БАСКЕТБОЛ

 Баскетбол (від англійських слів кошик і м’яч) - це спортивна командна гра( по 5 осіб у кожній команді)з м’ячем, який закидають руками в кільце з сіткою(кошик), укріплене на щиті, м’яч можна передавати, кидати, відбивати,котити чи вести руками в будь-якому напрямку.

 Викладач фізичного виховання коледжу в Спрингфілді (США) Джеймс Нейсміт шукав вид спорту, цікавіший за гімнастику,щоб його студентам не було нудно на заняттях тоді,коли погода не дозволяла грати у футбол та бейсбол.

 Сторож коледжу Стеббінс закріпив два кошика з-під персиків до балконів з обох боків невеликого гімнастичного залу.Нейсміт узяв звичайний футбольний м’яч і запропонував кожній команді спробувати закинути його у кошик. Стеббінс повинен був стояти на драбині і діставати з кошика м’яч, які туди потрапляти. У той перший раз йому довелося витягти з кошика лише один м’яч.

 Щоб уникнути некоректної поведінки під час гри, Нейсміт склав перші правила, згідно з якими гравцям заборонялося хапати одне одного руками, застосовувати силові прийоми. Пізніше, щоб уболівальники, які сиділи на балконі, не втручались у гру і не заважати гравцям, кошики відгородили щитами, а дно відрізали. Висота кільця 3,5 м збереглася й дотепер -саме на такій висоті були балкони у залі коледжу.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

 Спочатку українські спортсмени зустріли баскетбол з недовірою, але через два роки ця гра здобула велику популярність. Перші баскетбольні команди («Зірка» і «Вікторія») було організовано при чернігівському військово-спортивному клубі.

 В Україні було популярним проведення фізкультурних заходів на свіжому повітрі. Тож учні гімназій уперше змагалися з баскетболу на стадіоні одеського університету. Перше місце у змаганнях з баскетболу виборола команда гімназії №2. Згодом цю гру ввели як самостійний предмет у фізкультурних навчальних закладах.

 У 1924році баскетбол було вперше включено до програми ІІ Всеукраїнської спартакіади як самостійний вид спорту. Тоді у змаганнях взяли участь лише 4 команди. У фіналі збірна команда Чернігова перемогла команду Харкова, а одесити команду киян у матчі за ІІІ місце. Це були перші офіційні змагання всеукраїнського рівня.

 Улітку 1925р. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив правила гри та обладнання майданчика. Завдяки цьому в лютому 1927році у м.Одесі відбулися перші Всеукраїнські ігри з баскетболу. Першими переможцями чемпіонату України стали жіноча та чоловіча команди Одеси, які,за рішенням Вищої Ради фізкультури, представляли Україну на Всесоюзній спартакіаді 1928р. Ці команди гідно виступили на спартакіаді: чоловіча команда завоювала срібні медалі, а жіноча - бронзові.

 Так було започатковано проведення першостей України з баскетболу.

ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ ГРИ

 Під час гри у баскетбол гравці виконують багато різних рухів без м’яча та з м’ячем: біг, стрибки, зупинки, передачі, ловіння і ведення м’яча, кидки м’яча в кошик. Усі ці рухові дії називаються технічними ігровими прийомами - ними необхідно володіти, щоб добре грати у баскетбол.

ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ

 У баскетбол грають на спеціальному майданчику. По обидва боки знаходяться баскетбольні щити з кільцями, до яких прикріплені відкриті знизу кошики.

 Учні 5-х класів беруть участь з міні-баскетболу.

 На майданчику одночасно знаходиться 10 гравців: по 5 від кожної команди. Розмір майданчика такий самий, як і для дорослих-26м на 14м. Але час гри значно коротший-24 хв «чистого часу»,який розпочинається включенням секундоміра на початку гри .Після кожного сигналу судді секундомір зупиняється і вмикається з новим сигналом початку гри.

 Гра складається з двох таймів з 15 хвилинною перервою між ними. Кожен тайм поділяється на дві частини, які називаються періодами. Перерва між ними - 2 хв.

 Гра розпочинається з розиграшу спірного кидка між двома гравцями протилежних команд. Спірний кидок виконується ще у таких випадках:

-на початок другого тайму;

-коли м’яч виходить за межі майданчика одночасно від двох гравців протилежних команд;

-якщо гравці обох команд утримують м’яч одночасно,

-намагайся відбити м’яч своєму партнеру,

-не відбивай м’яч кулаком-це порушення правил, за яке м’яч передається команді суперника для вкидання цого із-за бокової лінії.

