

Кіндрат В.К.  
Кашуба А.А.

# ОСНОВИ

# БАСКЕТБОЛУ

у запитаннях та відповідях



РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# **ОСНОВИ БАСКЕТБОЛУ**

**у запитаннях та відповідях**

*Навчально-методичний посібник*

Рівне 2013

УДК 796.323.2  
ББК 75.566  
К 41

Кіндрат В.К., Кашуба А.А. Основи баскетболу. Навчально-методичний посібник. – Рівне: редакційно-видавничий відділ громадської організації «СОМ-ЦЕНТР», 2013. – 127 с.

**Рецензенти:**

**О.О. Тадєєва**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання РДГУ.

**С.С. Шемосюк**, головний тренер Рівненського баскетбольного клубу «БК-93 Пульсар», Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

**А.Є. Костко**, майстер спорту України з баскетболу, комісар Національної категорії.

*У навчальному посібнику висвітлюються питання історичного розвитку та становлення гри, організація і методика проведення змагань, техніка виконання та методика навчання прийомів, які використовуються під час гри в баскетбол. Навчально-методичний посібник призначений для студентів, викладачів, вчителів фізичної культури, тренерів, працівників галузі фізичної культури та спорту.*

© Кіндрат В.К., Кашуба А.А.

## ЗМІСТ

<b>КОРОТКИЙ СЛОВНИК СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ</b>	<b>6</b>
<b>ІСТОРІЯ ГРИ</b>	<b>11</b>
1. Стародавні ігри з м'ячем, що за своїм змістом нагадували сучасний баскетбол	11
2. Людина, яка придумала гру під назвою «баскетбол». Час та місце виникнення баскетболу	12
3. Перша збірка правил для гри баскетбол	12
4. Характеристика I етапу розвитку баскетболу	14
5. Характеристика II етапу розвитку баскетболу	15
6. Характеристика III етапу розвитку баскетболу	15
7. Характеристика IV етапу розвитку баскетболу	16
8. Характеристика V етапу розвитку баскетболу	17
9. Розвиток баскетболу в Царській Росії	18
10. Здобутки українських спортсменів у складі збірної команди СРСР	19
11. Історія українського баскетболу від 1991 року до сьогодні	21
12. Включення баскетболу в програму Олімпійських ігор. Перший олімпійський чемпіон з баскетболу	23
<b>ТЕХНІКА І ТАКТИКА БАСКЕТБОЛУ</b>	<b>25</b>
13. Класифікація техніки гри у нападі	25
14. Класифікація техніки гри у захисті	26
15. Спеціалізація гравців за ігровими функціями (амплуа)	26
16. Способи пересування гравця по майданчику	28
17. Ведення м'яча. Форми та способи ведення м'яча	30
18. Класифікація передач м'яча в баскетболі	31
19. Техніка виконання ловлі м'яча двома та однією руками	33
20. Техніка виконання передачі м'яча двома руками від грудей	35
21. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху	35
22. Техніка виконання передачі м'яча двома руками знизу	36

23. Техніка виконання передачі м'яча зігнутою рукою зверху	36
24. Техніка виконання передачі м'яча прямою рукою зверху	37
25. Техніка виконання передачі м'яча прямою рукою знизу	38
26. Техніка виконання передачі м'яча однією рукою від плеча	38
27. Техніка виконання передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика	39
28. Заслін (одиначний, груповий, в русі, на місці)	39
29. Класифікація кидків м'яча в кошик у баскетболі	40
30. Техніка виконання кидка в кошик від грудей	42
31. Техніка виконання кидка в кошик двома руками зверху	43
32. Техніка виконання кидка в кошик однією рукою зверху з місця	44
33. Техніка виконання кидка в кошик однією рукою у стрибку	45
34. Техніка виконання кидка в кошик однією та двома руками знизу	47
35. Розташування гравців при пробитті штрафного кидка	48
36. Відволікаючі дії (фінти)	49
37. Стійки захисника	51
38. «Стратегія» гри в баскетбол	52
39. «Тактика» гри в баскетбол	54
40. Організація тактики гри у нападі	55
41. Організація тактики гри у захисті	57
42. Персональна система захисту та її варіанти	58
43. Зонна система захисту та її варіанти	61

