліву сторону.	3 – 4 рази
	В. п. – руки на пояс. 1. Нахил головою вперед. 2. Нахил головою назад. 3. Нахил головою в праву сторону. 4. Нахил головою в ліву сторону.	3 – 4 рази
	В. п. – руки до плечей, ноги нарізно. 1 – 4. Колові оберти руками вперед. 5 – 8. Колові оберти руками вперед.	4 – 6 разів
	В. п. – руки на пояс. 1 – 6. Нахил уперед прогнувшись, пружні покачування. 7 – 8. В. п.	4 – 6 разів
	В. п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 – 2. Два пружних нахили вправо, ліву руку уверх. 3 – 4. В. п. 5 – 8. В іншу сторону.	4 – 6 разів
	В. п. – руки в сторони. 1. Мах правою уперед, хлопок в долоні під ногою. 2. В. п. 3 – 4. Те саме іншою ногою.	4 – 6 разів
	В. п. – руки в сторони. 1. Стрибок угору з хлопком у долоні перед собою. 2. Стрибок угору з хлопком за спиною.	4 – 6 разів

Комплекс № 2.

	Ходьба (різновиди ходьби: на пальцях, на п'ятках, у півприсяді, у повному присяді, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи).	3 хв.
	Біг зі зміною напрямку, зупинками і поворотами.	5 – 7 хв.
	Біг приставними кроками правим – лівим боком.	2 – 3 хв.
	Пересування приставним кроком в позиції захисника (убік, вперед, назад)	2 – 3 хв.
	Прискорення	3 – 5 x 10 м
	Вправи на місці:	
	В. п. – руки на пояс. 1 – 4 Колові оберти головою в праву сторону. 5 – 8 Колові оберти головою в ліву сторону.	3 – 4 рази

	В. п. – руки на пояс. 1. Нахил головою вперед. 2. Нахил головою назад. 3. Нахил головою в праву сторону. 4. Нахил головою в ліву сторону.	3 – 4 рази
	В. п. – основна стійка. 1 – 2. Крок правою уперед, руки догори. 3 – 4. В. п.	4 рази
	В. п. – руки назад. 1. Присід на всій ступні, коліна разом, руки уперед. 2. В. п.	8 разів
	В. п. – руки в сторони. 1. Випад правою з нахилом вліво, руки догори. 2. В. п. 3 – 4. Те саме у іншу сторону.	4 – 6 разів
	В. п. – руки в сторони. 1. Мах лівою уперед, праву руку уперед, торкнутись руки ногою. 2. В. п. 3 – 4. Те саме з іншої ноги.	4 – 6 разів

Комплекс № 3 (з гімнастичною палицею).

	Ходьба (різновиди ходьби: на пальцях, на п'ятках, у півприсяді, у повному присяді, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи).	3 хв.
	Біг зі зміною напрямку, приставним кроком, спиною вперед.	3 – 5 хв.
	Біг і стрибки з відштовхуванням однією ногою з дістанням щита або сітки.	3 хв.
	Біг з зупинками і поворотами.	3 хв.
	Вправи на місці з гімнастичною палицею:	
	В. п. – руки на пояс. 1 – 4 Колові оберти головою в праву сторону. 5 – 8 Колові оберти головою в ліву сторону.	3 – 4 рази
	В. п. – руки на пояс. 1. Нахил головою вперед. 2. Нахил головою назад. 3. Нахил головою в праву сторону. 4. Нахил головою в ліву сторону.	3 – 4 рази
	В. п. – стійка ноги нарізно, палка униз, хват за кінці. 1 – 2. Піднімаючись на носках, палку уверх. 3 – 4. Опуститись на всю ступню, палку на плечі за голову. 5 – 6. Піднімаючись на носках, палку уверх. 7 – 8. В. п.	4 рази
	В. п. – стійка ноги нарізно, палку уперед, хват за кінці (долонями вперед). 1. Нахил уперед. 2. В. п.	4 – 6 разів
	В. п. – напівприсід, коліна разом, палку уперед, хват за кінці. 1. Стрибок догори прогнувшись, палку угору. 2. В. п.	4 – 6 разів

Комплекс № 4.


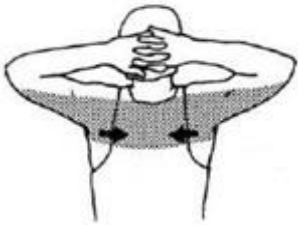

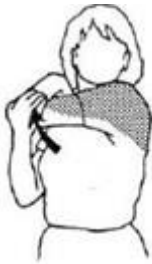

	Ходьба (різновиди ходьби: на пальцях, на п'ятках, у півприсяді, у повному присяді, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи).	3 хв.
	Біг зі зміною напрямку, приставним кроком, спиною вперед.	3 – 5 хв.
	Біг і стрибки з відштовхуванням однією ногою з дістанням щита або сітки.	5 - 7 хв.
	Вправи на місці:	
	В. п. – руки на поясі.	4 – 6 разів

	1 – 8. Нахил голови уперед та назад. 9 – 16. Те саме в сторони.	
	В. п. – руки униз. 1 – 4. Повільний присід, руки на коліна. 5 – 8. В. п.	4 – 6 разів
	В. п. – руки уперед. 1. Ривком руки в сторони. 2. В. п. 3. Руки догори. 4. В. п.	4 – 6 разів
	В. п. – руки за головою. 1. Нахил вліво, ліву руку в сторону, долонею догори. 2. В. п. 3 – 4. Те саме вправо.	4 – 6 разів
	В. п. – ліва рука на поясі, права – в сторону. 1. Стрибком стійка ноги нарізно, змінити положення рук. 2. Стрибком стійка ноги разом, змінити положення рук.	4 – 6 разів
	Загальнорозвиваючі вправи в русі:	
	біг з високим підніманням стегна.	20 м.
	біг із згинанням гомілки назад.	20 м.
	біг з підніманням прямих ніг вгору.	20 м.
	стрибки на правій нозі.	х 5 стриб.
	стрибки на лівій нозі.	х 5 стриб.
	стрибки з лівої на праву ногу.	х 5 стриб.
	стрибки вгору на кожен крок.	х 5 стриб.
	прискорення	4х10 м.

Комплекс № 5.

	Ходьба (різновиди ходьби: на пальцях, на п'ятках, у півприсяді, у повному присяді, на зовнішній та внутрішній сторонах стопи).	3 хв.
	Біг зі змінами напрямку, зупинками, поворотами.	3 – 5 хв.
	Стрибки з діставанням кільця в русі відштовхуванням однією ногою.	2 – 3 хв.
	Пересування приставним кроком в позиції захисника.	2 – 3 хв.
	Вправи на місці:	
	В. п. – руки на поясі. 1 – 8. Нахил голови уперед та назад. 9 – 16. Те саме в сторони.	
	В. п. – руки на пояс. 1. Нахил головою вперед. 2. Нахил головою назад. 3. Нахил головою в праву сторону. 4. Нахил головою в ліву сторону.	3 – 4 рази
	В. п. – руки до плечей, ноги нарізно. 1 – 4. Колові оберти руками вперед. 5 – 8. Колові оберти руками вперед.	4 – 6 разів
	В. п. – руки до плечей. 1. Поворот тулуба ліворуч, руки догори. 2. В. п. 3 – 4. Те саме вправо.	4 – 6 разів
	В. п. – руки вперед-назовні, долонями униз. 1. Мах лівою ногою, торкнутись правої руки. 2. В. п. 3 – 4. Те саме лівою.	4 – 6 разів
	В. п. – упор присівши на лівій, праву в сторону. 1. Поштовхом лівої змінити положення ніг. 2. Те саме в іншу сторону.	4 – 6 разів

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ НА ГНУЧКІСТЬ ТА РОЗСЛАБЛЕННЯ (№ 1 – 3)
для заключної частини тренувальних занять
Комплекс № 1.

№	Зміст вправ	Дозування
	<p>Піднімайте плечі догори до вух, відчуваючи напруження м'язів у ділянці ший.</p> 	3 рази x 5 сек.
	<p>Зводьте лопатки разом, щоб грудна клітка виводилась вперед.</p> 	2 рази x 5 сек.
	<p>Підніміть руки долонями догори і дещо назад, щоби відчувати як м'язи розтягуються.</p> 	15 сек.
	<p>Повільно притягніть лікоть руки до протилежного плеча, відчувати як м'язи розтягуються в області плеча.</p> 	15 сек. для кожної руки.
	<p>Візьміть праву руку за лікоть лівою рукою і повільно нахиліться ліворуч.</p> 	8 – 10 сек. для кожної сторони.

	<p>Зімкніть за спиною руки в замок. Повільно повертайте лікті досередини доки не відчуєте, як м'язи розтягуються в області плечей, рук та грудної клітки.</p> 	2 рази x 10 сек.
	<p>У положенні стоячи, дещо зігніть ноги у колінах, руки опущені донизу, тулуб рівно.</p> 	30 сек.
	<p>Сидячи на підлозі, зімкніть разом ступні зігнутих ніг, після чого обхопіть руками стопи, плавно нахиляйтесь уперед, відчуваючи, як розтягуються м'язи у паху.</p> 	5 разів.

Комплекс № 2.

№	Зміст вправ	Дозування
	<p>В. п. – основна стійка. 1 – 2. Піднімаючись на носки, руки догори дугами назовні. 3 – 4. Трохи нахиляючись вперед, розслаблено опустити руки вниз.</p>	4 рази
	<p>В. п. – упор присівши на лівій, праву в сторону. 1. Поштовхом лівої змінити положення ніг. 2. Те саме в іншу сторону.</p>	4 – 6 разів
	<p>В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – 3. Три пружинистих нахили назад. 4. В. п.</p>	8 разів
	<p>В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – 2. Поворот тулуба ліворуч, зігнути праву руку до лівого плеча. 3 – 4. В. п. 5 – 8. Те саме в іншу сторону.</p>	8 разів
	<p>В. п. – сид. 1. Нахил тулуба вперед. 2 – 3. Утримання пози. 4. В. п.</p>	5 – 6 разів

Комплекс № 3.

№	Зміст вправ	Дозування
	В. п. – широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1. Згинаючи ліву, нахил праворуч, праву руку зігнути за спину, ліву над головою, дивитись через праве плече. 2. В. п. 3 – 4. Те саме в іншу сторону.	8 разів
	В. п. – стійка ноги нарізно, руки ззаду в замок. 1. Нахил уперед, руки назад. 2 – 3. Два пружинистих нахили уперед. 4. В. п.	4 – 6 разів
	В. п. – сід ноги нарізно, руки в сторони. 1. Пружинистий нахил до лівої ноги, торкнутися руками носка. 2. Те саме уперед, торкнутись руками підлоги. 3. Те саме до правої ноги. 4. В. п.	5 – 6 разів
	В. п. – стійка на колінах, руки за головою. 1 – 2. Поворот направо, нахил назад, правою рукою торкнутися п'яток. 3.– 4. В. п. 5 – 8. Те саме в іншу сторону.	6 – 8 разів
	В. п. – лежачи на спині з опорою на зігнуті ноги і руки. 1 – 2. Міст. 3 – 4. В. п.	5 – 6 разів

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

1 ТИЖДЕНЬ

1 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – 10 шт., естафетна паличка – 5 шт., стійки – 5 шт., крейда.

Зміст тренування:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1. Навчання техніці стійки нападаючого. | 10 хв. |
| 2. Перебіжки без м'яча по прямій. | 3 – 5 хв. |
| 3. Естафета з елементами бігу. | 10 хв. |
| 4. Навчання техніці ловіння м'яча двома руками на рівні грудей на місці з кроком назустріч м'ячу, який летить. | 15 хв. |
| 5. Гра «Безшумний м'яч». | 15 хв. |
| | Усього 55 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Ознайомте спортсменів з баскетбольним майданчиком (поясніть де розташовано центральне коло, штрафний майданчик, бокові лінії тощо). Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Навчання техніці стійки нападаючого (рис. 1) – ступні ніг розставлені на ширину кроку, носки паралельно один одному або повернуті дещо досередини. Ноги розташовані на одній лінії або одна нога дещо попереду. Маса тіла рівномірно розподіляється на напівзігнуті ноги. Руки, напівзігнуті в ліктях, вільно опущені вздовж тіла, погляд спрямований в сторону м'яча (погляд швидко перемикається з одного об'єкта на другий).



Рис. 1. Сійки баскетболіста у нападї: а – сійка готовності; б – сійка гравця, який володіє м'ячем

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Близьке розташування ніг.	Контролювати позицію ніг у відповідності до ширини плечей. Можна малювати лінії на підлозі.
Пряме положення ніг.	У сійці і під час бігу зберігати положення незначного півприсіду з постановкою стопи перекатом з п'ятки на носок.
Надмірний нахил тулуба.	Прямий тулуб з рівномірно зігнутими ногами в колінах.
Опущені руки.	Напівзігнуті руки ліктями доторкаються тулуба.

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени приймають баскетбольну сійку нападаючого.
 2. Повторення нападаючої сійки у поєднанні з ходьбою, бігом та зупинками.
- 2. Перебіжки без м'яча** займають більшу частину часу гри. В залежності від ігрової ситуації, яка складається на майданчику, гравці переміщуються короткими перебіжками.

Підвідні та основні вправи:

1. Перебіжки без м'яча обличчям у напрямку руху: а) від бокової лінії до протилежної бокової лінії; б) від лицьової лінії до протилежної лицьової лінії.

2. Повторення перебіжок з положення боком і спиною у напрямку бігу.
3. В колоні, короткі перебіжки з оббіганням дугою «захисника» (стійки): а) від штрафної площадки до центрального кола; б) від штрафної площадки до бокової лінії; в) від бокової лінії до протилежного кута майданчика.
4. В колоні, перебіжки по дузі з оббіганням «захисника»: а) дугою оббігти штрафний майданчик і продовжувати біг вздовж лицьової лінії; б) від лицьової лінії забігти на лінію штрафного кидка і продовжувати біг до кута майданчика; в) від штрафного майданчика забігти у центральне коло і продовжувати біг вздовж бокової лінії.

3. Естафета з елементами бігу. Група ділиться на 2 команди, які шикуються у колоні та розміщуються паралельно. За командою тренера, з м'ячем в руках, спортсмен біжить по прямій до визначеного місця та як можна швидше вертається назад, щоб передати естафету наступному. Перемагає та команда, яка швидше завершила естафету.

4. Навчання техніці ловіння м'яча двома руками на рівні грудей на місці з кроком назустріч м'ячу, який летить (рис. 2).

Щоб зловити м'яч, який летить на середній висоті гравець випрямляє трохи розслабленні руки назустріч м'ячу, розкриває руки у вигляді півсфери, у котрій великі пальці спрямовані один до одного, а інші розставлені вперед – угору. У момент дотику м'яча до пальців гравець щільно охоплює його, згинаючи руки у ліктях і згашуючи швидкість польоту та наближаючи м'яч до тулуба у вихідне положення для подальшої дії.

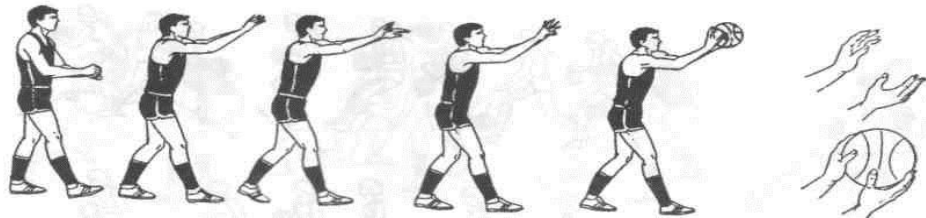


Рис.2. Положення рук (а) і кистей (б) під час ловіння м'яча двома руками

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Вузьке розташування пальців. Намагання «затиснути» м'яч, зводячи руки по сторонах м'яча.	Максимальне розведення пальців. Рух руками прямо, назустріч м'ячу.
Ловіння з плеском, як наслідок торкання м'яча долонями.	При ловінні спочатку доторкання першими фалангами пальців з наступним перекатом м'яча на всю поверхню пальців.
Прийом м'яча у заздалегідь зігнуті руки, що виключає амортизацію.	Ловіння на прямі руки з наступним відведенням кистей назад і згинанням рук у ліктях.
Ненадійний контроль м'яча при його утриманні, як наслідок нерівномірного і неширокого розміщення пальців і тримання м'яча долонями.	«Шаровий» захват м'яча широко розведеними пальцями, рівне і близьке положення великих пальців один до одного, здавлювання поверхні м'яча кінчиками флангів пальців.

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени вишиковуються у дві шеренги обличчям одна до одної на відстані одного кроку. Спортсмен у баскетбольній (нападаючій) стійці, дотримуючись правильного тримання м'яча, «відпускає» м'яч донизу і після відскоку ловить його на в зльоті. Потім, утримуючи м'яч однією рукою знизу, віддає м'яч партнеру з протилежної шеренги. М'яч партнеру необхідно віддати безпосередньо в руки, щоб виключити фазу польоту м'яча і виникаючу звідси квапливість, яка веде до викривлення техніки ловлі і тримання м'яча.

Методичні рекомендації: зверніть увагу, що після тримання м'яча і ловінні не змінилось шароподібне положення кистей і широке розташування пальців.

2. Те саме, що у 1 вправі, але спортсмен підкидає м'яч до рівня голови і ловить м'яч на рівні грудей.

3. Спортсмени в колоні, тренер з м'ячем на відстані 5 м перед колоною.

Тренер утримує м'яч однією рукою знизу на рівні грудей. Спортсмени по чергово вибігають і на відстані одного кроку від тренера займають правильну стійку для ловлі м'яча. Тренер «вкладає» м'яч у руки спортсмена,

останній притягує м'яч до себе і, випрямляючи руки вперед, кладе м'яч на руки тренера. Після цього оббігає тренера і стає у кінець колони.

4. Те саме, що вправа 3, але спортсмен вибігає і приймає стійку на відстані 2 – 3 кроки від тренера, останній плавно кидає м'яч в руки спортсменові.

5. Те саме, що 4 вправа, але тренер по мірі повторення вправи поступово пришвидшує передачу м'яча по прямій лінії.

Методичні рекомендації: для тих хто ловить м'яч неправильно (напружено з плеском), тренер плавно випускає м'яч по середній траєкторії.

6. Те саме, що вправа 5, але спортсмен робить крок на зустріч м'ячу, що летить.

7. Те саме, що вправа 6, але тренер передає м'яч спортсменові з більш далекої відстані.

8. Те саме, що вправа 7, але перед колоною ставиться умовний «захисник». Спортсмен дугою оббігає умовного захисника з правої сторони.

5. Гра «Безшумний м'яч».

1. Група вишиковується в коло. В середину кола стає помічник – суддя з м'ячем. Помічник передає м'яч будь-якому гравцю, який знаходиться у колі. Піймавши м'яч, гравець повертає його помічнику. При ловінні м'яча, якщо гравець торкнувся м'яча долонями (хлопок) або випустив його - помилка. Гравця можна «покарати» додатковими вправами: зробити 5 присідань або обійти коло з зовнішньої сторони підскоками.

2. Те саме, що вправа 1, але у вигляді естафети (для груп з більшою кількістю спортсменів). Команди вишиковуються у колони. Перед кожною колоною ставиться помічник з м'ячем. Гравці по чергово вибігають з колони для ловлі м'яча. Вертаючи м'яч помічнику, вони оббігають його і стають у кінець своєї колони.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

2 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – 10 шт., булави – 5 шт., скоч (паперовий або кольоровий).

Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки нападаючої стійки і техніки перебіжки без м'яча по прямій. 3 – 5 хв.
2. Навчання техніці зупинки у два кроки (без м'яча). 15 хв.
3. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча двома руками на рівні грудей на місці з кроком назустріч м'ячу, який летить. 10 хв.
4. Навчання техніці передачі м'яча двома руками від грудей на місці, з кроком вперед зі зміною місця, у напрямку руху. 15 хв.
5. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей у грі до 10 хв.
«Боротьба за м'яч у квадраті».

Усього 55 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. **Поглиблене вивчення техніки нападаючої стійки і техніки перебіжки без м'яча по прямій – дивись 1 тренування.**

2. **Зупинка у два кроки без м'яча** у поєднанні з поворотами і ривками дозволяє гравцю на деякий час звільнитись від опіки противників і вийти на вільне місце для виконання подальших дій. Зупинку у два кроки виконують на порушуючи ритму бігу. Зупинка починається з енергійного відштовхування однією ногою. Під час польоту махова нога випереджає тулуб і приземлюється першою (перший крок). Після відчуття маховою ногою поверхні майданчика, поштовхова нога широким кроком здійснює другий крок (приземлення), зупинка завершена.

Зупинка у два кроки є основою двокрокового ритму (можна хлопками відтворювати ритм, можна використовувати слова підказки: права-ліва, можна використовувати розмітку на підлозі) та слугує хорошою підготовчою вправою до ловлі м'яча у русі з зупинкою і до ведення м'яча з зупинкою.

Ловіння м'яча з зупинкою у два кроку. Якщо гравцю після ловіння м'яча під час бігу необхідно виконати зупинку так, щоб опорною ногою лишилась ліва нога, він повинен упіймати м'яч у безопорному положенні, тобто у момент, коли вже виконаний поштовх правою ногою, а ліва винесена вперед. Далі махова нога (ліва) виконує приземлення – перший гальмуючий крок, а права нога – другий гальмуючий крок.