 Після виходу м’яча за межі майданчика або при допущенні гравцями технічних помилок (пробіжка,подвійне ведення тощо) м’яч повертається на майданчик вкиданням із-за бічної лінії. Після результативного кидка у кошик, м’яч вводиться у гру вкиданням із-за лицьової лінії.

 Гравець, який виконує вкидання, може торкнутися м'яча лише після того, як його торкнеться інший гравець. М'яч, закинутий у кошик під час виконання із-за межі майданчика, не зараховується і передається іншій команди для вкидання із-за бічної лінії.

 За правилами гри дозволяється вести м'яч тільки однією рукою (правою або лівою). Дозволяється введення навперемінно то правою, то лівою рукою. Якщо м'яч затримано однією або двома руками, ведення вважається закінченим. Продовження ведення м'яча називається подвійним веденням, а це забороняється правилами.

 Йти і бігти з м'ячем у руках гравець не має права. Піймавши м'яч, гравець може зробити лише два кроки з м'ячем в руках. Після цього необхідно передати м'яч партнеру або кинути у кошик. Виконання більше двох кроків є порушенням правил і називається пробіжкою.

Стоячи на місці з м'ячем в руках, гравець може виконувати повороти на одній нозі, не відриваючи її від підлоги.

 Починаючи ведення, гравець повинен спочатку випустити м'яч із рук, а потім відірвати опорну ногу від підлоги.

 За порушення цих правил (пробіжка або подвійне ведення) м'яч передається супернику для вкидання його із-за бічної лінії.

 За грубі порушення та некоректну поведінку гравця зараховується попередження - фол. Той, хто отримає 5 фолів виключається з гри до її закінчення.

 Бувають випадки, коли грубі прийоми застосовуються до гравця, що виконує кидок. У результаті кинутий ним м'яч не влучає у кошик. У такому разі гравець, що виконував кидок, отримує право здійснити два штрафних кидки. За результативний штрафний кидок нараховується одне очко. Цей кидок виконується зі штрафної лінії. Гравцю, який виконує штрафний кидок, заважати забороняється.

На майданчику забороняється:

1. Бити ногою або відбивати м'яч кулаком.

2. Подвійне ведення.

3. Пробіжка.

Стійки та зупинки

 Для того, щоб точно і швидко виконувати ігрові дії ти повинен добре оволодіти стійкою баскетболіста.

 Основна стійка баскетболіста: ноги зігнуті у колінах, одна нога попереду на півкроку, тулуб трохи нахилений уперед, руки опущені вниз, погляд спрямований вперед.

 Якщо ти володієш м'ячем- ти нападник. У такому разі ти знаходишся у стійці з м'ячем: ноги трохи зігнуті у колінах, одна нога на повні ступні на півкрок попереду, тулуб нахилений уперед, голова прямо, руки зігнуті у ліктях, пальці розкриті, погляд спрямований уперед.

 Стійка захисника, який «утримує гравця» з м'ячем: ноги напів- зігнуті, маса тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, тулуб трохи нахилений уперед. Руки ледь зігнуті у ліктях і розведені.

 Захиснику необхідно зробити крок та випад вперед однією ногою у бік нападника, який готується до кидка. Одночасно підняти одну руку догори (щоб випередити кидок, що готується), другу руку-вбік -донизу(перешкоджаючи веденню м'яча у небезпечному напрямку), намагаючись перешкодити кидку м'яча.

Поради:

 Спираюся на передню частину ступні.

 Тримайся на відстані 1 — 1,5 метра від нападника.

 Як тільки нападник опустить м'яч та буде готуватися до іншої дії, якомога швидше зроби крок назад та прийми попередню стійку.

 На майданчику під час пересування доводиться часто змінювати напрямок руху та його швидкість. Якщо ти нападника, то змінивши напрям руху після миттєвої зупинки, ти зможеш утекти від захисника. Якщо ти захисник, то вміння швидко зупинятися допоможе тобі не пропустити нападника, якого ти «тримаєш».

 Для миттєвої зупинки використовують зупинку стрибком: треба відштовхнутися однією ногою і приземлитися на обидві ноги.

 Можна зупинятися кроком. Зроби перед останній крок трохи коротший і поверни тулуб трохи убік. Потім ледь присядь на ногу, яку тільки-но упустив на землю, зроби довгий останній крок і зупинись.

Поради:

 Якщо ти біг дуже швидко, стрибаючи, трохи повернися убік.

 Якщо захочеш відірватися від захисника, перед зупинкою уповільни біг до середньої швидкості, миттєво зупинися, зміни напряму руху і відбіжи уперед, різку набравши швидкість.

 Передаючи м'яч напарнику - найбільш надійний спосіб якнайшвидше просунутися до кошика суперника.