## **МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ В БАСКЕТБОЛ 67**

44. Методи, які використовуються під час навчання техніки і тактики гри в баскетбол. Послідовність навчання технічних прийомів гри	67
45. Методика навчання поворотів	69
46. Методика навчання ловлі м'яча	70

47. Методика навчання зупинок	72
48. Методика навчання переміщень	73
49. Методика навчання передач м'яча	75
50. Методики навчання ведення м'яча (дриблінг)	77
51. Методика навчання кидків з місця та після виконання подвійного кроку	82
52. Методики навчання кидка у стрибку	85
53. Рухливі ігри з елементи баскетболу	87

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ 91**

54. Види змагань з баскетболу	91
55. Планування змагань з баскетболу. Жеребкування команд	92
56. Структура положення про змагання з баскетболу	93
57. Класифікація команд в баскетболі	96
58. Колова система розіграшу змагань з баскетболу	99
59. Кубкова система розіграшу змагань з баскетболу	103
60. Змішана система розіграшу змагань з баскетболу	105

## **ОСНОВИ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ 106**

61. Форми організації тренувальних занять з баскетболу	106
62. Головні засоби навчання та тренування	109
63. Зміст навантажень у спортивному тренуванні	110
64. Регулювання навантаження на заняттях зі спортивних ігор	114
65. Самоконтроль на заняттях зі спортивних ігор	118
66. Психологічні принципи виконання кидка у кошик	121
67. Фізичні принципи виконання кидка у кошик	122

## **ДОДАТКИ 124**

## **ЛІТЕРАТУРА**

## КОРОТКИЙ СЛОВНИК СПЕЦІАЛЬНИХ ТЕРМІНІВ

**Багаторазовий фол** – фол, який скоєний приблизно в один і той же час двома або більше гравцями однієї команди по відношенню до одного із супротивників.

**Блокування** – контакт гравця, який заважає або перешкоджає просуванню суперника, який не володіє м'ячем.

**Блок-шот** – технічний прийом, виконуючи який, гравець перериває політ м'яча, що летить у кошик.

**Ведення м'яча** – переміщення гравця з м'ячем, поступово ударяючи його об підлогу правою або лівою рукою.

**Верхній пост** – позиція центрального, коли він розташовується уздовж лінії штрафного кидка або поруч з нею, трохи подалі від кошика суперників.

**Взаємний (обопільний) фол** – фол, скоєний приблизно в один і той же час двома гравцями протилежних команд по відношенню один до одного.

**Вільний м'яч** – м'яч у грі, але ним не володіє жодна з команд.

**Втрата м'яча** – ситуація, коли команда втрачає м'яч, так і не зробивши спробу кидка в кошик.

**«Дабл-дабл»** – випадок, коли за підсумками проведеного матчу індивідуальні показники гравця досягають цифри 10 і більше відразу в двох з наступних параметрів: набрані очки, виграні підбори, результативні передачі, перехоплення м'яча, блок-шоти.

**Данк** – кидок зверху, коли гравець піднімає руку над кошиком, а потім опускає в неї м'яч.

**Диспетчер** – опорний захисник команди, який організовує її атаки.

**Дриблер** – гравець, який веде м'яч.

**«Живий м'яч»** – ситуація, при якій суддя готовий до розіграшу спірного кидка, готовий передати м'яч гравцеві, який виконує штрафний кидок або коли м'яч знаходиться у гравця, який вводить його у гру з-поза меж майданчика.