Під час зупинки з м'ячем слід уникати наступної грубої помилки – **пробіжки (третього кроку)**. Для цього необхідно в момент приземлення зберігати широке розташування ніг – сильно зігнути ноги в колінних суглобах, дещо повернути і відхилити тулуб назад в сторону першої опорної ноги (вона осьова, її не можна переміщувати).

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Напружений біг із затримкою перед зупинкою і короткі стрибкові кроки.	Свобідний ритмічний біг, не знижуючи швидкості, плавний перехід на широкі стрибкові кроки.
У момент приземлення тулуб нахилиється вперед, центр маси переноситься на виставлену вперед ногу і виконується третій крок (як наслідок втрати рівноваги).	Плечі утримуються на одній лінії з першим стрибковим кроком (у момент приземлення), другий крок повинен бути широким і супроводжуватись широким відхиленням тулуба назад з широкою постановкою ноги в упор на п'яту.

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени приймають нападаючу лівосторонню стійку (ліва нога попереду). За командою тренера «зупинку у два кроки, правою ногою роби – раз, лівою ногою роби – два», спортсмени після першої частини команди виконують стрибковий крок правою ногою вперед, а після другої – широкий крок лівою ногою. з опусканням лівої ноги спортсмени дещо присідають з невеликим відхиленням тулуба назад.
2. Спортсмени у шерензі розміщуються вздовж бокової лінії. Перед спортсменами на підлозі на відстані 5–6 м наклеєний скоч по прямій і накреслені орієнтири для ніг (орієнтир «П» - для правої ноги, «Л» - для лівої). Після повільного бігу у шерензі переступаємо через наклеєний скоч з постановкою ноги на орієнтири.
3. Біг з наступним перестрибуванням через наклеєний скоч і приземленням на орієнтири.
4. У колоні, біг по дузі (навколо штрафного майданчика) з наступним прискоренням по прямій (вздовж лицьової лінії) з зупинкою на орієнтирах (поблизу перетину лицьової та бокової ліній). Після зупинки продовжувати біг по межах майданчика.
5. У колоні біг, по дузі з зупинкою на орієнтирах – повторний біг по прямій з зупинкою на орієнтирах (біг навколо штрафного майданчика, зупинки поблизу перетину лицьової та бокової ліній штрафного майданчика, повторний біг вздовж лицьової лінії з зупинкою поблизу кута майданчика).
6. У колоні, біг у поєднанні з зупинками за сигналом тренера (за командою, після хлопка).
7. У колоні чи шерензі, біг у поєднанні з зупинками за зоровим сигналом тренера (жест рукою, обумовлена дія).

3. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча двома руками на рівні грудей, на місці з кроком назустріч м'ячу, що летить – дивись 1 тренування.

4. Передача м'яча двома руками від грудей (рис. 3) – основний спосіб, точно і швидко спрямувати м'яч на близьку та середню відстань. М'яч утримується руками на рівні грудей, руки зігнуті у ліктях і вільно прилягають до тулуба. Для замаху руки з м'ячем відводяться назад – вниз, м'яч трохи опускається. Потім руками робиться обертовий рух вниз – угору – вперед. Випрямляючи енергійним рухом кистей, м'яч передається у потрібному напрямку.

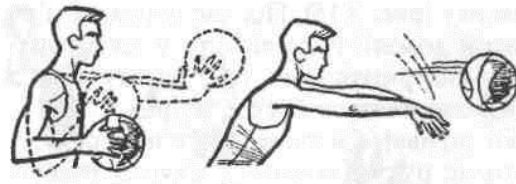


Рис. 3. Передача м'яча руками від грудей

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Вузька позиція, пряме положення ніг, збереження рівноваги на одній нозі.	Дотримуватись широкої позиції рівномірно напівзігнутих ніг з розподіленням ваги тіла на обидві ноги.

Неправильний тримання м'яча руками.	Контроль над правильним триманням м'яча у відповідності на способу передачі.
Випуск м'яча за рахунок зусиль плечей та передпліч.	Випрямлення руки з кінцевим рухом кисті – енергійне згинання кисті при випуску м'яча (при випуску м'яча кисть знаходиться у положенні глибокого згинання).

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени стають у коло. У середині кола тренер або помічник з м'ячем. Він почергово передає м'яч учням. Після ловлі спортсмен виконує передачу м'яча з місця (перший варіант), з кроком (другий варіант), з наступним оббіганням тренера і повернення на своє місце (третій варіант).
2. Спортсмени стають у дві шеренги на відстані 5 м обличчям один до одного. Передача виконується від першого спортсмена однієї шеренги до першого спортсмена протилежної шеренги, потім м'яч вертається другому спортсмену і так далі. Перший варіант – передачі з місця, другий – передачі з кроком у напрямку до партнера, третій – передача з наступним оббіганням партнера та поверненням на своє місце.
3. Група з 6-8 спортсменів стає у колону, а тренер з м'ячем на відстані 5 м від колони. Перший варіант – передача з місця, другий – передача з кроком, поворот і перебіжка в кінець колони, третій – передача з наступним оббіганням тренера і поверненням у кінець колони.
4. Групи по 4-5 спортсменів у зустрічних колонах (дві колони розташовані одна навпроти другої на відстані 5 м). Спортсмени передають м'яч наступному у протилежній колоні. Після передачі м'яч з місця (перший варіант) і з кроком (другий варіант) учасники обертаються і біжать у кінець своєї колони (рис. 4). У третьому варіанті, після передачі з кроком вперед, учасники перебігають в кінець протилежної колони (рис. 5).

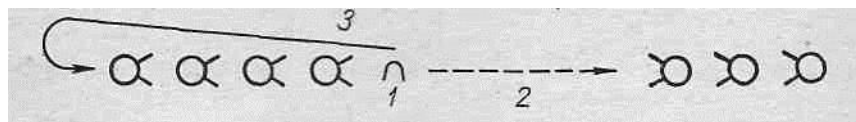


Рис. 4. Схема виконання вправи № 4 (другий варіант)

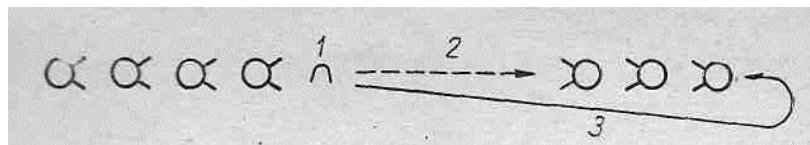


Рис. 5. Схема виконання вправи № 4 (третій варіант)

5. Те саме, що 4 вправа, але між колонами з правої сторони від кожної колони ставлять стійку. Учасник після передачі м'яча наступному з протилежної колони оббігає стійку і бігом повертається у кінець своєї колони (рис. 6).
- 6.

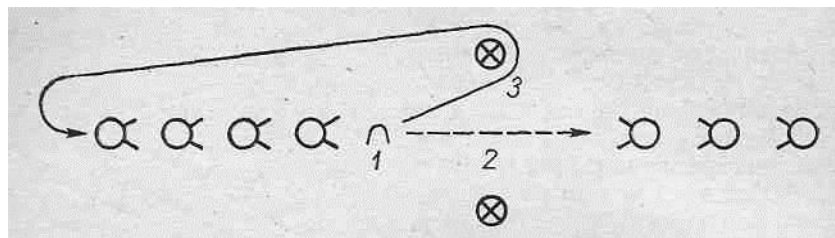


Рис. 6. Схема виконання вправи № 5

5. Гра «Боротьба за м'яч у квадраті».

Четверо гравців утворюють квадрат і передають м'яч один одному двома руками від грудей (дозволяється передавати м'яч по прямій не вище рівня голови). У середині квадрату двоє «захисників». Бігаючи, вони намагаються доторкнутись або перехопити м'яч. Якщо це вдається, «захисник» стає на місце гравця у квадраті, а той стає «захисником».

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

3 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні, стійки – 5 шт., крейда.

Зміст тренування:

1. Навчання техніці захисної стійки і техніці пересувань вперед у захисній стійці. 5 – 7 хв.
2. Гра «День і ніч» (з пересуванням вперед у захисній стійці). 10 хв.
3. Навчання техніці ведення м'яча на місці, кроком і бігом по прямій. 15 хв.
4. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча двома руками на місці, з кроком, бігом назустріч м'ячу, який летить з наступною зупинкою у два кроки. 10 хв.
5. Естафета «Передай м'яч капітану» (з елементами передачі м'яча двома руками від грудей зі зміною місця у напрямку передачі). до 15 хв.

Усього 60хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Навчання техніці захисної стійки (рис. 7) і техніці пересувань вперед у захисній стійці. Захисні стійки необхідні для правильного і швидкого виконання захисних прийомів.

Вихідне положення: ноги напівзігнуті, ширше плечей, одна нога на півкроку попереду, коліна і плечі спрямовані дещо досередини. Вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги. Руки у напівзігнутому положенні, кисті розкриті для виконання вибивання або оволодіння м'ячем.

Правостороння або лівостороння стійки (коли одна нога знаходиться попереду) застосовуються для швидких пересувань вперед і назад.

Паралельна стійка (ступні на одній лінії) найбільш зручна для швидких переміщень в сторони.

Пересування в захисній стійці повинні бути такими, щоб гравець зберігав стійку рівновагу, а цього можна досягнути, якщо ноги не будуть перехрещуватись. Переміщення вперед, назад, праворуч і ліворуч найчастіше виконуються приставним кроком. При цьому для утримання рівноваги зберігається широка постановка ніг. Під час переміщень при опіці нападника не повинно бути підскоків і покачувань тулуба.

Найбільш правильним рухом вважається ковзання ніг. Перший крок є маховим і його необхідно виконувати швидко, при цьому нога повинна проходити недалеко від підлоги. Перший крок завершується приземленням ноги в упор на внутрішню сторону стопи. Другий ковзаючий крок, його виконує друга нога, яка ковзає по підлозі внутрішньою частиною ступні. При пересуванні вперед перший крок виконується ногою, яка стоїть попереду (при пересуванні назад навпаки). При пересуванні ліворуч перший крок робиться лівою ногою (при пересуванні праворуч – правою ногою).

Початкове вивчення захисної стійки і захисним пересуванням проводиться у груповому виконанні. Техніка переміщень вивчається у шерензі і колоні.

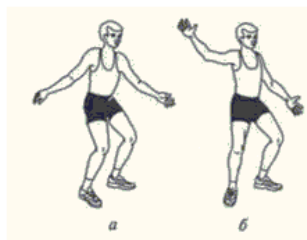


Рис. 7. Стійки баскетболіста у захисті

(а – стійка з паралельною постановкою ніг; б – стійка з виставленою вперед ногою).

Методичні рекомендації: під час переміщення необхідно звертати увагу на невисокий рух ноги при першому кроці і ковзаючий другий крок.

Прийом виконується в цілому декілька разів підряд до тих пір, поки не буде команди про припинення вправи. Переміщення повторюються швидко (наприклад, «у захисній стійці переміщення – «вперед», «назад» і так далі). Повторення прийомів за зоровим сигналом тренера, коли заздалегідь визначається сигнал і відповідний рух.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
У стійці близьке розташування ніг, під час переміщення зближення махової ноги з опорною.	Контроль позиції ніг.
Пряме положення ніг та опущені руки.	Переміщення півприсід, напівзігнуті руки доторкаються ліктями тулуба.
При переміщенні підскоки і схрещені ноги з втратою рівноваги.	Переміщення приставними кроками, з ковзанням опорної ноги і широкою відстанню між ногами.

Підвідні та основні вправи:

- Група у шерензі займає захисну стійку і за командою переміщується у різних напрямках.
- Спортсмени розподіляються на пари, обличчям один до одного, вони тримаються за руки і переміщуються боком вздовж бокових та лицевих ліній.
- Повторення переміщення як у вправі 2, але партнери не тримаються за руки.
- Група переміщується по завданню: вздовж бокових ліній правим і лівим боком, вздовж лицевих – вперед і назад.
- Група переміщується за умовними зоровими сигналами тренера (тренер обличчям до спортсменів):
 - сигнал – рух руки вправо – група переміщується ліворуч, сигнал – рух руки вниз – група зупиняється, сигнал – рух руки ліворуч – переміщується праворуч.
 - сигнал – тренер переміщується ліворуч – група переміщується праворуч; сигнал – тренер переміщується вперед – група переміщується назад; сигнал – тренер переміщується назад – група переміщується вперед; сигнал – тренер переміщується праворуч – група переміщується ліворуч; сигнал – тренер зупиняється – група зупиняється.

2. Гра з пересуваннями у захисній стійці.

- Команда утікачів пересувається підскоком на одній нозі, а команда, яка ловить, пересувається боком у захисній стійці.
- Обидві команди пересуваються боком у захисній стійці.
- Команда утікачів у захисній стійці пересувається приставними кроками назад, а команда, яка ловить – підскоками на одній нозі.

3. Навчання техніці ведення м'яча на місці, кроком і бігом по прямій (рис. 8).

Коли у гравця немає можливості одразу передати м'яч партнеру, йому необхідно пересуватись з м'ячем, послідовно і м'яко штовхати його вниз-вперед однією рукою. Для ведення правою рукою рух починаємо з кроку лівою ногою і виштовхуванням м'яча вниз-вперед. Під час бігу гравець м'яко та ритмічно штовхає м'яч перед собою за рахунок руху у ліктьовому та променево-зап'ястковому суглобі.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Прямі ноги, тулуб сильно нахилено.	Зберігати правильну стійку і пересування у півприсіді.
Різкі удари по м'ячу «шльопання».	Активне пружне тиск на м'яч пальцями, довготривалий контроль над м'ячем за рахунок більш раннього доторкання кисті з м'ячем при його відскоку і більшим супроводженням кисті з м'ячем.
Прямі удари по м'ячу, які знижують швидкість просування гравця.	Штовхати пальцями нижче центра м'яча і виштовхувати його так, щоб він вдарявся попереду і дещо збоку від тулуба.

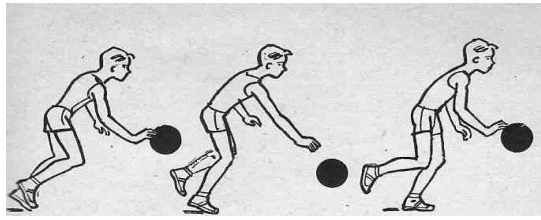


Рис. 8. Ведення м'яча

Ведення та зупинка у два кроки. Зупинка з м'ячем після ведення правою рукою виконується під ліву ногу. В момент, коли ліва нога знаходиться в опорному положенні і м'яч випущений вперед-вниз, гравець правою ногою вистрибує за м'ячем, який відскочив і в безопорній фазі ловить його обома руками. З послідовним приземленням на праву (перший гальмуючий крок), а потім ліву ногу (другий гальмуючий крок) гравець завершує ведення зупинкою у два кроки. Інерція гаситься згинанням ніг і відведенням тулуба в сторону ноги, яка розташована позаду.

Підвідні та основні вправи:

1. На місці. Всі розташовуються довільно на майданчику. Виконують ведення на місці:
 - а. Одною (спочатку правою потім лівою) заводять м'яч за спину і назад;
 - б. Виконують почергові удари правою-лівою перед собою, потім те саме виконують з поворотом тулуба вправо та вліво не змінюючи послідовність ударів та рук;
 - в. Одною (правою/лівою) рукою заводять м'яч за спину, після чого переводить м'яч на іншу руку та замикає умовне коло, що утворилося;

Методичні рекомендації: При виконання вправ слід звертати увагу на правильність поворотів. Так, при повороті спортсмен повинен залишатися на одному місці та не зміщуватися. Окрім цього, вправи можна ускладнювати, даючи по два м'ячі кожному спортсмену та змінювати:

- ✓ Висоту ведення (різновисоке ведення);
 - ✓ Швидкість ударів м'яча;
 - ✓ Руку для виконання вправи;
 - ✓ М'ячі для виконання вправи;
 - ✓ Напрямок виконання удару м'яча,
 - ✓ Площу для ведення та інше.
2. Дві колони розташовуються одна навпроти другої на відстані 6 – 8 м. спортсмени півприсід кроком з переходом на повільний біг ведуть м'яч по прямій з однієї колони в другу. Спортсмен, не беручи м'яч в руки, віддає його відскоком партнеру з другої колони і стає в кінець протилежної колони.
 3. Те саме, що і вправа 2, але веде м'яч з наступною зупинкою у два кроки.
 4. Спортсмен веде м'яч по прямій, за сигналом (свистком тренера) робить поворот на 180° і рухається у протилежному напрямі.

Методичні рекомендації: Вправу можна проводити у вигляді змагання між двома та більше спортсменами, а також індивідуально.

5. На майданчику має бути відмічена стартова та фінішна лінії (за допомогою крейди чи обмежені фішками по 2 на кожен ліній) на відстані **10 метрів** одна від одної. Ширина доріжки **1,5 метри**. Спортсмен починає рух та ведення по сигналу судді. Спортсмен веде м'яч тільки однією рукою протягом усієї дистанції. При закінченні вправи спортсмен повинен перетнути фінішну лінію та взяти м'яч у руки. Якщо спортсмен втрачає контроль над м'ячем, відлік часу продовжується. Якщо м'яч виходить за межі доріжки, спортсмен може або підняти втрачений м'яч, або використати резервний.

Оцінка результатів.

Час виконання вправи фіксується з моменту стартового сигналу до моменту переходу за фінішну лінію та підбору м'яча для завершення вправи. Штрафна секунда додається кожного разу, коли спортсмен припускається порушень правил при веденні м'яча: ведення двома руками, затримка м'яча, вихід м'яча за межі доріжки, заміна м'яча, зупинки тощо. Кожному спортсменові дається дві спроби для виконання вправи. Результат кожної спроби вираховується шляхом додавання штрафних секунд до часу, що витрачений на виконання вправи. Остаточним результатом є кращий з результатів двох спроб.

6. Спортсмени у шерензі розташовуються на лицевій лінії. За сигналом вони повинні подолати дистанцію з веденням. Дистанція визначається наявними лініями на майданчику (наприклад: від лицеві лінії до лінії штрафного кидка і назад, потім до середини поля і назад, до протилежної лінії штрафного кидка і назад та т.д.).
Методичні рекомендації: Вправу можна проводити у вигляді змагання між двома та більше спортсменами, виконання ведення правою або лівою рукою з дотриманням правильної техніки ведення м'яча.

7. Спортсмени розташовуються у одній і більше колонах на лицевій лінії. За сигналом, перший повинен з використанням ведення подолати відстань до середини майданчика і назад, та передати м'яч наступному спортсмену у колоні.

Методичні рекомендації: Слід дотримуватися правил ведення, передавати м'яч тільки при перетині лицеві лінії. Якщо втрачено м'яч, то продовжувати виконання вправи з місця втрати.

8. По периметру майданчика розташовані стійки (кількість коливається в залежності від поставлених завдань (відстань 3-1м), спортсмени виконують рух по периметру майданчика з веденням, обходячи стійки.

Методичні рекомендації: Обводити стійку дальньою від неї рукою. Намагатися при обвідці стійки одночасно контролювати м'яч. Можлива зміна швидкості проходження перешкод.

9. 3 - 4 спортсмени з м'ячем розташовуються на одному з кутів майданчика. Спортсмени по чергово через рівня проміжки часу/відстані стартують з визначеної точки. Завданням для них є наздогнати спортсмена, що йде попереду.

Методичні рекомендації: Завдання для гравців (а, б, в, г) наздогнати тих, що попереду. Той спортсмен, котрого наздогнали вибуває. Слідкувати за дотриманням правильності виконання техніки ведення. Використання стійок допоможе у дотриманні траєкторії руху. Можливо використовувати вправу із залученням більшої кількості гравців та простору усього майданчика. Однак, слід дотримуватися дистанції розташування при початку виконання вправи.

4. Поглиблене вивчення техніки ловлі м'яча двома руками на місці, з кроком, бігом назустріч м'ячу, який летить з наступною зупинкою у два кроки – дивись 2 тренування.

5. Естафета «Передай м'яч капітану» (з елементами передачі м'яча двома руками від грудей зі зміною місця у напрямку передачі).

Спортсмени поділяються на дві команди, які розташовуються у колоні. Навпроти кожної колони на відстані 5 м стають капітани з м'ячами. За сигналом капітани передають м'яч першому номеру своєї колони, останній передає м'яч двома руками від грудей, біжить і стає за своїм капітаном. Гра закінчується, коли останній гравець передасть м'яч своєму капітану, а капітан, піднявши його, піднімає руки з м'ячем угору.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

2 ТИЖДЕНЬ

4 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні.

Зміст тренування:

1. Навчання техніці паралельної захисної стійки і техніки пересувань в сторони 5 хв.
(праворуч та ліворуч).
2. Гра «Шуліка та курчата» (1х10) з повторенням перебіжок по дузі, з 10 хв.
пересуванням у захисній стійці праворуч та ліворуч.
3. Поглиблене вивчення техніки ведення м'яча на місці, кроком і бігом по прямій. 15 хв.
➤ Ведення м'яча з різними поєднаннями ведення на місці, кроком та бігом;
➤ Ведення м'яча бігом з подальшою зупинкою з два кроки.
4. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці, до 10 хв.
з кроком, зі зміною місця у протилежну сторону від передачі. Проведення контролю.
5. Повторення прийомів у поєднанні:
➤ Ривок по прямій – ловля двома – зупинка у два кроки – передача двома руками 5 хв.
від грудей.