 Передача м'яча однією рукою від плеча- найбільш поширений спосіб передачі на близьку відстань.

 Під час його виконання стій так само, як під час передачі м'яча обома руками від грудей. Тільки трохи повернися у бік тієї руки, якою будеш передавати м'яч: якщо правою — то праворуч, якщо лівою — ліворуч. М'яч тримай правою, зігнутою у лікті, рукою на висоті грудей. Лівою рукою підтримуй м'яч. Під час передачі м'яча ліва рука, провівши м'яч, відтягується. М'яч посилай у потрібний бік рухом кисті та пальців витягнутої правої руки.

Поради:

 Виконуй передачі швидко і точно.

 Роби передачі на рівні грудей партнеру, щоб полегшити йому прийом м'яча.

 Лови і передавай м'яч пальцями.

 Пильнуй: коли випустиш м'яч, твої пальці повинні спрямовуватися на партнера, — це підвищить точність передач.

 Ведення м'яча

 Гравець з м'ячем може пересуватися по майданчику лише ведучи м'яч. Ведення ускладнюється, якщо поряд з тобою суперник. У таких випадках види м'яч трохи поперед себе збоку, обов'язково рукою, що знаходиться далі від суперника.

 Намагайся вести м'яч, не дивлячись на нього, це дасть тобі можливість бачити майданчик, своїх товаришів по команді, яким ти при зручній позиції зможеш передати м'яч.

Поради:

 Під час ведення не бий по м'ячу, а натискай та супроводжує його.

 Намагайся штовхати м'яч так, щоб він підскаквав до рівня руки.

 Не забувай про правильну стійку.

 Якщо ведеш м'яч правою рукою, ліва нога повинна бути на півкроку попереду.

 Веди м'яч трохи попереду себе з боку лише рукою, яка далі від суперника. Веди м'яч не лише по прямій, а й змінюючи напрям почергово правою та лівою рукою.

 Найпростіше втратити м'яч під час його ведення, тому не зловживайте цим прийомом.

 Цікаво, що Джемі Боргес (США) вів стандартний баскетбольний м'яч на дистанції 155,9 кілометра протягом 24 годин у «Боррингтон

Хай Скул»,Род Айленд(США). Сталося це 3— 4 травня 1998р.

 Книга рекордів Гіннеса повідомляє, що зріст Сулеймана Алі Нештуша, найвищого баскетболіста в історії світового баскетболу, який грав за національну збірну Лівії у 1962р., становив 2,45 м.

 Кидки м'яча

 Для того щоб виграти, необхідно вміти прицільно і точно виконувати кидки м'яча в кошик. Закидати м'яч у кошик можна різними способами: однією рукою чи обома, стоячи на місці та в русі.

 Кидок однією рукою з місця застосовується для кидків з дальніх дистанції, знаходячись у вигідній позиції.

 Розвернись обличчям до кошика і займи стійке положення. Ноги трохи зігнуті, знаходяться на ширині плечей паралельно, або одна нога виставлена трохи вперед. Лікоть руки, що виконує кидок, спрямуй уперед. Утримує м'яч пальцями, не торкаючись його долонями. Рука, що виконує кидок, лежить на м'ячі позаду. Друга рука лежить на м'ячі збоку і підтримує його. Кидок починається з випрямлення ніг.

 Якщо кидок виконується під кутом до щита, щит доцільно використовувати для коректування кидка. Для цього, спрямовуючи м'яч у кошик, прицілюйся у ближній до тебе верхній кут, намальованого на щиті маленького прямокутника.

 Штравний кидок

 Штрафний кидок можна виконувати будь-яким зручним для тебе способом.

 Стань біля лінії штрафного кидка. Після того, як суддя подасть тобі м'яч, протягом 5 секунд слід виконати штрафний кидок.

Поради:

 Зосередять погляд на передній дужці кільця.

 Кидок потребує найвищої зосередженості.

 Пам'ятай, що дальність кидка залежить від зусиль колін та кисті руки , що виконує кидок.

 Чим більше тренуєш кидок, тим краще і точніше він виходить.

 Перехоплення м'яча

 А перехоплені м'яча здійснюється під час передачі. Успіх залежить, насамперед, від своєчасності та швидкості дій захисника.

 Якщо нападник чекає м'яч на місці, не виходить назустріч йому, перехоплюй м'яч однією або двома руками у стрибку після ривка.

 Зазвичай нападник виходить на м'яч. У цьому випадку тобі, як захиснику, необхідно на короткій відстані набрати найбільшу швидкість та випередити суперника на шляху до м'яча, що летить. Плечем та руками загороди прямий шлях супернику до м'яча та оволодій ним.

 Після оволодіння м’ячем відразу перейди на ведення, щоб уникнути пробіжки.