**Захисник** – 1) гравець команди яка обороняється; 2) невисокий розігруючий гравець задньої лінії нападу.

**Змішаний (комбінований) захист** – захист, який комбінує принципи особистої та зонної опіки гравців.

**Зонний захист** – система захисту, за допомогою якої гравці охороняють зону штрафного кидка під своїм кошиком. Розташування гравців в зонах визначає варіанти зонного захисту: 2-1-2; 3-2; 2-3; 1-3-1 і т.д.

**Ігровий годинник** – годинник, котрий показує, скільки часу залишилося до кінця поточної чверті матчу.

**Ігрові прийоми** – основні навички, володіння якими дозволяє активно приймати участь у грі.

**«Квадрл-дабл»** – випадок, коли за підсумками проведеного матчу індивідуальні показники гравця досягають цифри 10 і більше відразу в чотирьох з наступних параметрів: набрані очки, виграні підбори, результативні передачі, перехоплення м'яча, блок-шоти.

**Кидок від щита** – кидок, при якому м'яч потрапляє в корзину, відскочивши від щита.

**«Кидок з гри»** – точний кидок, за який команда отримує два або три очки.

**Кидок з місця** – кидок у кошик, коли гравець стоїть обома ногами на ігровому майданчику.

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

**Кидок у стрибку** – гравець кидає м'яч, перебуваючи в повітрі, не маючи опори з ігровим майданчиком.

**Командні фоли** – це загальне число фолів, скоєних однією з команд протягом одного періоду.

**Контратака** – швидкий перехід від оборони до нападу.

**Лицьові лінії** – лінії за щитами, які обмежують довжину майданчика.

**«Мертвий» м'яч** – м'яч, який вийшов з гри.

**Навмисний фол** – фол, який свідомо виконаний гравцем з метою запобігання взяття кошика.

**Нападаючий** – 1) гравець команди, яка володіє м'ячем; 2) гравець команди, який грає у нападі на краю майданчика.

**«Нижній пост»** – позиція центрального гравця, коли він розташовується поблизу від кошика суперників.



**Овертайм** – додатковий час, що призначається, якщо рахунок матчу нічийний.

**Опорний захисник** – один з двох захисників, чия досконала техніка і бачення майданчика дозволяють йому вести в атаку своїх товаришів.

**Особистий (персональний) захист** – захист, коли кожен гравець команди яка захищається, опікає певного гравця супротивника.

**«Передача з відскоком»** – передача, при якій м'яч потрапляє до партнера, відскочивши від підлоги.

**Передача крюком** – передача м'яча однією рукою над головою колоподібним рухом руки.

**Передача на хід** – довга передача від гравця, який виграв підбір у свого щита, партнеру, що направляється до кошика суперника.

**Переключення** – маневр захисту, коли два захисники міняються своїми підопічними.

**Персональний фол** – контакт з гравцем іншої команди: поштовх, удар тощо.

**Перша передача** – передача після успішного оволодіння м'ячем в захисті після відскоку від щита.

**Підбір м'яча** – випадок, коли гравець оволодіває м'ячем після неточного кидка в кошик.

**«Подвійне ведення»** – це ситуація коли гравець розпочав ведення другий раз після того, як його перше ведення закінчилося і він не втрачав контроль над живим м'ячем.

**Позиційний напад** – напад, який здійснюється з певної розстановки гравців в передовій зоні проти організованого захисту суперника.

**Помилковий кидок** – імітація кидка.

**Пресинг** – щільний, активний захист, мета якого змусити нападаючих до поспішних дій, які призводять до помилок.

**Пресинг на своїй половині майданчика** – оборонна тактика, при котрій команда починає пресингувати, коли суперники переходять центральну лінію майданчика.

**Пресинг по всьому майданчику** – оборонна тактика, при якій гравці щільно опікають своїх підопічних, де б вони не знаходилися.

**Пробіжка** – означає «біг з м'ячем». Починаючи ведення гравець не має права відірвати осьову ногу від підлоги до тих пір, доки не випустить м'яч з рук. Отримавши м'яч в русі гравець не має права зробити більше двох кроків з м'ячем в руках.