- Ловіння на місці – ведення по прямій – зупинка у два кроки – передача двома руками від грудей. 4 – 5 хв.

6. Гра «Боротьба за м'яч у колі» (5х3) з елементами ловлі, передач та ведення. 10 хв.

Усього 60 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. **Поглиблене вивчення техніки паралельної захисної стійки і техніки пересувань в сторони (праворуч та ліворуч)** – дивись 3 тренування.

2. **Гра «Шуліка та курчата» (1х10) з повторенням перебіжок по дузі, з пересуванням у захисній стійці праворуч та ліворуч.**

Група ділиться на 2 команди. Гравці розташовуються у колонах поперек майданчика. З кожної команди виділяється «шуліка», який стає обличчям до колони «курчата» (кожне «курча» обома руками тримається за пояс попереду стоячого). «Шуліка» намагається зловити останнього «курчата», а колона «курча» закриває дорогу, пересуваючись приставними кроками праворуч та ліворуч. Упіймане «курча» стає на місце «шуліки», «шуліка» - на чолі колони, і гра продовжується до встановленого часу.

3. **Поглиблене вивчення техніки ведення м'яча на місці, кроком і бігом по прямій** – дивись 3 тренування.

4. **Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей на місці, з кроком, зі зміною місця у протилежну сторону від передачі** – дивись 2 тренування.

5. **Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєднанні:**

- Ривок по прямій – ловля двома руками – зупинка у два кроки – передача двома руками від грудей.

1. Група спортсменів розташовується у колону. Помічник з м'ячем стає на відстані 6 – 10 м від колони. З колони вибігає спортсмен, ловить м'яч в русі, робить зупинку у два кроки і, передаючи м'яч двома руками від грудей помічнику, біжить у кінець колони.

Методичні рекомендації: спортсмен передає м'яч плавно по середній траєкторії.

2. Те саме, що вправа 1, але помічник поступово знижує траєкторію польоту м'яча і збільшує швидкість передачі.

3. Те саме, що вправа 2, але помічник з м'ячем стає в стороні від колони так, щоб спортсмен вибігаючи, ловив м'яч збоку.

- Ловля на місці – ведення по прямій – зупинка у два кроки – передача двома руками від грудей.

1. Спортсмени стоять у двох шеренгах, відстань між ними 5 м. Спортсмен після ловлі м'яча на місці веде м'яч до середини, зупиняється у два кроки, передає м'яч від грудей і бігом повертається на своє м'ясце (рис. 9).

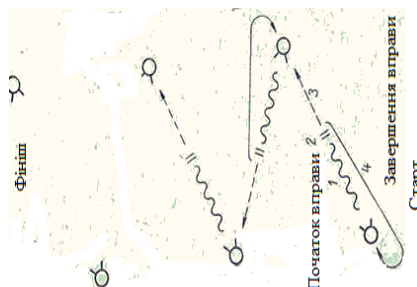


Рис. 9. Поєднання прийомів: ловля на місці – ведення по прямій – зупинка у два кроки – передача двома руками від грудей

2. Дві колони стоять одна проти другої на відстані 6 – 8 м. Перший спортсмен після ловлі м'яча на м'ясці, веде м'яч до середини відстані між колонами, робить зупинку у два кроки, передає м'яч наступному спортсмену зустрічної колони і перебігає у кінець своєї колони.

6. Гра «Боротьба за м'яч у колі».

П'ятеро нападників розташовуються по колу. Їм дозволяється передавати м'яч будь-якому партнеру минаючи захисників, які розташовані у середині кола. Вони намагаються перехопити м'яч. Якщо це вдається, спортсмен, який був у середині, стає на місце нападника, який виконав неточну передачу.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

5 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні, стійки – 5 шт., умовний «захисник» (манекен, стійка, стільчик), пов'язки на руки різного кольору або комплект футболок одного кольору.

Зміст тренування:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Поглиблене вивчення техніки пересувань вперед у захисній стійці. | 2 – 3 хв. |
| 2. Навчання техніці пересувань назад у захисній стійці. | 5 – 7 хв. |
| 3. Гра «День або ніч» за зоровим сигналом (з пересуванням вперед - назад у захисній стійці). | 3 - 5 хв. |
| 4. Навчання техніці кидка м'яча у кошик двома руками від грудей. | 10 хв. |
| 5. Естафета з удосконаленням техніки кидка м'яча у кошик (торкання м'яча верхньої частини кільця – 1 очко, попадання у кошик – 2 очка). | до 10 хв. |
| 6. Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєдинку: | |
| ➤ Ривок по дузі ліворуч (оббігаючи «захисника») – ловля м'яча з зупинкою у два кроки – кидок м'яча у кошик двома руками від грудей. | до 10 хв. |
| 7. «Баскетбол при гри в один кошик». | 15 хв. |
| | Усього 60 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

- 1. Поглиблене вивчення техніки пересувань вперед у захисній стійці** – дивись 3 тренування.
- 2. Навчання техніці пересувань назад у захисній стійці** – дивись 3 тренування.
- 3. Гра «День або ніч» за зоровим сигналом (з пересуванням вперед - назад у захисній стійці).**
На середині майданчика розміщуються дві команди на відстані 2 м одна від другої. За жеребом одна команда – «день», друга – «ніч». Тренер виголошує «день» гравці команди «день» втікають за бокову лінію майданчика, а команда «ніч» їх наздоганяє, щоб зловити. Після підрахунку зловлених гра продовжується до встановленого часу або пійманих гравців.
Другий варіант. Перед сигналом, щоб відволікти увагу гравців, спортсмени виконують різні вправи на місці. Потім тренер виголошує «день» або «ніч».
Третій варіант. Увага до гри «День або ніч» зростає, якщо під час бігу тренер дає інший сигнал, який від гравців вимагає швидкої зміни напрямку бігу.

4. Навчання техніці кидка м'яча у кошик двома руками від грудей (рис. 10).

М'яч утримується пальцями. Кисті утримують м'яч на рівні обличчя. Ноги на ширині плечей та дещо зігнуті у колінах. При виконанні кидка руки випрямляються дещо вперед-вверх, а кисті, обернені долонями догори, згинаються та м'яко виштовхують м'яч у напрямку до кошика. Одночасно з рухами рук випрямляються тулуб та ноги. Після кидка руки розслаблено опускаються і гравець приймає баскетбольну стійку.

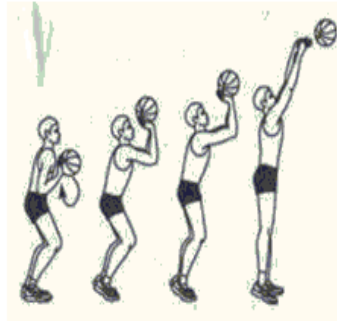


Рис. 10. Кидок м'яча у кошик двома руками від грудей

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Неузгоджена робота рук та ніг.	Зберігати одночасне випрямлення рук та ніг.
Низька траєкторія: при кидку двома руками від грудей.	При кидку двома руками від грудей – виніс м'яча двома руками вперед-вверх.
Випуск м'яча зусиллям плеча і передпліччя зі слабкою участю кисті.	Випрямлення руки з кінцевим «захльостом» кисті (після випуску м'яча кисть знаходиться у положенні глибокого згинання).

Підвідні та основні вправи:

1. Гравці у зустрічних шеренгах кидають один одному м'яч по високій траєкторії, імітуючи кидок у кошик. Перед спортсменами ставиться умова – кидати високо і так, щоб м'яч опустився у кошик, утворений руками партнера.
2. Спортсмени розташовуються у колони за кількістю м'ячів та орієнтирів на стіні. Перед кожною колоною на відстані 2 – 3 м на висоті 3 м накреслити коло діаметром 30 – 40 см. Спортсмени повинні виконати кидок заданим способом и попасти м'ячем у коло.
3. Те саме, що вправа 2, але проводиться у ігровій формі (змагання на точність). За попадання м'яча у ціль, команді нараховується очко. Перемагає та команда, яка швидше набере певну кількість очок.
4. Колони розміщуються у 2-3 м праворуч та ліворуч від щита з кошиком. Спортсмени виконують заданий спосіб кидка у щит так, щоб м'яч після відскоку від щита потрапив у кошик (на один щит з кошиком – дві колони).
5. Те саме, що 4 вправа, але вправа проводиться у вигляді гри-змагання.
5. Естафета з удосконаленням техніки кидка м'яча у кошик (торкання м'яча верхньої частини кільця – 1 очко, попадання у кошик – 2 очка).
6. Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєднанні:
 - Ривок по дузі ліворуч (оббігаючи «захисника») – ловля м'яча з зупинкою у два кроки – кидок м'яча у кошик двома руками від грудей.
 Група в колоні стоїть у напрямку до щита на відстані 6-8 м. Під щитом тренер з м'ячем. Перед колоною ставлять умовного «захисника» (манекен, стійку, стільчик). Спортсмен швидко оббігає «захисника» з лівої сторони, продовжує біг по прямій, ловить м'яч від тренера, зупиняється і з близької відстані виконує кидок м'яча у кошик двома руками від грудей (рис. 11).

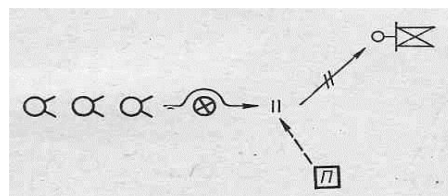


Рис. 11. Поєднання прийомів: ривок по дузі ліворуч (оббігаючи «захисника») – ловля м'яча з зупинкою у два кроки – кидок м'яча у кошик двома руками від грудей

7. «Баскетбол при грі в один кошик».

На баскетбольному майданчику одночасно грають 4 команди (не більше 5 гравців у кожній команді). Дві команди грають на одній половині поля. З кожної команди виходить по одному гравцю до середньої лінії штрафного кидка. Суддя підкидає м'яч, гравці, розкритою долонею намагаються відбити м'яч кому-небудь з

партнерів, які знаходяться за межами кола штрафного майданчика. Команда, яка заволоділа м'ячем, має право передавати м'яч обумовленими способами, вести м'яч, а також виконувати перебіжки на вільне місце. За кожну передачу команді нараховується очко. За попадання м'яча у кошик, також нараховується очко, і гра знову починається з середини лінії штрафного кидка.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

6 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина від кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол.

Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки перебіжок по дузі з зупинками. 5 – 7 хв.
2. Поглиблене вивчення техніки пересувань вперед – назад у захисній стійці. 5 хв.
3. Навчання техніці передачі м'яча однією рукою від плеча з підтримкою другою з місця і з кроком, зі зміною місця у напрямку передачі. до 15 хв.
4. Гра «Рухомі цілі» (з повторенням передачі однією рукою від плеча). 5 – 7 хв.
5. Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєднанні або проведення контролю ведення:
 - Ловля м'яча у русі – зупинка у два кроки – ведення – зупинка у два кроки – передача однією рукою від плеча. 8 – 10 хв.
6. «Баскетбол при гри в один кошик» (з обов'язковою передачею м'яча однією рукою від плеча у відповідності з ігровою ситуацією). 15 хв.

Усього 60 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Поглиблене вивчення техніки перебіжок по дузі з зупинками – дивись 1 тренування.
2. Поглиблене вивчення техніки пересувань вперед – назад у захисній стійці – дивись 3 тренування.
3. Навчання техніці передачі м'яча однією рукою від плеча з підтримкою другою з місця і з кроком, зі зміною місця у напрямку передачі (рис. 12).

Передача м'яча однією рукою від плеча. М'яч утримується руками на рівні грудей (або дещо нижче), руки зігнуті у ліктях і вільно прилягають до тулуба. Під час замаху правої руки з м'ячем ліва підтримує його. Потім права рука з м'ячем випрямляється, обганяє ліву руку і різким рухом м'яч передається у потрібному напрямку.



Рис. 12. Передача м'яча однією рукою від плеча

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Вузька позиція, пряме положення ніг, збереження рівноваги на одній нозі.	Дотримуватись широкої позиції рівномірно напівзігнутих ніг з розподіленням ваги тіла на обидві ноги.
Неправильне утримання м'яча руками.	Контроль над правильним триманням м'яча у відповідності від способу передачі.
Випуск м'яча за рахунок зусиль плечей та передпліч.	Випрямлення руки з кінцевим рухом кисті – енергійне згинання кисті при випуску м'яча (при випуску м'яча кисть знаходиться у положенні глибокого згинання).

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени стають у дві шеренги на відстані 5 м обличчям один до одного. Передача виконується від першого спортсмена однієї шеренги до першого спортсмена протилежної шеренги, потім м'яч вертається другому спортсмену і так далі. Перший варіант – передачі з місця, другий – передачі з кроком у напрямку до партнера, третій – передача з наступним оббіганням партнера та поверненням на своє місце.
2. Спортсмени стають у коло. У середині кола тренер або помічник з м'ячем. Він по чергово передає м'яч спортсменам. Після ловлі спортсмен виконує передачу м'яча з місця (перший варіант), з кроком (другий варіант), з наступним оббіганням тренера і повернення на своє місце (третій варіант).
3. Група з 6 – 8 спортсменів стають у колону, а тренер з м'ячем на відстані 5 м від колони. Перший варіант – передача з місця, другий – передача з кроком, поворот і перебіжка в кінець колони, третій – передача з наступним оббіганням тренера і поверненням у кінець колони.
4. Групи по 4 – 5 спортсменів у зустрічних колонах (дві колони розташовані одна навпроти другої на відстані 5 м). Спортсмени передають м'яч наступному у протилежній колоні. Після передачі м'яча з місця (перший варіант) і з кроком (другий варіант) учасники обертаються і біжать у кінець своєї колони (рис. 13). У третьому варіанті, після передачі з кроком вперед, учасники перебігають в кінець протилежної колони (рис. 14).

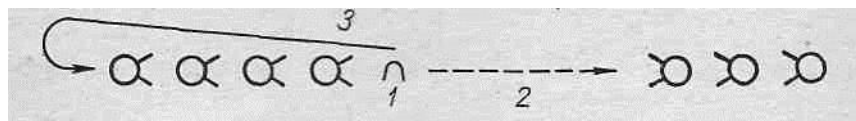


Рис. 13. Схема виконання вправи № 4 (другий варіант)

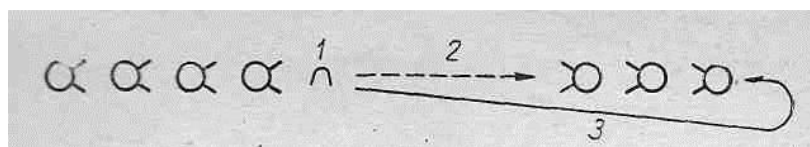


Рис. 14. Схема виконання вправи № 4 (третій варіант)

5. Те саме, що вправа 4, але між колонами з правої сторони від кожної колони ставлять стійку. Учасник після передачі м'яча наступному з протилежної колони оббігає стійку і бігом повертається у кінець своєї колони (рис. 15).

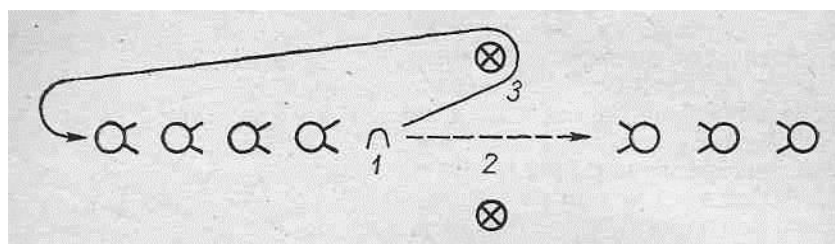


Рис. 15. Схема виконання вправи № 5

1. **Гра «Рухома ціль» (з повторенням передачі однією рукою від плеча).**

Гравці (6 спортсменів) стають у коло на відстані витягнутих рук. «Захисники» (2 спортсменів) розташовані в середині колом. Гравці передають м'яч один одному однією рукою від плеча і, вибравши момент,

намагаються м'ячем влучити у будь-кого із «захисників». «Захисники» бігають та відвертаються від м'яча. Гравець, яки влучив у «захисника», міняється з ним місцем. Гра проводиться на час, після чого виголошуються найбільш влучні гравці.

2. Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєднанні:

- Ловіння м'яча у русі – швидке ведення – зупинка у два кроки – передача однією рукою від плеча.
- 1. З колони спортсмен швидко веде м'яч (до 5 м), зупиняється у два кроки, повертається (вперед або назад) на 180° і виконує передачу однією рукою. після передачі спортсмен бігом повертається на своє місце.
- 2. Спортсмени стають в коло. Спортсмен швидко веде м'яч до середини кола, після зупинки у два кроки, повороту і передачі м'яча партнеру, який стоїть у колі, бігом повертається на своє місце.

3. «Баскетбол при грі в один кошик» (з обов'язковою передачею м'яча однією рукою від плеча у відповідності з ігровою ситуацією) – дивись 5 тренування.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

3 ТИЖДЕНЬ 7 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина, від кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол.

Зміст тренування:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Поглиблене вивчення пересувань ліворуч – праворуч у захисній стійці. | 2 хв. |
| 2. Гра «Шуліка та курчата» з повторенням перебіжок по дузі, з пересуванням у захисній стійці ліворуч – праворуч. | до 10 хв. |
| 3. Поглиблене вивчення передачі однією рукою від плеча з місця і з кроком, зі зміною місця у протилежну сторону від напрямку передачі. | 10 хв. |
| 4. Поглиблене вивчення прийомів у поєднанні: | |
| ➤ Ловіння на місці – ведення з зупинкою у два кроки – передача однією рукою від плеча та рухом у протилежну сторону. | 10 хв. |
| ➤ Ривок – ловля м'яча з зупинкою у два кроки - передача однією рукою від плеча. | 10 хв. |
| 5. «Баскетбол при грі в один кошик» (м'яч повинен побувати у кожного гравця команди, лише тоді команда має право атакувати кошик). | 15 – 20 хв. |
| Усього 55 – 60 хв. | |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Поглиблене вивчення техніки пересувань ліворуч – праворуч у захисній стійці – дивись 3 тренування.
 2. Гра «Шуліка та курчата» (1х6) з удосконаленням техніки перебіжок по дузі, з пересуванням у захисній стійці ліворуч – праворуч – дивись 4 тренування.
 3. Поглиблене вивчення техніки передачі однією рукою від плеча з місця і з кроком, зі зміною місця у протилежну сторону від напрямку передачі – дивись 6 тренування.
 4. Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєднанні:
- Ловіння на місці – ведення з зупинкою у два кроки – передача однією рукою від плеча та рухом у протилежну сторону.
- Група спортсменів розташовується у колону. Помічник з м'ячем стає на відстані 2 – 3 м від колони. Помічник кидає м'яч спортсмену, той ловить м'яч на місці, веде м'яч 10 – 15 м робить зупинку у два кроки повертається і, передаючи м'яч двома руками від плеча помічнику, біжить у кінець своєї колони.

Методичні рекомендації: спортсмен передає м'яч плавно по середній траєкторії.

➤ Ривок – ловля м'яча з зупинкою у два кроки - передача однією рукою від плеча.

Дві зустрічні колони. Відстань між ними 6 – 8 м. Спортсмен з першої колони передає м'яч з кроком вперед спортсмену з протилежної колони. Останній робить ривок і ловить м'яч, зупиняється у два кроки і передає м'яч однією рукою від плеча спортсмену з протилежної команди. Після передачі спортсмен повертається у кінець своєї колони.

5. «Баскетбол при грі в один кошик» (м'яч повинен побувати у кожного гравця команди, лише тоді команда має право атакувати кошик) – дивись 5 тренування.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

8 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина від кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол; стійки.

Зміст тренування:

1. Гра «Виклик номерів» з бігом та зупинками у два кроки.	10 хв.
2. Фізична підготовка.	до 10 хв.
3. Естафета з послідовним виконанням ловлі, ведення, зупинки і кидка у кошик.	15 хв.
4. «Баскетбол при гри у два кошика».	15 хв.
	Усього 50 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Гра «Виклик номерів» з бігом та зупинками у два кроки.

Група ділиться на 2 команди, які розташовуються у колони. В командах гравці розподіляються за порядком номерів. Перед кожною колоною на певній відстані – м'яч і стійка для обходу. Гравці вказаного номеру вибігають з колони, беруть м'яч, ведуть його по прямій, обходять перешкоду, повертаються і після зупинки у два кроки кладуть м'яч на місце. Хто з них точніше і швидше виконає завдання, той виграє очко для своєї команди. Потім тренер викликає будь-який інший номер. Гра проводиться на час або до певної кількості очок. Якщо спортсмени важко зрозуміти форму виклику за номерами, її можна замінити на: імена, колір обручів, в яких стоять спортсмени.

2. Фізична підготовка:

Стрибки на двох ногах вперед

Методичні рекомендації: при виконанні вправи руки за спиною. 2 x 15 стриб.

- Стрибки спиною вперед

2 x 15 стриб.

Методичні рекомендації: при виконанні вправи акцентувати увагу на відштовхування від землі. Контролювати приземлення.

Стрибки на правій нозі

до 10 стриб.

Стрибки на лівій нозі

до 10 стриб.

3. Естафета з послідовним виконанням ловлі, ведення, зупинки і кидка у кошик (за попадання у квадрат баскетбольного щита – 1 очко, у верхню частину кільця – 2 очка, у кошик – 3 очка).