 Для запобігання зіткненню з нападником, проходячи повз нього, трохи відхили вбік тулуб.

 Якщо ти хочеш вибити м'яч у нападника під час ведення, постарайся спочатку відтіснити його до бічної лінії. Тоді на великій швидкості, ближчою до суперника рукою, вибий м'яч у нападника, коли він відскакує від підлоги.

 Вибити м'яч у нападника можна і ззаду, як тільки він почне вести м'яч.

 Зручніше вибивати м'яч у момент, коли нападник його ловить.

 Для запобігання кидку м'яча у кошик у момент його вильоту з рук нападника захисники застосовують накривання м'яча.

 Для цього зігнуту кисть руки наклади на м'яч збоку — зверху, тоді нападнику не вдається виконати кидок.

 Заволодіти м'ячем після кидка, означає «виграти щит» — це один із законів баскетболу. Дозволивши супернику зробити повторний кидок, ти зменшуєш можливості своєї команди щодо перемоги.

 Під час підбору м'яча, що відскочив від щита, повернися так, щоб залишити суперника за спиною, вибери зручний момент, стрибни догори і схопи м'яч у найвищій точці стрибка.

 Не біжи відразу слідом за кинутим м'ячем — спочатку переконайся у тому, що ти загородив супернику найкоротший шлях до щита.

 Пам'ятай: чим ближче ти стоїш до суперника, тим легше йому перегородити шлях до щита.

 Не відштовхуй суперника.

 Дій швидко і впевнено.

Фінти (відволікальні дії)

 Захисник завжди намагається перешкодити діям нападника.

 Ти повинен уміти перехитрувати захисника. Зосереджуючи його увагу на відволікальних діях, виконай рухові дії, про які він не здогадується.

 Якщо хочеш обійти захисника зліва (коли ведеш м'яч правою рукою), зроби рух тулубом або короткий крок лівою ногою у протилежний бік, тобто праворуч від захисника, начебто бажаючи обійти його з цього боку.

 Як тільки захисник перегородить тобі шлях, швидко зроби тією ж ногою крок у той бік, куди насправді бажаєш вести м'яч та проривайся, ведучи м'яч правою рукою (обов'язково правою!).

Якщо ведеш м'яча лівою рукою, зроби ті ж самі рухи, але в інший бік.

 Стань з м'ячем недалеко від кошика та зроби такий рух, ніби кидаєш у нього м'яч. Захисник зробить до тебе крок, щоб перешкодити тобі зробити цей кидок.

 Як тільки захисник зроби цей крок та витягне одну руку або вистрибне, швидко «пірнай» з боку його витягнутої руки.

Правила безпечної поведінки на заняттях з баскетболу

 На заняття приходь тільки у спортивній формі і взутті.

 Правильнелові ння м'яча допоможе уникнути травмування пальців.

 Сварки і штовханина заважають нормальному ходу гри.

 Не сиди під баскетбольним щитом.

 Бережи спортивне приладдя.

 Слідкуй за чистотою спортивної форми та взуття.

 Хлопці повинні мати охайну стрижку, а дівчата — зібране волосся (якщо воно довге), нігті підстрижені.

 На щоденні заняття одягай повсякденну спортивну форму, а не форму для змагань.

Гігієна баскетболіста

 Правила гігієни — надійні супутники здорової людини. Особливо важливими вони стають для тих, хто займається фізичними вправами. Для кожного виду спорту поряд із загальними існують свої особливі правила.

 Баскетболіст повинен не тільки добре грати, але й добре виглядати.

 Усі в команді повинні мати однакову спортивну форму: майки та спортивні труси. На грудях і спині майки повинен бути номер. Форму необхідно тримати у порядку: чистою, сухою та охайною, адже спортивна форма — це обличчя вашої команди.

 Для спортивної форми належить і спортивне взуття. Його взувають лише на тренування та змагання. Слідкую за тим, щоб взуття і шкарпетки завжди були сухими.

 Після тренування обов'язково прийми душ, якщо нема такої можливості — умийся.

 Речі завжди акуратно складаю сумку: спортивну форму клади окремо від взуття. Корисно після тренування випити склянку фруктового соку.

Контрольні запитання з баскетболу

1. Де зародилася гра баскетбол ?

2. В чому полягає суть гри баскетбол?

3. Які гігієнічні вимоги юного баскетболіста ти виконуєш?

4. Які основні правила гри у баскетбол ти знаєш і виконаєш?

5. Які прийоми забороняються під час гри у баскетбол?

6. Які прийоми у володіння м'ячем ти знаєш?

7. Які фінти ти застосовуєш під час гри в баскетбол?