**«Прорив»** – стрімкий прохід через оборонні редути.

**Прослизання** – захисний маневр при заслоні: опікун нападаючого, який ставить заслон, відступає назад і дає змогу партнеру «прослизнути» за своїм підопічним.

Серія штрафних кидків – це всі штрафні кидки які виконуються внаслідок покарання за один фол.

**Сильна половина** – та половина майданчика, де розгортається, в даний момент, гра.

**Слабка половина** – та половина майданчика, на якому в даний момент м'яч не знаходиться.

**Спірний кидок** – спосіб введення м'яча в гру шляхом підкидання його між двома гравцями з різних команд в центральному колі майданчика.

**Спірний м'яч** – ситуація, коли два гравці з протилежних команд ухопилися за м'яч одночасно.

**Суддя** – офіційна особа, відповідальна за проведення матчу.

**Тайм-аут** – хвилинна перерва.

**Технічний фол** – навмисне технічне порушення правил або не спортивна поведінка гравця.

**«Тріпл-дабл»** – випадок, коли за підсумками проведеного матчу індивідуальні показники гравця досягають цифри 10 і більше відразу в трьох з наступних параметрів: набрані очки, виграні підбори, результативні передачі, перехоплення м'яча, блок-шоти.

**Трьохсекундна зона** – частина зони штрафного кидка, яка обмежена прямокутником.

**ФІБА** – Міжнародна федерація баскетболу - головна організація, яка керує усіма справами світового баскетболу.

**Фінт** – хибний або відволікаючий рух, виконана дія з метою ввести супротивника в оману відносно істинності своїх намірів.

**Фол** – персональна помилка при контакті з гравцем іншої команди: поштовх, удар тощо.

**Фол без м'яча** – фол, допущений в момент, коли ні та, ні інша команда не володіє м'ячем.

**«Фол у нападі»** – фол, який фіксується, коли атакуючий гравець вривається у захисника.

**Фол під час кидка** – фол проти гравця, що виконує кидок.

**Центровий гравець** – один з гравців команди, який грає в нападі поблизу кошика суперника.

**Швидкий прорив** – швидка атака. Швидке просування нападаючих до кошика суперника в надії.

**Штрафний кидок** – це можливість, яку надають гравцеві, щоб набрати одне очко кидком без перешкод з позиції за лінією штрафних кидків у межах півкола.

**3 секунди** – правило, за яким нападник не може знаходитися більше 3 секунд в забороненій зоні штрафного кидка суперника.

**5 секунд** – час, який надається гравцеві для введення м'яча в гру та для пробиття технічного чи штрафного кидка.

**8 секунд** – час, який надається команді для того щоб перевести м'яч з тилової зони у передову зону.

**24 секунди** – час, який надається команді для того щоб виконати спробу кидка з гри.

Навчальне видання

**Кіндрат Вадим Кирилович, Кашуба Анатолій Анатолійович**

## **Основи баскетболу у запитаннях та відповідях**

Навчально-методичний посібник

*У навчальному посібнику висвітлюються питання історичного розвитку та становлення гри, організація і методика проведення змагань, техніка виконання та методика навчання прийомів, які використовуються під час гри в баскетбол. Навчально-методичний посібник призначений для студентів, викладачів, вчителів фізичної культури, тренерів, працівників галузі фізичної культури та спорту.*

Комп'ютериний набір  
Редагування

Кашуба Анатолій Анатолійович  
Кіндрат Вадим Кирилович

Підписано до друку 26.04.2013р. Формат 60 x 84 1/16  
Папір друкарський №1. Гарнітура Times. Друк різнографічний.  
Ум.-друк. 5.4. Тираж 300 примірників.

Редакційно-видавничий відділ  
громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»  
33014, м.Рівне, вул. С. Бандери, 31 А/1