Група в колонах розташовується у напрямі до щита на відстані у 6 – 8 м від кільця. Спортсмени починають переміщення по прямій без м'яча, ловлять м'яч від тренера чи асистента, роблять зупинку у два кроки, виконують кидок у кошик та швидко повертаються у кінець своєї колони. Перемагає та команда, яка більше набрала очок.

4. «Баскетбол при грі у два кошика» (за зловживання веденням м'яч передається протилежній команді, яка вводить м'яч у гру із-за бокової лінії).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

9 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол; набивні м'ячі, булавки – 16 шт., крейда.

Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки пересувань приставними кроками вперед – назад у захисній стійці. 5 хв.
 2. Навчання техніці повороту з м'ячем вперед: 12 – 15 хв.
 - повороти без м'яча (ліва нога опорна);
 - повороти з м'ячем (ліва нога опорна);
 - «Естафета з поворотами» (ліва на місці – поворот – передача однією рукою від плеча з підтримкою другої).
 3. Навчання техніці кидка м'яча у кільце двома руками від грудей з відскоком від щита. 15 хв.
 4. Баскетбол. до 15 хв.
- Усього 50 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Поглиблене вивчення техніки пересувань приставними кроками вперед – назад у захисній стійці – дивись 3 тренування.

2. Навчання техніці повороту з м'ячем вперед (рис. 15).

Нападник найчастіше користується поворотами для уходу чи укриття м'яча від захисника. Повороти виконуються на нозі, яка розташована позаду, яка слугує опорною та віссю обертання. Опорна нога обертається на носку чи на п'ятці (поперемінно не можна, це призводить до зміщення ноги). Ноги розміщуються ширше плечей та зігнуті дещо більше звичайного. Для збереження рівноваги та укриття м'яча, тулуб дещо нахилено уперед. Поворот виконується переступаннями махової ноги зі збереженням ваги тіла на опорній нозі. Під час повороту носок опорної ноги розвертається у ту сторону, куди рухається махова нога. За напрямком руху махової ноги і тулуба розрізняють повороти вперед та назад. Повороти вперед пов'язані з переступанням махової ноги вперед по колу. Повороти назад виконуються в зворотньому напрямі, за рахунок переступання махової ноги назад по колу.

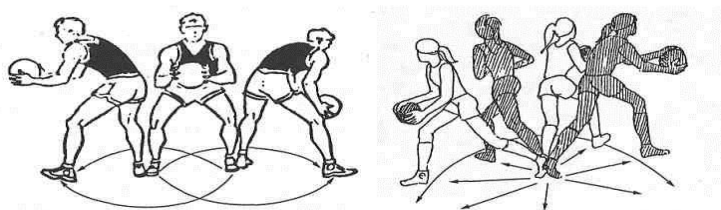


Рис. 16. Повороти з м'ячем

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Прямі ноги, опорна нога стоїть на всій ступні.	Зберігати напівзігнуте положення ніг, на початку повороту ступня опорної ноги переходить на носок або на п'ятку.
Ступня опорної ноги не повертається по ходу руху, тому ноги схрещуються і гравець втрачає рівновагу.	Обертання опорної ноги на носку або на п'ятці разом з поворотом махової ноги.
Пряме положення опорної ноги призводить до нестійкого положення гравця при воротах.	Рівномірне розподілення ваги тіла на напівзігнуті ноги, під час повороту вага тіла дещо переноситься на опорну ногу.

Підвідні та основні вправи:

1. У шерензі, одночасне виконання повороту уперед без м'яча на 4 рахунки (чотири переступання маховою ногою, кожен раз повертатись на 90° (малювати орієнтири), тобто повне коло з обертанням на носі, яка розташована позаду).
2. Повторення поворотів після перебіжки з зупинкою.
3. У шерензі (відстань між спортсменами один крок), поточне виконання повороту уперед на лівій нозі (з правого флангу). Перший спортсмен після повороту на 90° (за рахунок одного кроку маховою ногою) передає м'яч в руки наступному. Коли м'яч знаходиться у останнього спортсмена, вся група, повертається ліворуч, для продовження вправи у зворотньому напрямку (останній спортсмен виконує поворот на 180°).
4. У колоні, перший спортсмен з м'ячем виконує поворот вперед на 180° (двома переступаннями), потім передає м'яч наступному. Останній виконує поворот кругом, на 360° (чотирма переступаннями), щоби продовжити вправу у зворотньому напрямку.
5. **«Естафета з поворотами».**
Група ділиться на 2 рівні команди, вишиковуються у колоні. Перед кожною колоною на відстані 10 м малюють два орієнтири для постановки ноги. Від орієнтирів, на відстані одного кроку, попереду, збоку, позаду ставиться по одній булаві. За сигналом перші номери біжать по прямій, зупиняються на орієнтирах і, виконують повороти, збиваючи маховою ногою три булави. Потім гравці розставляють збиті булави, бігом повертаються і торкаються до витягнутої руки партнера по команді. Перемагає та команда, яка швидше всіх завершить естафету.
6. Те саме, що вправа 5, але повороти з набивним м'ячем. Між орієнтирами для ніг малюється кружечок радіусом 5 см для м'яча. Гравець після зупинки на орієнтирах бере м'яч у руки і виконує поворот, збиваючи булави ногою. Поклавши м'яч та збиті булави на місце, гравець бігом повертається до колоні і передає естафету.
7. Вправа 4 у вигляді естафети.
8. Група розподіляється на 2 команди і вишиковуються у колоні. У колонах відстань між гравцями 2 м. М'яч розташований на відстані одного кроку від колоні. За сигналом перший бере м'яч, виконує поворот вперед і передає м'яч однією рукою від плеча наступному. Останній виконує поворот на 360°, і гра продовжується у зворотньому порядку. Перший номер після ловлі м'яча і повороту кладе м'яч на місце. Перемагає та команда, яка швидше завершить естафету.
9. Гра «Квач». Гравці стають у дві шеренги обличчям одна до одної (парами). У шеренгах відстань між гравцями 3 м. Гравці першої шеренги виконують поворот вперед або назад (не зміщуючи осьової ноги), гравці другої шеренги з будь-якої сторони оббігають своїх напарників і намагаються ногою доторкнутись до ступні суперника (махову ногу, яка переміщується по колу). Після вдалої спроби гравці обмінюються ролями. Гра проводиться певний час.

3. Навчання техніці кидка м'яча у кільце двома руками від грудей з відскоком від щита.

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени у зустрічних шеренгах. Вони кидають один одному м'яч по високій траєкторії, імітуючи кидок м'яча двома руками від грудей у кошик. Перед групою ставиться завдання – кидати високо так, щоб м'яч опустився у «кошик», утворений руками партнера.
2. Спортсмени стають у колоні по кількості м'ячів і орієнтирів на стінці. Перед кожною колоною на відстані 2 – 3 м на висоті 3 м малюють коло діаметром 30-40 см. Спортсмени повинні виконати кидок заданим способом і потрапити м'ячем у коло.
3. Те саме, що вправа 2, але вправа проводиться у вигляді гри (змагання на точність). За попадання м'яча у коло команді нараховують очки. Перемагає та команда, яка швидше набере певну кількість очок.
4. Колоні розміщуються у 2 – 3 м праворуч та ліворуч від щита з кошиком. Спортсмен виконує кидок заданим способом у щит так, щоб м'яч після відскоку від щита потрапив у кошик (на один щит з кошиком – дві колоні).

5. Те саме, що вправа 4, але вправа проводиться у вигляді гри-змагання.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Неузгоджені рухи ніг та рук.	Зберігати одночасне випрямлення рук та ніг.
Низька траєкторія: при кидку двома руками від грудей – виніс м'яча уперед.	При кидку двома руками від грудей – виніс м'яча руками вперед-вверх. Може застосовувати орієнтир – напрямок кидка чи рухів руками.

4. Баскетбол (додаткове нарахування очок за правильне виконання повороту вперед з м'ячем, за зловживання веденням, м'яч передається протилежній команді).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

4 ТИЖДЕНЬ 10 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол, скоч, крейда.

Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки зупинки у два кроки після швидкого ведення або 6 хв.
проведення контролю ведення
 2. Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєднанні:
 - Ловіння на місті – швидке ведення – зупинка у два кроки – поворот – передача 10 хв.
однією рукою від плеча з підтримкою.
 - Ловіння у русі – швидке ведення – зупинка у два кроки – поворот вперед (права нога 5 – 6 хв.
опорна) – передача однією рукою від плеча з підтримкою.
 - Те саме, але з наступним кидком м'яча у кошик. 10 хв.
 3. Навчання техніці кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з відскоком від щита. 10 хв.
 4. Фізична підготовка. до 10 хв.
 5. Баскетбол. до 15 хв.
- Усього 70 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Поглиблене вивчення техніки зупинки у два кроки після швидкого ведення.

1. Дві колони розташовуються одна напроти другої на відстані 6 – 8 м. Спортсмени швидко ведуть м'яч до середини, зупиняються у два кроки, передають м'яч наступному і перебігають у кінець протилежної колони (рис. 17).

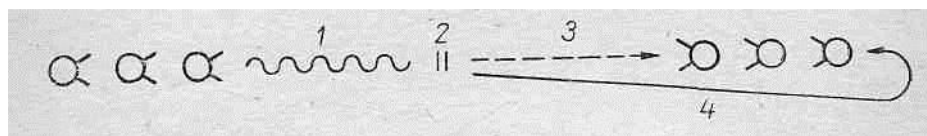


Рис. 17. Схема виконання вправи № 1

2. З колони спортсмен швидко веде м'яч, зупиняється у два кроки, повертається вперед (чи назад), передає м'яч наступному і перебігає у кінець своєї колони (рис. 18).

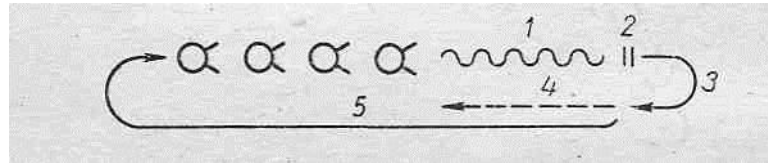


Рис. 18. Схема виконання вправи № 2

2. Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєднанні:

➤ Ловіння на місті – швидке ведення – зупинка у два кроки – поворот вперед – передача однією рукою від плеча з підтримкою.

Спортсмени стають у колону, помічник розташовується дещо збоку від колони на відстані 2 – 3 м. Помічник кидає м'яч першому з колони, він ловить м'яч на місці, виконує швидке ведення, зупиняється у два кроки, виконує поворот вперед і передає м'яч помічнику однією рукою від плеча з підтримкою.

➤ Ловіння у русі – швидке ведення – зупинка у два кроки – поворот вперед (права нога опорна) – передача однією рукою від плеча з підтримкою.

Спортсмени стають у колону, помічник розташовується дещо збоку від колони на відстані 6 – 8 м. Перший з колони спортсмен починає рух. Помічник кидає йому м'яч, спортсмен ловить його у русі, виконує швидке ведення, зупиняється у два кроки, виконує поворот вперед і передає м'яч помічнику однією рукою від плеча з підтримкою.

➤ Те саме, але з наступним кидком м'яча у кошик.

Спортсмени стають у колону в напрямку до щита, помічник розташовується дещо збоку від колони на відстані 6 – 8 м. Перший з колони спортсмен починає рух. Помічник кидає йому м'яч, спортсмен ловить його у русі, виконує швидке ведення, зупиняється у два кроки і виконує кидком м'яча однією рукою від плеча з підтримкою у кошик.

3. Навчання техніці кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з відскоком від щита.

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени у зустрічних шеренгах. Вони кидають один одному м'яч по високій траєкторії, імітуючи кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча. Перед групою ставиться завдання – кидати високо так, щоб м'яч опустився у «кошик», утворений руками партнера.

2. Спортсмени стають у колони по кількості м'ячів і орієнтирів на стінці. Перед кожною колоною на відстані 2 – 3 м на висоті 3 м малюють коло діаметром 30-40 см. Спортсмени повинні виконати кидок заданим способом і потрапити м'ячем у коло.

3. Те саме, що вправа 2, але вправа проводиться у вигляді гри (змагання на точність). За попадання м'яча у коло команди нараховують очки. Перемагає та команда, яка швидше набере певну кількість очок.

4. Колони розміщуються у 2 – 3 м праворуч та ліворуч від щита з кошиком. Спортсмен виконує кидок заданим способом у щит так, щоб м'яч після відскоку від щита потрапив у кошик (на один щит з кошиком – дві колони).

5. Те саме, що вправа 4, але вправа проводиться у вигляді гри-змагання.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Неузгоджені рухи ніг та рук.	Зберігати одночасне випрямлення рук та ніг.
Низька траєкторія: при кидку двома руками від грудей – виніс м'яча уперед.	При кидку двома руками від грудей – виніс м'яча руками вперед-вверх.
Випуск м'яча зусиллям плеча і передпліччя зі слабкою участю кисті.	Випрямлення руки з кінцевим «захльостом» кисті (після випуску м'яча кисть знаходиться у положенні глибокого згинання).

4. Баскетбол.

5. Фізична підготовка:

- розвиток м'язів живота (В. п. – лежачи, ноги зігнуті в колінах); 3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. п. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба); 3 x 5 – 7 разів
- присідання; 2 x 6 – 7 разів
- згинання розгинання рук в упорі лежачи. 2 x 5 – 10 разів

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

11 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол. 3 – стійки (булави, стільці і т. п.)

Зміст тренування:

1. Навчання техніці перебіжок без м'яча зі зміною напрямку і зупинкою за звуковим сигналом. 5 хв.
 2. Навчання техніці зупинки стрибком (без м'яча). 10 хв.
 3. Біг у поєднанні із зупинкою стрибком. до 10 хв.
 4. Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєднаннях або проведення контролю кидка м'яча у ціль:
 - Ловіння м'яча на місці – поворот – ведення зі зміною напрямків – зупинка стрибком – кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча з підтримкою. 10 хв.
 5. Баскетбол. 15 – 20 хв.
- Усього 55 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:**1. Навчання техніці перебіжок без м'яча зі зміною напрямку і зупинкою за звуковим сигналом.**

Для зміни напрямку бігу гравець потужним відштовхуванням виставляє ногу в сторону, протилежну наміченому переміщенню. Тулуб заздалегідь нахилиється в сторону необхідного напрямку бігу. Наприклад, якщо гравець біжить ліворуч і йому треба різко змінити напрямок бігу праворуч, він повинен виконати широкий крок лівою ногою ліворуч і поставити її в упор на внутрішній звід стоп. З цього положення гравець може сильно відштовхнутись лівою ногою праворуч-вперед і з правої ноги почати біг у другому напрямку. Нахил тулуба в сторону обраного руху випереджує рух правої ноги.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Короткий крок, який призводить до втрати рівноваги або повільній зміні напрямку переміщення.	Широкий крок на внутрішній звід ступні для збільшення опори і різкої зміни напрямку.
Відсутність нахилу тулуба або запізнення нахилу у початковій фазі переміщення зі зміною напрямку.	Сильний нахил тулуба з наступним енергійним кроком махової ноги у сторону переміщення.

Підвідні та основні вправи:

1. У колоні, поточні перебіжки вздовж майданчика по «коридору» між боковою лінією, з однієї сторони, і штрафним майданчиком і центральним колом – з другої: кут майданчика – перші «вусика» штрафного майданчика – бокова лінія – лінія штрафного кидка – бокова лінія – центральне коло (рис. 19).

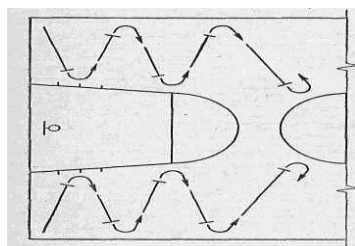


Рис 19. Перебіжки без м'яча

2. Те саме, що вправа 1, але переміщення боком у захисній стійці. Нагадати положення захисної стійки.
3. Майданчик розділений поздовжньо на три рівних «коридори». Перебіжки і переміщення у захисній стійці по «коридору» поточно в парах: один спортсмен виконує перебіжки «зигзагом» (поперемінно праворуч і ліворуч на 2 м), партнер відповідно не дає себе обійти, відступаючи приставними кроками назад (поперемінно два кроки правою праворуч-назад і два кроки лівою ліворуч-назад).
4. У колоні перебіжки у поєднанні з зупинками стрибком і зміною напрямку для повторної перебіжки (за умовними сигналами тренера).

2. Навчання техніці зупинки стрибком (без м'яча) (рис.20).

Гравець робить невисокий ковзаючий стрибок у напрямку руху. Після відштовхування однією ногою напівзгинуті ноги у безопорній фазі випереджають тулуб. Приземлення здійснюється або на обидві ноги одночасно, або спочатку на поштовхову ногу. Інерція бігу гаситься згинання ніг, відхиленням тулуба (незначним поворотом тулуба у сторону поштовхової ноги).



Рис. 20. Зупинка стрибком

Спосіб з приземленням на поштовхову ногу є розповсюдженим, так як він дозволяє швидше зупинитись. У цьому положенні поштовхова нога розміщується позаду. Вона ж буде осью при поворотах.

1. Дві колони розташовуються одна напроти другої на відстані 6–8 м. спортсмени швидко ведуть м'яч до середини, зупиняються стрибком, передають м'яч наступному і перебігають у кінець протилежної колони (рис. 21).

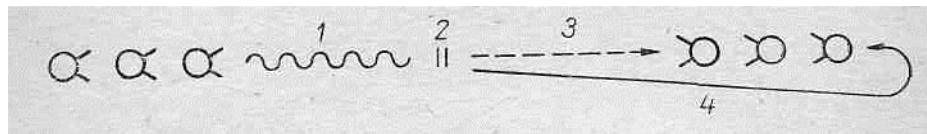


Рис. 21. Схема виконання вправи № 1

2. З колони спортсмен швидко веде м'яч, зупиняється стрибком, повертається вперед чи назад, передає м'яч наступному і перебігає у кінець своєї колони (рис. 22).

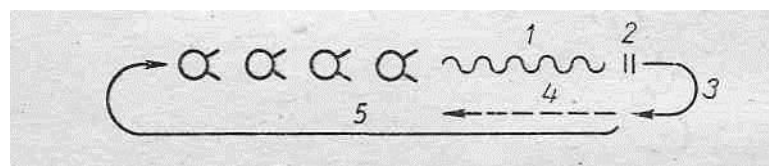


Рис. 22. Схема виконання вправи № 2

3. Біг у поєднанні із зупинкою стрибком.

4. Поглиблене вивчення техніки прийомів у поєднаннях:

- Ловіння м'яча на місці – поворот – ведення зі зміною напрямків – зупинка стрибком – кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча з підтримкою.

Колона розміщена у 8 м від щита під кутом 45° до щита. Перед колоною ставляться три стійки (булави, стільці і т. п.): перша стійка перед колоною, друга і третя на відстані 1 м одна від одної. Спортсмен робить поворот перед першою стійкою, веде м'яч правою рукою, обходить другу стійку з правої сторони. Потім продовжує ведення лівою рукою, обходить третю стійку, перед кошиком робить зупинку стрибком і виконує кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча з підтримкою. Після виконання кидка, незалежно від попадання, спортсмен підбирає м'яч і передає його наступному. Після передачі спортсмен повертається бігом в кінець колони.

5. Баскетбол (додаткове нарахування очок за виконання прийомів на вимогу тренера).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

12 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол, булави – 16 шт., крейда.

Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки перебіжок без м'яча зі зміною напрямку і зупинкою за звуковим сигналом. 5 хв.
2. Навчання техніці повороту з м'ячем назад (ліва нога опорна). 15 хв.
 - Повороти без м'яча.
 - Повороти з м'ячем.
 - «Естафета з поворотами» (ліва на місці – поворот – передача однією рукою від плеча з підтримкою). 10 хв.
3. Поглиблене вивчення техніки ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, з наступною зміною місця назад (у поєднанні із зупинкою у два кроки і в русі). 10 - 15 хв.
4. «Баскетбол при грі в один кошик». 10 хв.

Усього 55 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Поглиблене вивчення техніки перебіжок без м'яча зі зміною напрямку і зупинкою за звуковим сигналом – дивись 11 тренування.

2. Навчання техніці повороту з м'ячем назад (ліва нога опорна) (рис. 23).

Нападник найчастіше користується поворотами для уходу чи укриття м'яча від захисника. Повороти виконуються на носі, яка розташована позаду, яка слугує опорною та віссю обертання. Опорна нога обертається на носку чи на п'ятці (поперемінно не можна, це призводить до зміщення ноги). Ноги розміщуються ширше плечей і зігнуті дещо більше звичайного. Для збереження рівноваги та укриття м'яча, тулуб дещо нахилено уперед. Поворот виконується переступаннями махової ноги зі збереженням маси тіла на опорній нозі. Під час повороту носок опорної ноги розвертається у ту сторону, куди рухається махова нога. Повороти назад виконуються в зворотньому напрямі, за рахунок переступання махової ноги назад по колу.



Рис. 23. Зміна положення стоп гравця при виконанні повороту назад

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Прямі ноги, опорна нога стоїть на всій ступні.	Зберігати напівзігнуте положення ніг, на початку повороту ступня опорної ноги переходить на носок або на п'ятку.
Ступня опорної ноги не повертається по ходу руху, тому ноги схрещуються і гравець втрачає рівновагу.	Обертання опорної ноги на носку або на п'ятці разом з поворотом махової ноги.
Пряме положення опорної ноги призводить до нестійкого положення гравця при воротах.	Рівномірне розподілення ваги тіла на напівзігнуті ноги, під час повороту вага тіла дещо переноситься на опорну ногу.

Підвідні та основні вправи:

1. У шерензі, одночасне виконання повороту назад без м'яча на 4 рахунки (чотири переступання маховою ногою, кожен раз повертатись на 90° , тобто повне коло з обертанням на носі, яка розташована позаду), (можна малювати орієнтири на майданчику).
2. Повторення поворотів після перебіжки з зупинкою.
3. У колоні, перший спортсмен з м'ячем виконує поворот назад на 180° (двома переступаннями), потім передає м'яч наступному. Останній виконує поворот кругом, на 360° (чотирма переступаннями), щоби продовжити вправу у зворотньому напрямку.
4. **«Естафета з поворотами».**
Група ділиться на 2 рівні команди, які вишиковуються у колоні. Перед кожною колоною на відстані 10 м намалювати два орієнтири для постановки ноги. Від орієнтирів, на відстані одного кроку, попереду, збоку, позаду ставиться по одній булаві. За сигналом перші номери біжать по прямій, зупиняються на орієнтирах і, виконують повороти, збиваючи маховою ногою три булави. Потім гравці розставляють збиті булави, бігом повертаються і доторкаються до витягнутої руки партнера по команді. Перемагає та команда, яка швидше завершить естафету.
5. Те саме, що вправа 5, але повороти з набивним м'ячем. Між орієнтирами для ніг малюється для м'яча кружечок радіусом 5 см. Гравець після зупинки на орієнтирах бере м'яч у руки і виконує поворот, збиваючи булави ногою. Поклавши м'яч та збиті булави на місце, гравець бігом повертається до колоні і передає естафету.
6. Група розподіляється на 2 команди і вишиковується у колоні. У колонах відстань між гравцями 2 м. М'яч розташований на відстані одного кроку від колоні. За сигналом перший бере м'яч, виконує поворот вперед і передає м'яч однією рукою від плеча наступному. Останній виконує поворот на 360° . Гра продовжується у зворотньому порядку. Перший номер після ловлі м'яча і повороту кладе м'яч на місце. Перемагає та команда, яка швидше завершить естафету.
7. «Квач». Гравці стають у дві шеренги обличчям одна до одної (парами). У шеренгах відстань між гравцями 3 м. Гравці першої шеренги виконують поворот вперед або назад (не зміщуючи опорна ноги) гравці другої шеренги з будь-якої сторони оббігають своїх напарників і намагаються ногою доторкнутись до ступні суперника (махову ногу, яка переміщується по колу). Після вдалої спроби гравці обмінюються ролями. Гра проводиться певний час.
3. **Поглиблене вивчення техніки ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей, з наступною зміною місця назад** (у поєднанні із зупинкою у два кроки і в русі).
 1. Дві зустрічні колони. Відстань між ними 6 – 8 м. Між колонами з правої сторони ставиться булава. Спортсмен передає м'яч з кроком вперед спортсмену з протилежної колоні. Останній ловить м'яч у русі, зупиняється у два кроки і вертає м'яч наступному гравцю оббігає стійку і бігом повертається у кінець своєї колоні.
 2. Те саме, що вправа 1, але ловити і передавати м'яч у русі.
 3. Те саме, що вправа 2, але спортсмен, оббігаючи стійку, продовжує бігти у кінець протилежної колоні (рис. 24).

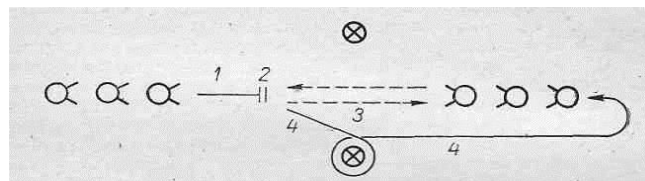


Рис. 24. Ловіння і передача м'яча двома руками від грудей, з наступною зміною місця

4. **«Баскетбол при грі в один кошик»** (додаткове нарахування очок за виконання повороту з м'ячем назад) – дивись 5 тренування.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шиккування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

5 ТИЖДЕНЬ 13 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол, скоч, крейда.

Зміст тренування:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Навчання техніці кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані з місця і з кроком вперед. | 10 хв. |
| 2. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком, зі зміною місця в сторону від напрямку передачі або проведення контролю передачі м'яча. | 10 хв. |
| 3. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча двома руками і передачі однією рукою від плеча. | 10 хв. |
| 4. Поглиблене вивчення техніки кидка однією рукою від плеча з близької відстані після ловіння з зупинкою у два кроки. | 10 хв. |
| 5. Навчання техніці виконання штрафного кидка. | до 10 хв. |
| 6. Баскетбол. | 20 хв. |
| | Усього 70 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

- 1. Навчання техніці кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані з місця і з кроком вперед.**

Підвідні та основні вправи:

- Спортсмени у зустрічних шеренгах. Вони кидають один одному м'яч по високій траєкторії, імітуючи кидок у кошик однією рукою від плеча. Перед групою ставиться завдання – кидати високо так, щоб м'яч опустився у «кошик», утворений руками партнера.
- Спортсмени стають у колони по кількості м'ячів і орієнтирів на стінці. Перед кожною колоною на відстані 2 – 3 м на висоті 3 м малюють коло діаметром 30-40 см. Спортсмени повинні виконати кидок заданим способом і потрапити м'ячем у коло.
- Те саме, що вправа 2, але вправа проводиться у вигляді гри (змагання на точність). За попадання м'яча у коло команди нараховують очки. Перемагає та команда, яка швидше набере певну кількість очок.
- Колони розміщуються у 2 – 3 м праворуч та ліворуч від щита з кошиком. Спортсмен виконує кидок заданим способом у щит так, щоб м'яч після відскоку від щита потрапив у кошик (на один щит з кошиком – дві колони).
- Те саме, що вправа 4, але вправа проводиться у вигляді гри-змагання.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Неузгоджені рухи ніг та рук.	Зберігати одночасне випрямлення рук та ніг.
Низька траєкторія: при кидку двома руками від грудей – виніс м'яча уперед.	При кидку двома руками від грудей – виніс м'яча руками вперед-вверх.
Випуск м'яча зусиллям плеча і передпліччя зі слабкою участю кисті.	Випрямлення руки з кінцевим «захльостом» кисті (після випуску м'яча кисть знаходиться у положенні глибокого згинання).

- 2. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від грудей з відскоком, зі зміною місця в сторону від напрямку передачі – дивись 2 тренування.**
- 3. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча двома руками – дивись 1 тренування, і передачі однією рукою від плеча – дивись 6 тренування.**
- 4. Поглиблене вивчення техніки кидка однією рукою від плеча з близької відстані після ловлі з зупинкою у два кроки – дивись 10 тренування.**

5. Навчання техніці виконання штрафного кидка (рис. 25, 26).

- У колоні виконується кидок м'яча двома руками від грудей або однією рукою від плеча з лінії штрафного кидка. Під час доторкання м'яча до кошика або щита спортсмен вибігає, ловить м'яч, передає наступному і стає в кінець колони.

2. Те саме, що вправа 1, але при влучному попаданні спортсмену надається можливість виконати ще один кидок.
3. Те саме, що вправа 3, але праворуч та ліворуч від щита між «вусиками» штрафного майданчику стає по два гравця.

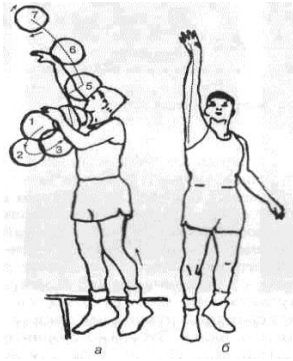


Рис. 25. Штрафний кидок
однією рукою зверху

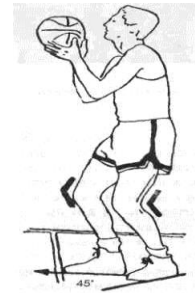


Рис. 26. Штрафний кидок
двома руками від грудей

6. Баскетбол (покарання гравців штрафним кидком, правила виконання штрафних кидків, дотримуватись правила розташування гравців на штрафному майданчику).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

14 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – 10 шт., 2 стійки.

Зміст тренування:

1. Навчання техніці уходу від опіки захисника неочікуваною зміною напрямку і наступною ловлею м'яча. 5 – 7 хв.
 2. Навчання техніці передачі м'яча з відскоком (двома руками від грудей та однією рукою від плеча). 10 хв.
 3. Поглиблене вивчення техніки поєднання прийомів:
 - Ловіння м'яча на місці – ведення зі зміною напрямку – зупинка у два кроки – кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані. 7 – 10 хв.
 - Ловіння м'яча у русі – зупинка у два кроки – ведення (прямолінійне) – зупинка у два кроки – поворот - передача м'яча двома руками за голови. 7 – 10 хв.
 4. Фізична підготовка. до 10 хв.
 5. Баскетбол. 15 хв.
- Усього 65 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Навчання техніці уходу від опіки захисника неочікуваною зміною напрямку і наступним ловінням м'яча.

Коли нападника тісно опікають і йому необхідно вибігти на вільне місце в ліву сторону, він виконує обманний рух праворуч – випад правою ногою або коротку перебіжку праворуч на 2 – 3 м з наступним ривком по дузі ліворуч. Ривок у протилежну сторону виконується у тому випадку, якщо захисник перемістився, реагуючи на обманні рухи.

2. Навчання техніці передачі м'яча з відскоком (рис. 27) (двома руками від грудей та однією рукою від плеча).

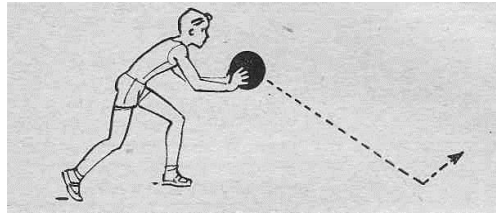


Рис. 27. Передача м'яча двома руками від грудей з відскоком

Якщо суперник заважає передати м'яч по прямій, то м'яч посилають так, щоб, вдарившись о майданчик поблизу партнера, відскочив до нього. Для швидкого відскоку м'яча йому надається поступальне обертання рухами пальців. При передачі з відскоком руки спрямовуються вперед-вниз, тулуб нахиляється вперед, а ноги ще більше згинаються у колінах.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
При передачі двома від грудей м'яч при піднімається і відштовхується від підборіддя.	Стрімко випрямити руки вперед-вниз з невеликим нахилом тулуба вперед.
Ноги випрямляються, гравець стає на носки і знаходиться в нестійкому положенні.	Зберігати стійку у півприсіді і за передачею зробити крок вперед ногою, яка стоїть позаду.

Підвідні та основні вправи:

- Група шикується у три шеренги. Передача м'яча руками від грудей з відскоком між спортсменами, які знаходяться у крайніх шеренгах. Вони намагаються влучити в ноги тих, хто стоїть у середній шерензі, останні підстрибуючи, втікають від м'яча.
- «Рухома ціль». Спортсмени (6 осіб) стають у колу, і користуючись передачею з відскоком, намагаються влучити у ноги 2 гравцям, які у середині кола. Після кожного влучного потрапляння гравці міняються місцями.

3. Поглиблене вивчення техніки поєднання прийомів:

- Ловіння м'яча на місці – ведення зі зміною напрямку – зупинка у два кроки – кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані.
Колона розташована у напрямку до щита, під кутом 45°. З колони спортсмен веде м'яч з обвідкою двох стійок. Після зупинки у два кроки спортсмен виконує кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані.
- Ловіння м'яча у русі – зупинка у два кроки – ведення (прямолінійне) – зупинка у два кроки – поворот - передача м'яча двома руками за голови.
Помічник розташовується дещо збоку від колони і кидає м'яч спортсмену, який розпочав рух. Упіймав м'яч у русі, спортсмен виконує зупинку у два кроки і знов продовжує ведення по прямій, і знову виконує зупинку у два кроки, робить поворот і передає м'яч помічнику двома руками за голови. Після передачі бігом повертається у кінець колони.

4. Фізична підготовка:

- розвиток м'язів живота (В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах); 3 x 7 – 10 разів
- розвиток м'язів спини (В. п. – лежачи на животі, руки за головою, ноги зафіксовані, піднімання тулуба); 3 x 5 – 7 разів
- присідання; 2 x 6 – 7 разів
- згинання розгинання рук в упорі лежачи. 2 x 5 – 10 разів

5. Баскетбол (з виконанням штрафних кидків, швидким поверненням в свою зону захисту після попадання у кошик; додаткове нарахування очок за виконання передач з відскоком і кидком у кошик однією рукою від плеча).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

15 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол; стійки.

Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча з відскоком (двома руками від грудей та однією рукою від плеча). 5 – 7 хв.
 2. Поглиблене вивчення техніки уходів від опіки захисника неочікуваною зміною напрямку і наступним ловінням м'яча. 5 – 7 хв.
 3. Навчання техніці кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані після ведення. 15 хв.
 4. Поглиблене вивчення техніки поєднання прийомів або проведення контролю ведення м'яча:
 - Ловіння м'яча у русі – ведення зі зміною напрямку руху – зупинкою у два кроки – кидок у кошик однією рукою від плеча і ловіння м'яча – поворот назад – передача однією рукою від плеча. 10 хв.
 - Ловіння м'яча на місці – ведення м'яча (повільний біг) з наступним виконанням подвійного кроку з м'ячем – кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча і ловіння м'яча – поворот вперед – передача однією рукою від плеча. 10 хв.
 5. «Баскетбол при грі на один кошик». 15 хв.
- Усього 65 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча з відскоком (двома руками від грудей та однією рукою від плеча) – дивись 14 тренування.
2. Поглиблене вивчення техніки уходів від опіки захисника неочікуваною зміною напрямку і наступним ловінням м'яча – дивись 14 тренування.
3. Навчання кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані після ведення (рис. 28).



Рис. 28. Кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча

Кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча після ведення складається з декількох прийомів: ведення м'яча, двокрокового ритму з плавним переходом на виконання кидка у кошик. Спортсмени вже знайомі з кожним прийомом окремо, тому тепер їх необхідно повторювати разом.

1. Колона розміщується на відстані 2 м від кошика. М'яч у першого гравця, він приймає вихідне положення у відповідності з орієнтирами для ніг (при кидку правою рукою ліва нога попереду, права позаду), утримуючи м'яч обома руками на рівні поясу. Вправа починається з випуску м'яча (один удар) з наступним настрибуванням правою ногою уперед і ловінням м'яча при відскоку. Після другого кроку (лівою ногою) спортсмен виконує кидок у кошик однією рукою від плеча. Далі спортсмен підбирає м'яч і передає його наступному гравцю, а сам стає у кінець колони.

2. Те саме, що вправа 1, але після ведення м'яча на місці, подвійний крок з наступним кидком м'яча у кошик.

3. Те саме, що вправа 2 (колона у 5–6 м від кошика), але після повільного ведення м'яча, подвійний крок з наступним кидком м'яча у кошик. У момент, коли права нога робить черговий крок, спортсмен у стрибку бере двома руками м'яч при відскоку, приземлюючись на праву ногу, далі після широкого кроку лівою ногою переходить до виконання кидка.

4. Те саме, що вправа 3, але після ведення м'яча з просуванням вперед, подвійний крок з наступним кидком м'яча у кошик.

4. Поглиблене вивчення техніки поєднання прийомів:

➤ Ловіння м'яча у русі – ведення зі зміною напрямку руху – зупинкою у два кроки – кидок у кошик однією рукою від плеча і ловіння м'яча – поворот назад – передача однією рукою від плеча. Колона розміщена у 8 м від щита під кутом 45° до щита. Перед колоною ставляться три стійки (булави, стільці і т. п.): перша стійка перед колоною, друга і третя на відстані 1 м одна від одної. Помічник кидає м'яч спортсмену, який почав рух. Спортсмен ловить м'яч у русі і робить поворот перед першою стійкою, веде м'яч правою рукою, обходить другу стійку з правої сторони. Потім продовжує ведення лівою рукою, обходить третю стійку, перед кошиком робить зупинку у два кроки і виконує кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча з підтримкою. Після виконання кидка, незалежно від попадання, спортсмен ловить м'яч, виконує поворот назад і передає м'яч наступному однією рукою від плеча. Після передачі спортсмен повертається бігом в кінець колони.

➤ Ловіння м'яча на місці – ведення м'яча (повільний біг) з наступним виконанням подвійного кроку з м'ячем – кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча і ловіння м'яча – поворот вперед – передача однією рукою від плеча. Колона розміщена у 8 м від щита під кутом 45° до щита. Спортсмен ловить м'яч на місці від помічника і виконує ведення з наступним виконанням подвійного кроку з м'ячем, виконує кидок м'яча у кошик однією рукою від плеча і ловить м'яч, виконує поворот вперед з наступною передачею м'яча однією рукою від плеча помічнику. Після передачі спортсмен повертається бігом в кінець колони.

5. «Баскетбол при грі на один кошик» (дотримання правильного способу тримання гравця перед собою та тримання гравця без м'яча і з м'ячем) – дивись 5 тренування.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

6 ТИЖДЕНЬ

16 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол.

Зміст тренування:

- | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. | Поглиблене вивчення техніки пробіжок без м'яча у поєднання з поворотами в русі. | 4 – 5 хв. |
| 2. | Поглиблене вивчення техніки пересувань приставним кроками праворуч і ліворуч у захисній стійці. | 2 – 3 хв. |
| 3. | Поглиблене вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані після ведення або проведення контролю кидка м'яча. | 8 – 10 хв. |
| 4. | Навчання техніці ловлі м'яча у русі з наступною зупинкою та поворотом. | 10 хв. |
| 5. | Поглиблене вивчення поєднання прийомів: | |
| ➤ | Ловіння м'яча в русі – зупинка у два кроки – кидок у кошик двома руками від грудей з середньої відстані – ловіння м'яча – передача двома руками за голови. | до 10 хв. |
| 6. | Баскетбол. | 20 хв. |
| | | Усього 60 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Поглиблене вивчення техніки пробіжок без м'яча у поєднання з поворотами в русі – дивись 9, 12 тренування (повороти), 11 тренування пробіжки без м'яча.

2. Поглиблене вивчення техніки пересувань приставним кроками праворуч і ліворуч у захисній стійці – дивись 4 тренування.

3. Поглиблене вивчення техніки кидка м'яча у кошик однією рукою від плеча з близької відстані після ведення – дивись 15 тренування.

4. Навчання техніці ловлі м'яча у русі з наступною зупинкою та поворотом.

1. Колона розміщується під щитом за лицьовою лінією. Перший спортсмен, вибігає з колони, ловить м'яч у русі, зупиняється, повертається на 360°, повертає м'яч тренеру, бігом оббігає його і швидко повертається в кінець колони.

2. Те саме, що вправа 1, але поворот вперед на 180° і передача м'яча наступному партнеру.

3. Те саме, що вправа 1, але перший помічник на відстані 5–6 м від колони, другий поряд з кошиком. З колони вибігає перший спортсмен і ловить м'яч у русі, зупиняється, повертається і виконує кидок у кошик. Після кидка спортсмен біжить у кінець колони. Другий помічник ловить м'яч і швидко повертає його першому для чергової передачі.

4. Те саме, що 3 вправа, але двома м'ячами зі збільшенням кількості помічників.

5. Вправи 3 та 4 у вигляді естафети.

5. Поглиблене вивчення техніки поєднання прийомів:

➤ Ловіння м'яча в русі – зупинка у два кроки – кидок у кошик двома руками від грудей з середньої відстані – ловіння м'яча – передача двома руками за голови.

Колона розташована у напрямку до щита, під кутом 45°. Помічник кидає м'яч спортсмену, який розпочав рух. Впіймавши м'яч, спортсмен виконує зупинку у два кроки, і виконує кидок у кошик двома руками від грудей з середньої відстані. Підбирає м'яч і передає його помічнику двома руками за голови. Після виконання передачі бігом повертається у кінець колони.

6. Баскетбол (дотримання правильного способу тримання гравця перед собою та тримання гравця без м'яча і з м'ячем, з виконанням штрафних кидків).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

17 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол.

Зміст тренування:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Фізична підготовка. | до 10 хв. |
| 2. Поглиблене вивчення техніки пересувань парами у нападі і захисті. | 6 – 8 хв. |
| 3. Навчання техніці кидка м'яча двома руками і однією рукою з середньої відстані. | до 10 хв. |
| 4. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча у русі з наступною зупинкою та поворотом. | 6 – 8 хв. |
| 5. Навчання техніці ловіння і передачі м'яча однією рукою при зустрічному русі. | 10 хв. |
| 6. Баскетбол. | до 20 хв. |
| | Усього 70 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Фізична підготовка:

- Стрибки на двох ногах вперед

Методичні рекомендації: при виконанні вправи руки за спиною.

2 x 15 стриб.

- Стрибки спиною вперед 2 x 15 стриб.
- Методичні рекомендації:* при виконанні вправи акцентувати увагу на відштовхування від землі. Контролювати приземлення.
- Стрибки на правій нозі до 10 стриб.
- Стрибки на лівій нозі до 10 стриб.

2. Поглиблене вивчення техніки пересувань парами у нападі і захисті обличчям один до одного: нападники біжать «зигзагом» поперемінно праворуч і ліворуч (відстань 2 м), захисники відступають приставними кроками поперемінно (відстань 2 м) – дивись 1, 3 тренування.

3. Навчання техніці кидка м'яча двома руками і однією рукою з середньої відстані.

Підвідні та основні вправи:

1. Дві знаходяться у 4 – 6 м від щита і розміщуються півколом перед кошиком. Після кидка, спортсмен підбігає, ловить м'яч і передає його наступному.
2. Те саме, що вправа 1, але спортсмен, який не влучив м'ячем у кошик, стає під щит для ловлі і передачі м'ячів у свою колону. Якщо спортсмен влучив у кошик, він залишається для виконання наступного кидка.
3. «Командні кидки на рахунок». Дві команди у колонах розміщуються паралельно, обличчям до кошика. За сигналом перші номери виконують кидок у кошик і біжать під щит, щоб швидше заволодіти м'ячем і передати його наступному гравцю своєї команди. Після передачі гравець біжить у кінець колони.

Методичні рекомендації: контролювати техніку безпеки. Оббігати по зовнішньому краю.

За кожне попадання команді нараховуються очки. Гра проводиться до визначеної кількості очок. За відбивання або затримку м'яча суперника у команди вираховують відповідну кількість очок. Якщо м'ячі зіштовхнулись над кошиком і один з них потрапив у кошик, очко нараховується тій команді, якій належить м'яч.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Квапливість при виконанні кидка.	Не спішити при виконанні кидка м'яча у кошик.
Викривлення техніки кидка внаслідок додаткового зусилля (щоб докинути м'яч до кошика).	Визначити відстань до кошика, щоб вільно кидати м'яч.

4. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча у русі з наступною зупинкою та поворотом – дивись 16 тренування.

5. Навчання техніці ловіння і передачі м'яча однією рукою при зустрічному русі.

Підвідні та основні вправи:

1. Групи по 4 – 5 спортсменів у зустрічних колонах. Відстань між ними 3 м. Спортсмен з першої колони передає м'яч двома руками знизу спортсмену, який вибігає з протилежної колони. Якщо м'яч упійманий у опорному положенні, можна зробити крок при передачі м'яча наступному. При ловлі м'яча у безопорному положенні дозволяється зробити з м'ячем не більше двох кроків, після чого необхідно передати м'яч наступному. Далі спортсмен перебігає у кінець протилежної команди.
2. Те саме, що вправа 1, але з передачами однією рукою знизу.
3. Те саме, що вправа 2, але вправа повторюється безперервно з поступовим збільшенням відстані між колонами до 5 – 6 м.
4. Те саме, що вправа 2, але з поступовим скороченням чи збільшенням відстані між колонами.

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Різка передача при зближенні партнерів.	Дотримуватись плавної передачі м'яча зусиллям кисті.
Неточна передача партнеру (в обличчя).	Виконувати точну передачу не вище поясу і прямо в руки партнеру, який біжить.

6. Баскетбол (додаткові бали нараховуються за правильну техніку ловлі і передачі м'яча однією рукою при зустрічному русі).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

18 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол, набивні м'ячі.

Зміст тренування:

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1. Поглиблене вивчення техніки пробіжок без м'яча зі зміною швидкості у поєднанні з зупинками і поворотами. | 3 – 4 хв. |
| 2. Поглиблене вивчення техніки пересувань вперед-назад у захисній стійці. | 2 – 3 хв. |
| 3. Поглиблене вивчення техніки ловіння і передачі м'яча однією рукою при зустрічному русі або проведення контролю передачі м'яча. | 10 хв. |
| 4. Навчання техніці ловіння м'яча однією рукою. | 15 хв. |
| 5. Баскетбол. | 20 хв. |
| 6. Фізична підготовка. | до 10 хв. |
| | Усього 65 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на техніку безпеки та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

- 1. Поглиблене вивчення техніки пробіжок без м'яча зі зміною швидкості у поєднанні з зупинками і поворотами** – дивись 16 тренування.
- 2. Поглиблене вивчення техніки пересувань вперед-назад у захисній стійці** – дивись 1, 3 тренування.
- 3. Поглиблене вивчення техніки ловіння і передачі м'яча однією рукою при зустрічному русі** – дивись 17 тренування.
- 4. Навчання техніці ловлі м'яча однією рукою (рис. 29).**

Під час ловлі м'яча гравець випрямляє руку, а кисть з широко розведеними пальцями направляє на зустріч м'ячу. При цьому дуже важливо повернути однойменне плече. Тоді рука значно приблизиться до м'яча і тим самим скоротиться відстань. М'яч затримується розслабленими пальцями. Якщо про ловлі необхідно зробити швидку передачу, розгинання кисті і згинання передпліччя використовується як замах для наступної передачі.

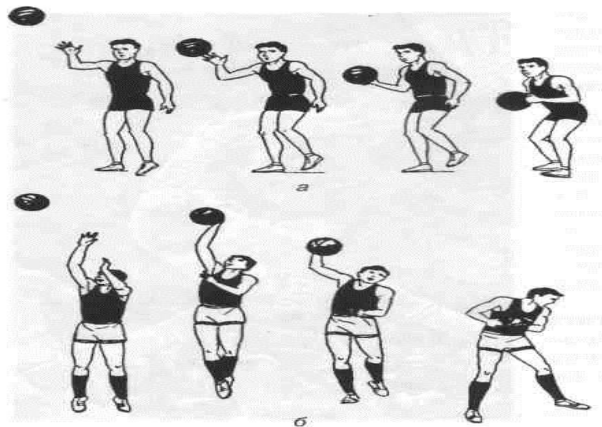


Рис. 29. Ловіння м'яча однією рукою: а – на місці (в опорному положенні); б – у стрибку

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Прийом м'яча рукою, яка зігнута у ліктьовому суглобі.	Випрямити руку назустріч м'ячу, який летить з наступним відведенням кисті назад і згинанням руки у ліктьовому суглобі.
Падіння м'яча через прийом на напружену кисть.	Розслабляти кисть, доторкаючись пальцями м'яча.
Кисть не повертається, щоб утримати м'яч на долоні.	Вслід за амортизуючими рухами кисті з м'ячем повернути досередини.

Підвідні та основні вправи:

- Групи по 3 – 4 спортсменів вишиковуються у дві шеренги обличчям одна до одної. Відстань між шеренгами 4 – 5 м. Спортсмен опускає руку і перекочує м'яч по підлозі протилежній команді. Партнер робить крок уперед і ловить м'яч, який накочується на руку. Потім він піднімає м'яч, підкидає його догори і

ловить на розкрити кисть (рука повинна бути на рівні обличчя). Після чого м'яч повертається партнеру тим самим способом.

2. Те саме, що вправа 1, але спортсмен підкидає м'яч догори і ловить його однією рукою над головою. Рука з м'ячем опускається донизу і повертається (щоб утримати м'яч на долоні). Потім м'яч захватується другою рукою і передається партнеру у протилежній шерензі.

3. Те саме, що вправа 2, але м'яч вдаряється об підлогу, кисть приближається до м'яча у момент відскоку. Для утримання м'яча на долоні передпліччя з кистю повертається.

4. Спортсмени у парах плавно передають м'яч один одному. М'яч необхідно ловити однією рукою, з наступним утриманням його на долоні. Після захвату м'яча другою рукою виконується передача партнеру.

5. Баскетбол (додаткові бали нараховуються за правильну техніку ловлі однією рукою).

6. Фізична підготовка:

- розвиток м'язів живота (В. п. – лежачи, ноги зігнуті в колінах); 3 x 7 – 10 разів

- розвиток м'язів спини (В. п. – лежачи на животі, руки вперед, піднімання тулуба та утримання у даному положенні); 3 x 1 – 2 хв.

- передавання набивного м'яча з рук в руки (два спортсмени стоять спиною один до одного впритул. Один, з м'ячем повертається праворуч, другий – ліворуч і приймає м'яч від першого.) 2 x 6 – 7 разів

Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шиккування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

7 ТИЖДЕНЬ

19 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол, стійки.

Зміст тренування:

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Фізична підготовка. | до 10 хв. |
| 2. Поглиблене вивчення техніки пересувань в нападі зі зміною напрямку. | 5 хв. |
| 3. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча однією рукою. | 15 хв. |
| 4. Навчання техніці передачі м'яча двома руками від голови на місці і з кроком вперед. | 10 – 15 хв. |
| 5. Баскетбол - навчання техніці ловіння м'яча при відскоку від щита. | 20 хв. |
| | Усього 55 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Фізична підготовка:

Стрибки на двох ногах вперед

Методичні рекомендації: при виконанні вправи руки за спиною. 2 x 15 стриб.

Стрибки в кроці

2 x 15 стриб.

Стрибки на двох ногах («жабки»)

до 10 стриб.

2. Поглиблене вивчення техніки пересувань в нападі зі зміною напрямку – дивись 11 тренування.

3. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча однією рукою – дивись 18 тренування.

4. Навчання техніці передачі м'яча двома руками від голови на місці і з кроком вперед (рис. 20).

Ця передача виконується одразу після ловлі м'яча, який високо летить або у безпосередній близькості із суперником низького зростом. Положення м'яча попереджає його від вибивання і надає можливість легко перекинути м'яч партнеру через захисника.

У вихідному положенні м'яч знаходиться над головою на легко зігнутих руках і утримується пальцями збоку-позаду. Передача виконується за рахунок різкого розгинання рук у ліктях і згинання кистей у променево-зап'ясткових суглобах.

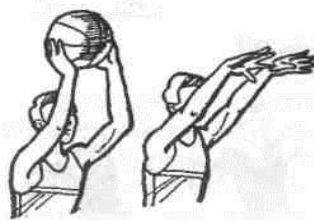


Рис. 30. Передача м'яча двома руками зверху

Можливі помилки	Шляхи виправлення
М'яч заноситься за голову і передача виконується за рахунок руху плечей та передпліч по крутій траєкторії.	М'яч утримувати над головою, а передачу виконувати енергійним за хльостом кистей.
При передачі спортсмен випрямляє ноги, стає на носки і втрачає рівновагу.	Зберігати напівзігнуте положення ніг. Одночасно з передачею робити крок вперед.

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени стають у дві шеренги (відстань 4 – 5 м) обличчям один до одного. Передача двома руками від голови з місця і з кроком вперед партнеру з протилежної шеренги.
2. Спортсмени стають у три шеренги (відстань між крайніми шеренгами 5 – 6 м). Передачу виконують спортсмени, які стоять у крайніх шеренгах. Спортсмени, які у середній шерензі переміщуються праворуч та ліворуч у захисній стійці і намагаються доторкнутись до м'яча при передачі або вибити його з рук суперника. Шеренги міняються місцями після певного часу. Якщо спортсмену з середньої шеренги вдалось перехопити м'яч, він міняється місцями з партнером, який помилився.
3. Гра «Рухомі ціль». Одна команда (по 5 гравців у команді) розташовується по колу, друга в середині кола. Гравці першої команди передають м'яч між собою лише двома руками від голови, і намагаються влучити м'ячем у гравців другої команди. Гравці другої команди пересуваються і увертаються від м'яча. Після трьох влучних попадань команди міняються місцями.

5. Баскетбол - навчання техніці ловіння м'яча при відскоку від щита (додаткові бали нараховуються за правильне ловіння м'яча при відскоку від щита).

Під час гри м'яч нерідко відскакує від щита. Для того, щоб оволодіти м'ячем спортсмену необхідно зайняти зручну позицію, для цього необхідно швидко обійти суперника і загородити йому вихід до щита.

Гравець при цьому повинен дотримуватись певних вихідних положень: ноги, напівзігнуті в колінах, розмішені ширше плечей, а руки, напівзігнуті у ліктьових суглобах, відводяться в сторони. З цього положення гравець готується до виконання стрибка. Енергійно випрямляє ноги, робить замах руками вгору і стрибає до м'яча.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

20 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол.

Зміст тренування:

1. Поглиблене вивчення техніки пересувань зі зміною напрямку у захисній стійці. 5 хв.
 2. Поглиблене вивчення техніки кидка двома руками від грудей з середньої відстані (партнер ловить м'яч при відскоку від щита). до 15хв.
 3. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від голови на місці і з кроком вперед. 10 хв.
 4. Навчання техніці ловіння м'яча однією рукою у стрибку. 15 хв.
 5. Баскетбол. 15 хв.
- Усього 60 хв.

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. **Поглиблене вивчення техніки пересувань зі зміною напрямку у захисній стійці** – дивись 11 тренування.
2. **Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча двома руками від голови на місці і з кроком вперед** – дивись 19 тренування.
3. **Поглиблене вивчення техніки кидка двома руками від грудей з середньої відстані (партнер ловить м'яч при відскоку від щита)** – дивись 17 тренування.
4. **Навчання техніці ловлі м'яча однією рукою у стрибку.**

Прийом застосовується найчастіше при перехватах високих передач або після короткого розбігу при оволодінні м'ячем під час його відскоку від щита.

Після короткого розбігу і стрибка угору спортсмен раніше досягне до м'яча, якщо він витягне догори однойменну руку (відносно махової ноги). Як тільки рука торкається м'яча і накриває його зверху, спортсмен швидко опускає м'яч для додаткового захвату другою рукою.

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсменів вишиковуються у дві шеренги обличчям одна до одної. Відстань між шеренгами 4 – 5 м. Спортсмен опускає руку і перекочує м'яч по підлозі протилежній команді. Партнер робить крок уперед і ловить м'яч, який накочується на руку. Потім він підкидає м'яч догори, коли м'яч знижується, баскетболіст стрибає догори і торкається м'яча однією рукою. перед приземленням спортсмен у повітрі захоплює м'яч другою рукою. Після приземлення він приймає низьку стійку і передає м'яч, перекочуючи його по підлозі. Партнер ловить м'яч однією рукою з наступним виконанням основного завдання.

2. Спортсмени утворюють коло 3 – 5 осіб. У центрі кола помічник, який по чергово підкидає м'яч догори, спортсменам, які стоять у колі. Спортсмен ловить його однією рукою у стрибку з наступним захватом другою рукою його у повітрі. Після приземлення спортсмен повертає м'яч помічнику, оббігає коло з зовнішньої сторони і повертається на місце.

5. Баскетбол.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

21 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол.

Зміст тренування:

Поглиблене вивчення техніки пересувань парами у нападі та захисті.	5 – 6 хв.
Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча однією рукою у стрибку.	до 15 хв.
Навчання техніці передачі однією рукою зверху на місці і з кроком вперед.	15 хв.
Баскетбол.	20 хв.
Фізична підготовка.	до 10 хв.
	Усього 65 хв.

Вступні зауваження: Зверніть увагу на техніку безпеки під час тренування.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. **Поглиблене вивчення техніки пересувань парами у нападі та захисті** – дивись 11 тренування.
2. **Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча однією рукою у стрибку** – дивись 20 тренування.
3. **Навчання техніці передачі однією рукою зверху на місці і з кроком вперед (рис. 31).**

Ця передача багато в чому співпадає з технікою передачі однією рукою від плеча (дивись 6 тренування). Гравець стає боком у напрямку до партнера, вага тіла переноситься на ногу, яка знаходиться позаду. При передачі правою рукою м'яч знаходиться над правим плечем на рівні голови. Права кисть утримує

м'яч позаду, ліва попереду. Ліва рука, зігнута у ліктьовому суглобі, підтримує рівновагу і прикриває м'яч від противника з лівої сторони. Передача починається енергійним поворотом плечей і випрямленням правої руки з одночасним перенесенням ваги тіла на ліву ногу, яка розміщена попереду. Якщо необхідно виконати передачу на дальню відстань, передача виконується з кроком вперед.

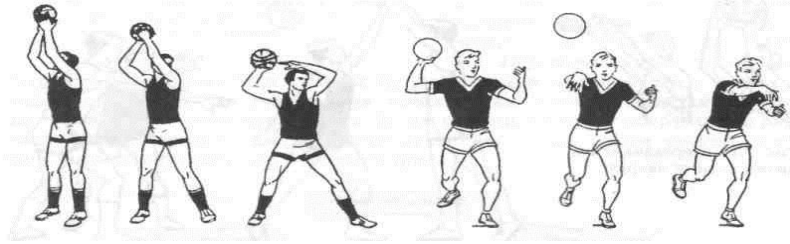


Рис. 31. Передача м'яча однією рукою зверху

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени вишиковуються у колони. Перший швидко веде м'яч 5–8 м, зупиняється виконує поворот вперед і передачу однією рукою зверху наступному. Після передачі бігом повертається у кінець своєї колони.

4. **Баскетбол** (відпрацювання техніки ловлі м'яча однією рукою у стрибку та передачі однією рукою зверху на місті і з кроком вперед).

5. Фізична підготовка:

розвиток м'язів живота (В. п. – лежачи, ноги зігнуті в колінах);	3 x 7 – 10 разів
розвиток м'язів спини (В. п. – лежачи на животі, руки вперед, піднімання тулуба та утримання у даному положенні);	3 x 1 – 2 хв.
передавання набивного м'яча з рук в руки (два спортсмени стоять спиною один до одного впритул. Один, з м'ячем повертається праворуч, другий – ліворуч і приймає м'яч від першого.)	2 x 6 – 7 разів

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

8 ТИЖДЕНЬ

22 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол.

Зміст тренування:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Поглиблене вивчення техніки переміщень у захисній стійці зі зміною напрямку руху. | 5 – 7 хв. |
| 2. Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча після відскоку у поєднанні з передачею двома руками від грудей з відскоком. | 7 – 8 хв. |
| 3. Поглиблене вивчення техніки передачі однією рукою зверху на місті і з кроком вперед. | 10 хв. |
| 4. Навчання техніці передачі однією рукою знизу. | 10 хв. |
| 5. Баскетбол. | 15 хв. |
| | Усього 55 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на правила поведінки на змаганнях. Зверніть увагу на техніку безпеки.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Поглиблене вивчення техніки переміщень у захисній стійці зі зміною напрямку руху – дивись 11 тренування.

2. **Поглиблене вивчення техніки ловіння м'яча після відскоку у поєднанні з передачею двома руками від грудей з відскоком** – дивись 13 тренування.

3. **Поглиблене вивчення техніки передачі однією рукою зверху на місті і з кроком вперед** – дивись 21 тренування.

4. **Навчання техніці передачі однією рукою знизу (рис. 32).**

У момент коли гравець знаходиться у високій захисній стійці і намагається перехопити верхню передачу, нападник обома руками швидко опускає м'яч донизу і однією рукою направляє її партнеру під рукою противника.

Гравець користується передачею знизу, якщо до нього підбіг партнер. При цьому необхідно враховувати швидкість приближення партнера і передати йому м'яч м'яко, безпосередньо в руки (не вище пояса). Якщо противник розташований ліворуч, гравець передає м'яч правою рукою, ліва нога знаходиться попереду, прикриваючи м'яч від вибивання з лівої сторони. М'яч утримується на рівні правого стегна широко розведеними пальцями обох рук: ліва кисть захватує м'яч попереду, а права притримує м'яч позаду. Передача виконується з кроком вперед лівою ногою, одночасно права рука випрямляється і м'яч виштовхується згинанням кисті.

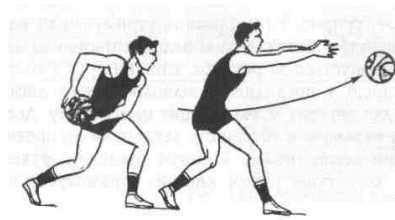


Рис. 32. Передача м'яча рукою знизу

5. Баскетбол.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

23 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол.

Зміст тренування:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Поглиблене вивчення техніки переміщень в парах в нападаючій та захисній стійці. | 6 хв. |
| 2. Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча однією рукою знизу. | 5 – 7 хв. |
| 3. Навчання техніці кидка однією рукою у стрибку (двома руками у стрибку). | 15 хв. |
| 4. Навчання техніці прийомів боротьби за м'яч, який відскочив від щита або кошика. | 7 – 10 хв. |
| 5. Баскетбол. | 20 хв. |
| | Усього 60 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на настрій спортсменів та готовність до роботи. Не скупіться на похвалу протягом тренування. Зверніть увагу на та спортивну форму.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. **Поглиблене вивчення техніки переміщень в парах в нападаючій та захисній стійці** – дивись 11 тренування.

2. **Поглиблене вивчення техніки передачі м'яча однією рукою знизу** – дивись 22 тренування.

3. **Навчання техніці кидка однією рукою у стрибку (двома руками у стрибку).**

Кидок м'яча однією рукою у стрибку виконується, коли противник знаходиться надто близько. В залежності від ігрової ситуації цей кидок можна виконувати з місця, після ловлі м'яча в русі або після ведення з відскоком. Перед стрибком гравець ставить ноги на підлогу одночасно або послідовно. Стрибок виконується енергійним розгинанням ніг, одночасним випрямленням тулуба і рухом рук догори з м'ячем. При кидку правою рукою м'яч піднімається над головою. У найвищій точці стрибка права рука випрямляється вгору і м'яч енергійним згинанням кисті спрямовується у кошик.

Кидок м'яча двома руками у стрибку (рис. 33): рухи ніг, тулуба і рук такі, як при кидку однією рукою у стрибку. М'яч рівномірно захватується пальцями ззаду і дещо збоку. У момент стрибка м'яч виносять над головою, руки випрямляють вгору-вперед і м'яч енергійним згинанням кистей спрямовується у кошик.

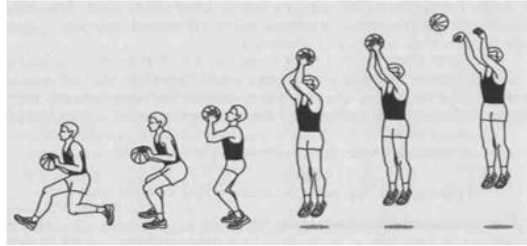


Рис. 33. Кидок м'яча двома руками у стрибку

Можливі помилки	Шляхи виправлення
Ранній виніс м'яча у вихідне положення для кидка.	Виносити м'яч у вихідне положення своєчасно, у стрибку.
Випуск м'яча у початковій фазі стрибка.	Випускати м'яч у момент високої фази стрибка.

Підвідні та основні вправи:

1. Спортсмени вишиковують у дві шеренги обличчям один до одного на відстані 2 – 3 м, м'яч знаходиться над головою. З цього положення виконується кидок однією (або двома) рукою (руками) зверху з місця. Умова для виконання – випускати м'яч високо з розрахунком, щоб м'яч опустився на руки партнера.

2. Те саме, що вправа 1, але м'яч утримується двома руками на рівні пояса. Спортсмен вистрибує догори, одночасно піднімає м'яч над головою і імітує кидок м'яча. Після приземлення передає м'яч партнеру.

3. Те саме, що вправа 2, але виконується кидок м'яча партнеру.

4. Група з 4 – 6 осіб розміщується у колоні на відстані 2 – 3 м від кошика. Перший спортсмен з м'ячем виконує кидок у стрибку з наступним уходом у кінець колони. Під щитом стоїть помічник і ловить м'ячі і передає наступному.

5. Те саме, що вправа 4, але у вигляді змагань з нарахуванням очок.

4. Навчання техніці прийомів боротьби за м'яч, який відскочив від щита або кошика.

Нападники намагаються обійти захисників і розташуватись ближче до кошика, а захисники намагаються своєчасно стати на шляху пересування нападників, повернувшись плечем в ту сторону, куди виходить нападник. Затримати вихід нападника, стрибнути на зустріч м'ячу, який відскочив від щита. Вдалі дії у боротьбі за м'яч при відскоках залежать від своєчасного і узгодженого виконання прийомів, якими спортсмен оволодів раніше (тримання гравця без м'яча, повороти назад, ловля м'яча при відскоках від щита чи кошика).

5. **Баскетбол** (з удосконаленням прийомів боротьби за м'яч, який відскочив від щита або кошика та кидка однією чи двома руками у стрибку).

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

24 ЗАНЯТТЯ

Місце проведення: спортивний зал, спортивний майданчик.

Інвентар: м'ячі – половина кількості спортсменів на тренуванні; футболки, пов'язки на руку одного кольору для гри у баскетбол.

Зміст тренування:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Фізична підготовка. | до 10 хв. |
| 2. Поглиблене вивчення техніки переміщень в парах в нападаючій та захисній стійці. | 6 хв. |
| 3. Поглиблене вивчення техніки кидка однією рукою у стрибку (двома руками у стрибку) у поєднанні з прийомами боротьби за м'яч, який відскочив від щита або кошика або проведення контролю кидка м'яча. | 15 хв. |
| 4. Поглиблене вивчення техніки передачі однією рукою знизу з проходженням в двійках у поєднанні з кидком у кошик з близької відстані. | 15 хв. |
| 5. Баскетбол. | 15 хв. |
| | Усього 75 хв. |

Вступні зауваження: налаштуйте спортсменів на роботу. Зверніть увагу на правила поведінки на змаганнях. Зверніть увагу на техніку безпеки.

ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА: дивись комплекс 1 – 5.

ОСНОВНА ЧАСТИНА:

1. Фізична підготовка:

- Стрибки на двох ногах вперед

Методичні рекомендації: при виконанні вправи руки за спиною.

2 x 15 стриб.

- Стрибки в кроці

2 x 15 стриб.

- Стрибки на двох ногах («жабки»)

до 10 стриб.

2. Удосконалення техніки переміщень в парах в нападаючій та захисній стійці – дивись 11 тренування.

3. Поглиблене вивчення техніки кидка однією рукою у стрибку (двома руками у стрибку) у поєднанні з прийомами боротьби за м'яч, який відскочив від щита або кошика – дивись 23 тренування.

4. Поглиблене вивчення техніки передачі однією рукою знизу з проходженням в двійках у поєднанні з кидком у кошик з близької відстані – дивись 22 тренування.

5. Баскетбол.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА:

Повільна ходьба. Вправи на гнучкість та розслаблення (дивись комплекс 1 - 3). Шикування. Підведення підсумків заняття. Зауваження по заняттю.

КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ОЦІНКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

№	Вид та зміст контролю	Оцінка результатів
1.	<p><u>Передача м'яча у ціль:</u></p> <p>На стіні відмітити квадрат зі стороною 1 метр (використовується крейда або стрічка). Нижня сторона квадрата повинна знаходитися на відстані 1 метр від підлоги. Квадрат зі стороною 1 метр повинен бути відмічений на підлозі на відстані 3 метри від стіни. Спортсмен повинен знаходитися в межах цього квадрата. Спортсмен має можливість зробити п'ять передач.</p>	<p>Спортсмен отримує 3 очки за попадання в визначений на стіні квадрат. Спортсмен отримує 2 очки за попадання по межах квадрата. Спортсмен отримує додаткове 1 очко, якщо він, стоячи в межах квадрата, ловить м'яч в повітрі чи після одного відскоку від підлоги.</p> <p>Підсумковий результат спортсмена – це сума очків, що отримав спортсмен за усі п'ять спроб.</p> <p>Для диференціації результатів ведеться облік часу, витраченого спортсменом на виконання п'яти кидків.</p>
2.	<p><u>Ведення:</u></p> <p>На майданчику має бути відмічена стартова та фінішна лінії (за допомогою крейди чи обмежені фішками по 2 на кожну лінію) на відстані 10 метрів одна від одної. Ширина доріжки 1,5 метри. Спортсмен починає рух та ведення по сигналу судді. Спортсмен веде м'яч тільки однією рукою на протязі усієї дистанції. При закінченні вправи спортсмен повинен перетнути фінішну лінію та взяти м'яч в руки. Якщо спортсмен втрачає контроль над м'ячем, відлік часу продовжується. Якщо м'яч виходить за межі доріжки, спортсмен може або підняти втрачений м'яч, або використати резервний.</p>	<p>Час виконання вправи фіксується з моменту стартового сигналу до моменту переходу за фінішну лінію та підбору м'яча для завершення вправи. Штрафна секунда додається кожного разу, коли спортсмен припускається порушень правил при веденні м'яча: ведення двома руками, затримка м'яча, вихід м'яча за межі доріжки, заміна м'яча, зупинки тощо. Кожному спортсменові дається дві спроби для виконання вправи. Результат кожної спроби вираховується шляхом додавання штрафних секунд до часу, що витрачений на виконання вправи. Остаточним результатом є кращий з результатів двох спроб.</p>
3.	<p><u>Кидок в кільце з місця:</u></p> <p>На підлозі, під передньою частиною кільця розмітити 6 точок: №1 та №2 – на відстані 2 метри від кільця; №3 та №4 – на відстані 2,5 метри від кільця; №5 та №6 - на відстані 3 метри від кільця. Спортсмен виконує по два кидки з кожної точки – спочатку здійснюються кидки з точок № 2,4,6, потім з точок № 1,3,5.</p>	<p>Кожний м'яч, влучений з №1 та №2 оцінюється в 2 очки.</p> <p>Кожний м'яч, влучений з №3 та №4 оцінюється в 3 очки.</p> <p>Кожний м'яч, влучений з №5 та №6 оцінюється в 4 очки.</p> <p>Кожен кидок, що не влучив у кошик, але попав по кільцю оцінюється в 1 очко.</p> <p>Загальний результат в цьому виді є сумою очок, що отримав спортсмен за 12 кидків.</p> <p>Для диференціації результатів ведеться облік часу, витраченого на виконання завдання.</p>

ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

Офіційні Спортивні Правила Спешиал Олімпікс повинні застосовуватися на всіх змаганнях з баскетболу. Будучи міжнародною спортивною програмою, організація Спешиал Олімпікс розробила дійсні правила, ґрунтуючись на правилах Міжнародної Федерації Баскетболу ((Federation International de Basketball – FIBA) і на правилах Національних Федерацій Баскетболу окремих країн. Правила FIBA повинна застосовуватися на міжнародних змаганнях, а правила Національних Федерацій Баскетболу – на змаганнях місцевого рівня, за винятком випадків, коли ці правила суперечать положенням Офіційних Спортивних Правил Спешиал Олімпікс. У спірних ситуація пріоритет віддається Офіційним Спортивним Правилам Спешиал Олімпікс.

ОФІЦІЙНІ ВИДИ ПРОГРАМИ

1. Командні змагання;
2. Змагання на половині площадки: по 3 учасника в кожній команді;
3. Командні змагання з програми Об'єднаного Спорту;
4. Змагання на половині площадки по програмі Об'єднаного Спорту (по 3 учасника в кожній команді);
5. Змагання з індивідуальних навичок у рамках програми Об'єднаного Спорту;

Наступні види програми створюють можливості для значимої участі спортсменів більш низького рівня здібностей:

6. Змагання з індивідуальних навичок;
7. Швидкісний дриблінг;
8. Змагання з командних навичок гри в баскетбол.

Майданчик та обладнання

1. Баскетбольні м'ячі меншого розміру (72.4 сантиметра (28.5 дюймів)) в окружності вагою 510-567 грам (18-20 унцій) можуть бути використані для змагань жінок і для змагань молодших дивізіонів.
2. Баскетбольні кошики повинні складатися з кілець і сіток. Під час змагань кільце кошика в звичайних умовах повинне знаходитися на відстані 3.05 метра (10 футів) над поверхнею підлоги. Кошики, що знаходяться на відстані 2.44 метра (8 футів) над поверхнею підлоги можуть бути використані для змагань молодших дивізіонів.

ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

1. Командні змагання
 - a. Поділ на дивізіони
- 1) До початку змагань головний тренер повинен надати у відповідній формі результати трьох Тестів Оцінки Баскетбольних Навичок (BSAT) кожного гравця.
(Тести використовуються тільки для оцінки гравців/команд і не є видами програми, що припускають вручення медалей і стрічок. Інформація щодо BSAT представлена в Розділі D).
- 2) Головний тренер, також, повинен визначити п'ятьох кращих гравців своєї команди за критерієм гри на площадці і відзначити «зірочкою» їхні імена в загальному списку команди.
- 3) «Командний результат» визначається шляхом додавання результатів семи кращих гравців з наступним поділом суми на 7.
- 4) Спочатку команди групуються в дивізіони відповідно до командних результатів BSAT.
- 5) Класифікаційний раунд ігор проводиться з метою завершення процесу поділу на дивізіони.
 - a) У рамках класифікаційного раунду команди повинні зіграти одну чи більш ігор, причому тривалість кожної гри повинна складати не менш шести хвилин.
 - b) У грі повинні взяти участь усі члени команди.
- b. Адаптація умов змагань

Нижче представлені можливі варіанти адаптації правил FIBA і Національних Федерацій, що можуть бути використані при проведенні змагань Спешиал Олімпікс. Варіанти адаптації не є обов'язковими і кожною Програмою Спешиал Олімпікс повинна самостійно визначитися необхідність і порядок застосування кожного з варіантів адаптації.

- 1) гра може складатися з чотирьох періодів тривалістю по 6 хвилин кожен.
- 2) Гравець може робити на два кроки більше стандартного обмеження.
Однак, якщо зроблені два додаткових кроки дозволяють гравцю закидати м'яч у кошик, уникаючи захисту, то вважається, що була отримана необґрунтована перевага. Порушення фіксується негайно.

- 3) Протягом гри команда може взяти в цілому 4 тайм-аути.
- 4) Правило трьох секундного обмеження діє, коли команда контролює м'яч під кільцем супротивника (Примітка: за правилами FIBA команда робитиме кидок в кільце супротивника).
- 5) Вільний гравець повинен увести м'яч у гру протягом десяти секунд із моменту передачі м'яча гравцю одним із суддів.

с. Команда і гравці

- 1) Команда повинна складатися з п'яти гравців
- 2) Склад команди, включаючи запасних гравців, не може бути більше десяти чоловік
- d. Важливе зауваження – порушенням правил вважається подвійний дриблінг
2. Гра на половині площадки: по 3 гравця в кожній команді
- a. Поділ на дивізіони
- 1) До початку змагань головний тренер повинен надати на відповідній формі результати трьох Тестів Оцінки Баскетбольних Навичок (BSAT) кожного гравця.
- 2) Головний тренер, також, повинен визначити трьох кращих гравців своєї команди за критерієм гри на площадці і відзначити «зірочкою» їхні імена в загальному списку команди.
- 3) «Командний результат» визначається шляхом додавання результатів чотирьох кращих гравців з наступним поділом суми на 4.
- 4) Спочатку команди групуються в дивізіони відповідно до командних результатів BSAT.
- 5) Класифікаційний раунд ігор проводиться з метою завершення процесу поділу на дивізіони.
 - a) У рамках класифікаційного раунду команди повинні зіграти одну чи більш ігор, причому тривалість кожної гри повинна складати не менш шести хвилин.
 - b) У грі повинні взяти участь усі члени команди.

b. Мета

- 1) Гра на половині площадки може бути використана для збільшення кількості команд, що беруть участь у змаганнях Спеціал Олімпікс з баскетболу
- 2) Також, гра на половині площадки є методом допомоги спортсменам з більш низьким рівнем здібностей адаптуватися і підготуватися до гри на повній площадці.
- 3) Однак, необхідно додавати всі зусилля для організації змагань на повній площадці, коли є відповідні можливості.

с. Ігрова зона й устаткування

- 1) Для гри може бути використана будь-яка половина баскетбольної площадки. Границею площадки при грі на половині площадки будуть служити дві бічні лінії, границя площадки, що проходить під кільцем, і центральна лінія, що відокремлює половину площадки.
- 2) Кожна команда повинна бути одягнена у формені футболки. Передня і задня сторони командних футболок повинні бути виконані в однакових тонах. Кожен гравець повинен носити номер на передній і задній стороні футболки, причому номер повинен складатися зі стандартних арабських цифр висотою не менш 20 сантиметрів (6-8 дюймів) на задній стороні і 10 сантиметрів (4 дюйми) на передній стороні при ширині номера не менш 2 сантиметрів (3/4 дюйма). Усі номери повинні відповідати специфікаціям Національної Федерації Баскетболу.

d. Команди і гравці

- 1) Команда може складатися з не більш п'яти гравців, троє з яких представляють стартовий склад, а двоє інших є запасними.
- 2) У грі на половині площадки беруть участь по три людини з кожної сторони. Кожна команда повинна починати гру з трьома гравцями; у іншому випадку команда позбавляється можливості грати.

e. Гра

- 1) Гра продовжується протягом 20-ти хвилин доти, поки одна команда не набере 20 очок. М'яч, закинутий з площадки, приносить команді два очка; якщо ж м'яч закинутий із трьох очкової зони, то він приносить команді три очка.
- 2) Відлік часу гри здійснюється з використанням секундоміра до завершення гри. Протягом цього періоду часу відлік часу повинен зупинятися у всіх ситуаціях втрати м'яча (наприклад, фоли, порушення, закинуті м'ячі, тайм-аути).

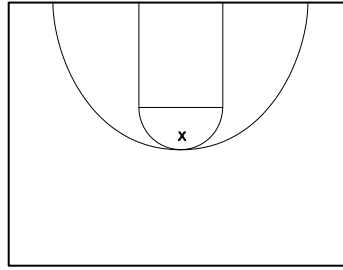
- 3) Гра повинна починатися з кидка монети, що визначає яка команда буде першою володіти м'ячем. Скидання в центрі поля не здійснюється. Усі скидання в центрі поля замінюються принципом чергування володіння м'ячем, починаючи з команди, що виграла жеребкування монетою і ввела м'яч у гру.
- 4) Переможницею вважається команда, яка першою набрала 20 очок або команда, що набрала найбільшу кількість очок, після 20 хвилин гри.
- 5) Якщо в зв'язку з рівністю результатів наприкінці звичайної гри потрібно додатковий час, то додатковий час починається з кидка монети для визначення, команди, що введе м'яч у гру. Після завершення основного часу і кожного періоду додаткового часу повинна бути однохвилинна перерва. Кожен період додаткового часу повинен продовжуватися три хвилини. Відлік часу повинен зупинятися протягом останньої хвилини додаткового часу у всіх випадках втрати м'яча.

f. Змагання

- 1) Суддя змагань повинен забезпечити введення м'яча в гру у всіх випадках виходу м'яча за межі площадки.
- 2) М'яч вважається вийшовши з гри у випадку фолу чи порушення правил, успішного кидка в кошик, а також, в інших випадках, коли звучить свисток арбітра.
- 3) Зміна команди, що володіє м'ячем відбувається після кожного результативного кидка. Однак, якщо проти гравця здійснюючого помітний по кошику кидок, зафіксоване порушення, а кидок виявляється результативним, то фіксується результативний кидок і м'яч залишається в команди, що закидала м'яч у кошик.
- 4) Місце вкидання у всіх випадках (фоли, порушення, виходи за межі площадки, закинуті м'ячі, тайм-аути) повинне знаходитися за лінією фолів у визначеному місці. Даний порядок вкидання використовується для усіх фолів, порушень, тайм-аутів, виходів за межі площадки і результативних кидків. Гравець, що вводить м'яч у гру, повинен знаходитися у визначеному місці, а всі інші гравці – у межах половини площадки. Після введення м'яча в гру, кидок по кошику може здійснювати будь-як нападаючий гравець.
- 5) При будь-якому переході права володіння м'ячем, команда, що одержала право володіння м'ячем, повинна до кидка вивести м'яч за межі лінії фолів. При введенні м'яча із-за лінії фолів, ноги гравця, що виводить м'яч, повинні торкатися зони площадки, що знаходиться за даною лінією.
- 6) Порушення правил фіксується, коли захисник, що тільки що одержав право володіння м'ячем, починає спробу кидка по кошику до виведення м'яча за лінію фолів.
- 7) Заміни в складах команд можуть відбуватися при виході м'яча з гри. Якщо одна з команд здійснює заміну, то іншій команді також повинна бути надана можливість зробити заміну. Гравці, що входять у гру, повинні підійти до столика лічильної комісії гри і повинні бути введені в гру відповідним суддею зустрічі.
- 8) Кожна команда може розраховувати на два тайм-аутами тривалістю 60 секунд кожний, протягом яких час гри зупиняється. Суддя зустрічі може оголосити тайм-аут, пов'язаний із травмою гравця. Суддя може зупинити час зустрічі в будь-який момент за своїм розсудом і суддям рекомендується користатися цим правом. Наприклад, продовження гри в той момент, коли м'яч уже відскочив від площадки на значну відстань, дає одній з команд необґрунтовану перевагу. Отже, час гри повинен бути зупинений.
- 9) Затримка м'яча фіксується в тому випадку, коли гравець протилежної команди настільки міцно тримає м'яч, що заволодіти м'ячем можна тільки з застосуванням сили. Володіння м'ячем передається за принципом почергового володіння м'ячем.
- 10) На площадках, що використовують кріплення кільця на стійці, прикріпленої до поверхні площадки, торкання гравцем поверхні стійки кільця не вважається виходом за межі площадки, за винятком випадків, коли торкання стійки допущене гравцем, що володіє м'ячем. Якщо стійки кільця торкається м'яч, то м'яч вважається таким, що вийшов з гри. Гравці не можуть користатися стійкою кільця для одержання переваг для себе чи створення додаткових перешкод для гравців протилежної команди.
- 11) Суддя зустрічі повинен схвалювати прохання (сигнали руками) тренерів чи гравців про надання тайм-ауту.

g. Фоли і штрафні санкції

- 1) Фол являє собою порушення правил, пов'язане з особистим контактом із представником протилежної команди при прояві неспортивного поведіння. Фол фіксується за порушником правил.
- 2) При усіх видах фолів (технічні, загальні, особисті) команда, проти якої зроблене порушення, одержує право володіння м'ячем у відповідному місці за лінією фолів. Якщо проти гравця, що кидає по кошику, зроблене порушення, а м'яч успішно досягає мети, то зараховується результативний кидок по кошику. Команда, проти якої зроблене порушення, зберігає право володіння м'ячем. В усіх випадках не передбачається призначення вільних кидків. (див. діаграму на стор. 78 Правил).



- 3) У змаганнях з гри в баскетбол на половині площадки за участю трьох гравців у кожній з команд немає обмежень по кількості фолів зафіксованих у відношенні окремого гравця чи команди. Однак, невідповідне поведіння є підставою для винесення попередження у відношенні тренера чи спортсмена. Тривале невідповідне поведіння чи свідоме порушення правил можуть привести до видалення гравця.
- 4) Нападаючий гравець, а також, гравець, що кидає по кільцю, можуть знаходитися в зоні вільного кидка тільки протягом трьох секунд. Санкцією за порушення цього правила є втрата права володіння м'ячем.
- 5) Гравець, що здійснює кидок, розраховує п'ятьма секундами для здійснення кидка. При порушенні цього правила гравець втрачає право володіння м'ячем.

h. Основні положення:

- 1) «Подвійний дриблінг» вважається порушенням
- 2) У відношенні можливої адаптації правил:

Гравець може зробити два додаткових кроки.

Однак, якщо два зроблених додаткових кроки є причиною результативного кидка чи дозволяють гравцю уникнути захисту, вважається, що була отримана несправедлива перевага. негайно фіксується порушення правил.

3. ПРОГРАМА ОБ'ЄДНАНОГО СПОРТУ

а. Командні змагання з Об'єданого Спорту (включаючи змагання за участю трьох спортсменів у кожній команді)

- 1) У списку команди повинне бути зазначена пропорційна кількість спортсменів і партнерів.
- 2) Під час змагань на площадці не може знаходитися більш трьох спортсменів і двох партнерів (двох спортсменів і одного партнера при грі за участю трьох спортсменів у кожній з команд)
- 3) Кожну команду повинен представляти повнолітній тренер, що не бере участь у грі на площадці і відповідальний за склад і поведіння команди під час змагань.
- 4) У кожній грі партнери не повинні приносити більш 75% від загальної кількості очок, отриманих командою; спортсмени, також, не повинні приносити більш 75% очок, отриманих командою. Таким чином, у кожній грі спортсмени і партнери повинні заробити принаймні 25% від загальної кількості очок, отриманих командою. У випадку, якщо команда не дотримує дане правило, вважається, що команда пропустила гру.

b. Змагання з індивідуальних навичок в Об'єданому Sportі

- 1) Команда Об'єданого Спорту повинна складатися з одного спортсмена й одного партнера.
- 2) Підсумковий результат команди Об'єданого Спорту повинен бути представлений сумою загальних результатів кожного з членів команди.

4. ЗМАГАННЯ З ІНДИВІДУАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

- Даний вид програми представляє значимі можливості для участі в змаганнях для спортсменів більш низького рівня здібностей. Ці змагання не орієнтовані на спортсменів, здатних брати участь у грі.
- Змагання з індивідуальних навичок складаються з трьох видів програми: цільова передача м'яча; десятиметровий дриблінг і кидок з місця.
- Підсумковий результат кожного спортсмена визначається шляхом додавання результатів досягнутих у кожному із трьох видів програми.
- Спортсмени будуть попередньо розділені на дивізіони відповідно до результатів, отриманих у даних трьох видах програми.
- Кожний з видів програми представлений на діаграмах з вказівкою передбачуваної кількості і розміщення добровольців, що будуть забезпечувати проведення змагань. Також, рекомендується участь тих самих добровольців у ході всіх змагань з метою забезпечення однаковості організації й оцінки виступів.

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ (БАСКЕТБОЛ)

Атака - дія команди в нападі з метою досягнути результату. Атака може бути по краю, по центру, індивідуальна, командна.

Баскетбол – гра у якій грають дві команди, мета кожної з команд закинути м'яч у кошик суперників та перешкодити іншій команді закинути його у власний кошик.

Баскетбольне взуття - взуття, у якому грають баскетболісти.

Баскетбольний м'яч - м'яч, яким грають у баскетбол. Може бути шкіряним, гумовим, нейлоновим, синтетичним, змішаних поєднань. М'ячі для чоловічих команд мають окружність 749 – 780 мм, вага – 567 – 650 г. М'ячі для жіночих команд мають окружність 724 – 737 мм, вага – 510 – 567 г. .

Бічна лінія - лінія, яка обмежує баскетбольний майданчик з лівою і правою сторін від щитів, її ширина 5 см.

Блокування - контакт, що перешкоджає просуванню суперника без м'яча.

Введення м'яча - вкидання м'яча в гру після зупинки, або із-за лицьової, або із-за бічної лінії. М'яч можна вводити однією або двома руками.

Ведення м'яча - рух гравця з м'ячем, коли він не повинен робити більше двох кроків на кожен удар м'яча. Ведення може бути лівою або правою рукою, з поворотом, низьке, середнє, під ногою, укриваючи м'яч корпусом, вільною рукою.

Відновлення гри - час включається секретарями-секундометристами, коли гравець оволодів м'ячем на майданчику, або після вкидання із-за лінії поля, або після спірного м'яча, або після штрафного.

Відскік - завершальна частина кидка, при якому м'яч не потрапляє в кошик і відскакує або від кільця, або від щита.

Відчуття м'яча і відчуття кидка - про гравця, який має точний кидок, вивірені паси, говорять, що він відчуває м'яч. Найвідчутніші місця на руці того, що кидає - це кінчики пальців у самих нігтів.

Вибір кільця - зазвичай вибір місця розташування та кільця проводиться наступним чином: команда господарів розміщується ліворуч від столу арбітрів, команда гостей – праворуч.

Вирвати м'яч - правила гри допускають виривання або вибивання м'яча з рук суперника, не ударяючи його при цьому по руках. Вибивати або виривати м'яч можна двома руками, однією рукою, знизу, згори, збоку.

Володіння м'ячем - гравець або команда вважаються такими, що володіють м'ячем, коли м'яч знаходиться у одного з гравців команди. Опанувати м'яч можна, перехопивши передачу суперника, упіймав м'яч при відскоку від щита, відібравши його при веденні суперника, ввівши його в гру після забитого м'яча або аути.

Груба гра - правилами заборонена груба гра: удари, поштовхи, підніжки, захоплення - усе це карається персональними зауваженнями, їх у гравця за правилами ФІБА може бути п'ять, після чого гравець повинен покинути поле. У НБА гравець віддаляється після шести персональних зауважень.

Дискваліфікація. Дискваліфікація може бути як гравців, так і тренерів. Після двох технічних зауважень винуватець може бути дискваліфікований і повинен покинути спортивний зал. Умисна грубість, що спричинила травму або хуліганський вчинок, лайку також ведуть до дискваліфікації.

Дискваліфікуючий фол. Якщо порушення гравцем здійснене умисно, навмисно, не спортивно, то такий фол вважається таким, що дискваліфікує. Він заноситься в протокол, а команді суперника надається право на пробиття двох штрафних кидків, причому після їх виконання м'яч залишається у команди, яка виконує кидок.

Добивання - прийом, під час якого гравці закидають в кільце м'яч, що відскочив від щита або кільця. За правилами НБА торкатися м'яча на ободі кільця забороняється. У ФІБА це правило ще не прийняте.

Додатковий час - у баскетболі нічий не буває. Якщо основний час закінчився внічию, призначається додаткова п'ятихвилинка, якщо і вона не виявляє переможців, призначається ще одна п'ятихвилинка і так до виявлення переможця. Між п'ятихвилинками дається дві хвилини відпочинку. Кожного разу на початку п'ятихвилинки м'яч розігрується з центру поля.

Емблема - кожна команда має право носити на своїй формі емблеми-логотипи свого клубу відповідних розмірів.

Жорстка гра - це вид контактної оборони на межі фолу. Він трапляється під час застосування натиску, при опіці снайперів суперника, при відставанні в рахунку.

Закритий гравець - якщо захисник не дає нападаючому отримати м'яч, цей нападаючий вважається закритим.

Заміна гравця - в суддівському протоколі записуються усі 12 гравців, п'ять з яких - стартова п'ятірка. Будь-якого з тих, що грають на полі тренер може замінити з різних міркувань, але тільки тоді, коли гра зупинена. Гравець, що виходить на поле, заздалегідь підходить до суддівського столу і оголошує суддівським секретарям, замість кого він гратиме. Суддя жестом запрошує його на поле.

Зарахований м'яч - м'яч, що пролетів крізь кільце, вважається зарахованим, якщо суддя жестом руки з опусканням двох пальців зверху вниз показує секретарям, що він зараховує м'яч.

Заслін - це ситуація, коли гравець нападу, що не володіє м'ячем, займає таку позицію, яка допомагає іншому гравцеві нападу з його команди звільнитися на деякий час від опіки захисника. Заслони, як в русі, так і стоячи на місці, ставляться для гравця, що володіє м'ячем або знаходиться без м'яча. Залежно від кількості гравців, що беруть участь в постановці заслонів, вони називаються потрійними, подвійними, одинарними. Може бути серія заслонів для звільнення одного з партнерів по команді.

Затягування часу - в НБА і у ФІБА на володіння м'ячем відводиться 24 секунди.

Зона - центральна лінія розділяє майданчик на дві зони: зону нападу і зону захисту. Передавати м'яч назад із зони нападу в зону захисту поля заборонено. Це і є правило зони. При його порушенні м'яч передається протилежній команді.

Зупинка гри - починає гру головний суддя на полі. По його сигналу секундометрист включає і вимикає секундомір. Гра зупиняється також після закінчення часу матчу, першого тайму, тайм-ауту, заміни, пробиття штрафних і технічних порушень і в усіх непередбачених випадках, коли цього зажадає суддя на полі.

Ігровий майданчик - територія баскетбольного поля, обмежена бічними і лицьовими лініями. Її розміри складають 28 м в довжину і 15 м в ширину.

Індивідуальна гра - ця дія гравця, який самостійно обіграє або намагається обіграти одного або декілька суперників.

Капітан команди - гравець, якого вибирає команда. Найбільш розумний, стриманий, авторитетний. Тільки він може звертатися до суддів в спірних ситуаціях. Капітан виводить команду на полі, вимовляє вітання на адресу суперників до і після матчу, дякує арбітрам після гри. Це тренер на майданчику.

Кидок по кільцю - кидок м'яча однією або двома руками з метою досягнути результату: трьох очок при атаці із-за трьохочкової лінії, двох очок при атаці в межах трьохочкового рубежу і по одному очку за кожен штрафний або технічний кидок. Кидки можуть виконуватися з місця, в стрибку, в русі, крюком, з поворотом, із-за голови, з високої або низької траєкторії, від щита або, не торкаючись щита, згори і навіть знизу.

Комбінаційна гра - на відміну від індивідуальної гри тут діють декілька гравців одночасно і в атаці, і в обороні. Комбінації зазвичай готуються і відпрацьовуються заздалегідь на тренуваннях. Сенс комбінації - проявити сильні сторони усіх гравців за допомогою спеціальних пересувань і заслонів в атаці. Комбінації можуть бути за участю двох, трьох, чотирьох або усіх п'яти гравців.

Комбінована оборона - це вид оборони, коли декілька гравців, скажемо троє, використовують персональний захист, а інші(двоє) тримають зонну оборону. Буває, що один гравець використовує персональний захист, інші будують зону і т. д.

Лідирувати - вести в рахунку, мати перевагу в очках над суперником.

М'яч поза грою - коли гра зупинена суддями, секундометрист вимикає час. Це може бути в самих різних ситуаціях: при пробитті штрафних і технічних кидків, при розіграві спірних м'ячів, при введенні м'яча в гру із-за бічної або лицьової ліній, коли м'яч покинутий в кошик, при порушенні правил трьох або тридцяти секунд, після першої половини гри.

М'яч у грі - коли не зупинений час і триває гра, тобто з моменту торкання його одним з гравців.

НБА - Національна Баскетбольна Асоціація (у США).

Небезпечна гра - дії гравця або групи гравців, які можуть привести до травм суперника.

Незарахований м'яч - м'яч не зараховується, якщо арбітр своїм жестом показує, що він не зараховує кидок. М'яч може бути не зарахований з багатьох причин: пробіжка перед кидком, порушення правил трьох секунд, фол нападаючого перед кидком і т. д.

Неявка - нез'явленням вважається або запізнення на матч в указаний час, або умисний невихід на майданчик. Затримка може бути не більше ніж на 15 хвилин з поважної причини. У інших випадках команді, яка не з'явилась зараховується поразка.

Ненавмисне порушення - у тому випадку, якщо гравець випадково, ненавмисно зіткнувся з суперником, порушення вважається ненавмисним. Ненавмисно можна і ударити м'яч ногою.

Непередбачена заминка - якщо гравець виходить на полі, не отримавши дозволу секретаря, без сигналу, до дозволу арбітра або входить в гру, коли гра не зупинена. М'яч може бути не зарахований з багатьох причин: пробіжка перед кидком, порушення правил трьох секунд, фол нападаючого перед кидком і т. д.

Неправдивий кидок - цей обманний рух, хитрощі, коли нападаючий робить неправдивий рух, схожий на кидок по кільцю, з метою ввести в оману захисника, вивести його із стану рівноваги.

Нерухомий заслін - заслін вважається нерухожим, якщо гравець, ставлячи заслін, стояв на місці, не рухався.

Нічия - у баскетболі нічий не буває!

Номер гравця - гравець повинен мати номер на майці спереду і ззаду. Цифра номера на спині повинна мати висоту не менше 20 см, на грудях - не менше 10 см.

Обманний рух(хитроші) - неправдивий рух гравця руками з м'ячем, тулубом, головою, ногами, навіть очима, яке робиться з метою обдурити суперника.

Обопільний фол - це ситуація, коли два гравці протилежних команд здійснюють фоли по відношенню один до одного одночасно; штрафні удари при цьому не пробиваються, хоча персональне порушення в протоколі фіксується обом гравцям.

Овертайм - додатковий п'ятихвилинний період, що призначається після основного часу гри, якщо рахунок рівний.

Опіка - при персональному захисті кожен гравець відповідає за свого суперника - опікає його: не дає кидати тому по кільцю, заважає отримувати м'яч, заважає його пересуванню, перешкоджає усім його діям згідно з правилами гри. Це і є персональна опіка.

Опорна нога - під час повороту опорною ногою вважається та, яка не відривається від підлоги. Якщо опорна нога разом з кроком або поворотом відривається від підлоги, це вважається порушенням і м'яч передається команді суперника.

Очко - одно очко у баскетболі зараховується після попадання одного штрафного або технічного кидка.

Пас - це передача м'яча одному зі своїх партнерів по команді. Якщо пас перехоплює суперник, це називається втратою м'яча або поганим пасом. Пасувати можна вперед, назад, в сторони.

Перехоплення - що відповідає правилам відбір м'яча у гравця супротивника при веденні або передачі.

Підбір - коли після невдалого кидка по кільцю м'яч відскакує від щита і його забирає гравець якої-небудь команди - це називається підбором.

Поворот - розворот на місці з м'ячем спиною або боком до захисника з метою укрити м'яч від вибивання з подальшим виконанням ведення, передачі м'яча партнерові або кидка в кошик.

Подвійне ведення - якщо гравець закінчив ведення і узяв м'яч в руки, він більше не має права вести його - інакше це буде помилкою - подвійне ведення, і м'яч буде переданий суперникові для введення в гру з найближчої від порушення точки за бічною або лицьовою лінією.

Покарання - покарання у баскетболі називається фолом. Суддя жестом або словом визначає, за яке порушення призначається фол - штраф. Фолів у баскетболі існує багато. Це і груба гра, і технічні порушення, і некоректна поведінка.

Початковий кидок арбітра - ввівши м'яч в гру з центру поля, суддя жестом дає сигнал суддям-секундометристам включити час матчу.

Ривок - стрімке ведення м'яча прямо до кошику.

Розіграш початковий м'яча - вкидання на початку гри, коли два гравці протилежних команд намагаються перестрибнути один одного і виграти підкинутий суддею м'яч.

Спортивний інвентар - це устаткування, яке використовується для гри у баскетбол, - баскетбольний майданчик, щити з кільцями і сітками, м'ячі, форма гравців : взуття, боягузи, майки з номерами, форма арбітрів з суддівським свистком, суддівський протокол для ведення рахунків і фолів, технічний годинник, секундоміри для ведення ігрового часу, баскетбольне табло на стінах або в центрі залу для огляду публіки, 24-секундники для відліку часу атаки.

Стартовий склад - в протокол гри заносяться усі 10 або 12 гравців, але за п'ять хвилин до початку матчу тренери зобов'язані відмітити п'ять стартових гравців, які почнуть гру.

Суддя - офіційна особа, що відповідає за проведення баскетбольного матчу. Баскетбольні змагання проводять, як правило, двох арбітрів.

Тайм-аут - хвилинна перерва в грі на вимогу тренера.

Тренер - це керівник команди, що несе відповідальність за поведінку гравців, їх коректність по відношенню до суперників, арбітрів, глядачів, відповідає за результат матчу, за підготовку команди до змагань. Тренер - головна фігура у баскетбольній команді.

Тренувальні навантаження - фізичні вправи, вживані на тренуванні тренером або самими гравцями, викликають реакцію у відповідь організму.

Уболівальник - глядач або телеглядач, що спостерігає за матчем і симпатизує одній з команд, хворіє за неї.

Універсальний гравець - це гравець, який уміє діяти на усіх позиціях.

ФБУ - Федерація баскетболу України.

ФІБА - Міжнародна федерація баскетбольних асоціацій.

Фол - заборонена гра.

Хитрощі, або обманний рух, - ця дія гравця або з м'ячем, або без м'яча, спрямоване на те, щоб вивести опонента з рівноваги, змусити відреагувати на відволікаючу дію. Воно, як правило, полегшує тому, що атакує кидок по кільцю, або допомагає пройти з веденням м'яча до щита. Хитрощі можуть бути головою, корпусом, ногами, руками і навіть очима. Хитрощі можуть застосувати і захисник.

Час штрафного кидка - після того, як суддя передав м'яч гравцеві для пробиття штрафного кидка, у того є п'ять секунд на його виконання.

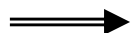
Швидкий прорив - це атака нападаючої команди при швидкому переміщенні гравців до кільця суперника з перекладом м'яча або переміщення в зону супротивника, коли нападаюча команда отримує чисельну перевагу над тією, що обороняється.

Штрафний кидок вільний кидок, що виконується з лінії штрафного кидка і призначається після фолу, спрямованого проти команди, що виконує кидок.

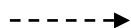
УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



Напрямок руху гравця;



Кидок м'яча у кошик;



Передача м'яча;



Ведення м'яча;



Стійка;



Зупинка;



Зупинка у два кроки;



Крок;



Подвійний крок;



Нападник.

ЛІТЕРАТУРА

1. Баскетбол : программа спортивного мастерства : официальные правила соревнований : [для работы с людьми, имеющими отклонения в умственном развитии] / Специальная олимпиада Евразии ; под ред. Э. Р. Акопян, Л. В. Деревянко. – М. : Сов. спорт, 1993. – 96 с., ил. – ISBN 5-85009-418-0.
2. Баскетбол: Метод. вказівки для студ. I–III курсів. Фіз. виховання у групах із спеціалізацією “Баскетбол” / Нац. ун-т “Львів. політехніка”; Уклад. В.М. Корягін. – Л.: Вид-во Нац. ун-ту “Львів. політехніка”, 2002. – 35 с.
3. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола : [книга] / Вальтин А. И. – К. : «Ін Юре», 2003. – 150 с.
4. Вари П. 1000 упражнений в баскетболе / П.Вари. - К.: "Денди баскет", 1997. – 210 с.
5. Годик М. А. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок в спортивных играх / М.А.Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 200 с.
6. Корягін В. М. Рівень технічної та фізичної підготовки баскетболістів в залежності від віку / Корягін В. М. // Всеукраїнська наук.-практич. конференція “Фізкультурна освіта: шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах” (3-5 жовтня). – Кіровоград, 1996. – С. 98-99.
7. Международный опыт в программе Специальной Олимпиаде : [пособ. для руководителей местных программ СО, тренеров, организаторов соревнований, судей, учителей] – Москва : Сократ, 2009. – 27 с.
8. Методические рекомендации по секретарской работе на соревнованиях по баскетболу : [пособие] – К., Федерация Баскетбола Украины, 2003. – 88 с.
9. Нестеровский Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — Москва : Академия, 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1
10. Пітин М. П. Силова підготовка баскетболістів на візках : [Метод. посіб.] / М. П. Пітин, В. І. Ковтун, М. В. Мішин – Л., 2007. - 148 с.
11. Платонов. В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для студ. высш. учеб. заведен физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К: Олимп. литература, 2004. – 808 с.
12. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: [підручник] / Л. Ю.Поплавський - К.: Олімпійська література, 2004. - 446 с.
13. Приображенский И. Н. Баскетбол в школе : [пособие] / И. Н. Приображенский, А. А. Харазянц – Москва : Просвещение, 1969. – 160 с., ил.
14. Слинявчук К. П., Карпенко Л. О., Підварко А. А. Довідник судді та тренера Спеціальної Олімпіади / Слинявчук К. П., Карпенко Л. О., Підварко А. А. // – К.: 2006. - 79 с.
15. Сортел Н. Баскетбол.100 упражнений и советов для юных игроков : [книга для тренеров и юных баскетболистов от 6 до 15 лет] / Ник Сортел - Москва : АСТ, 2005. – 240 с.
16. Стонкус С. Мы играем в баскетбол : [кн. для учащихся] / С. Стонкус – Москва : Просвещение, 1984. – 64 с., ил.
17. Basketball. Special Olympics Summer Sports Rules. Special Olympics, Inc., 2012. – 13 p. Режим доступу : http://www.specialolympics.org/uploadedFiles/Sections/Sports-and-Games/Coaching_Guides/Basketball2012.pdf. (07.08.2012)
18. Basketball. Special Olympics Coaches Quick Start Guide. – Special Olympics. – 2008. – 43 p. Режим доступу : <http://digitalguides.specialolympics.org/basketball/?>. (06.08.2012).
19. Basketball. Special Olympics Coaching Guide. – Special Olympics, 2007. – 147 p. Режим доступу : <http://digitalguides.specialolympics.org/basketball/?#/148> (06.08.2012).