

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Дмитра Моторного

Кафедра фізичного виховання і спорту
МІЛАЄВ О.І., ГАЗАЄВ В.Н., НЕСТЕРОВ О.С.



**ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ
ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ**

Навчально-методичний посібник

Мелітополь, 2020

УДК 796.012(072)

У навчальний посібник включено кілька розділів: коротка історія зародження та розвитку баскетболу, правила гри, зміст навчальної програми з баскетболу, жести суддів, тестові завдання. Мета даного навчально-методичного посібника – допомогти студентам розширити знання в гру баскетбол та оволодіти технічними прийомами. Навчально-методичний посібник призначений для студентів та фахівців у галузі фізичної культури.

Розробники: зав.кафедри кафедри фізичного виховання спорту ТДАТУ **Газасв Валерій Нодарович**
старший викладач кафедри фізичного виховання спорту ТДАТУ **Мілаєв Олександр Іванович**.
старший викладач кафедри фізичного виховання спорту ТДАТУ **Нестеров Олексій Сергійович**.

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ

Верховська Марина Володимирівна.

кандидат педагогічних наук кафедри, доцент кафедри початкової освіти **Гузь Володимир Васильович**

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради ННІ ЗУП Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного протокол № 1 від 15 вересня 2020 р.

ЗМІСТ

<i>ВСТУП</i>	4
Техніка безпеки на заняттях з баскетболу	6
Баскетбольна термінологія	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ БАСКЕТОЛ	24
1.1. Історична довідка й коротка характеристика гри	24
1.2. Зародження та становлення баскетболу в Україні	27
1.3. Деякі різновиди баскетболу	28
1.4. Сучасні правила гри в баскетбол	33
РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ДЛІА НАВЧАННЯ ТЕХНІЦІ ГРИ В БАСКЕТБОЛ	49
2.1. Зміст навчальної програми з баскетболу	49
2.2. Техніка володіння м'ячем	52
2.3. Тактика гри у захисті	60
2.4. Методика навчання прийомів техніки гри в захисті	61
2.4.1. Тактика гри в нападі	65
2.4.2. Техніка пересування нападу	68
2.4.3. Контрольні вправи для оцінки технічної підготовленості	72
РОЗДІЛ 3. СИСТЕМА ЗМАГАНЬ	75
3.1. Правила гри	75
3.2. Жести суддів	81
<i>Висновки</i>	99
<i>Тестові завдання</i>	100
<i>Рекомендована література</i>	105

ВСТУП

Баскетбол - спортивна гра, один із найбільш популярних видів спорту. Для баскетболістів характерним є широке поле зору і добре розвинений зір. Баскетбол — емоційна гра, піднімає настрій людини. Цегра, якою захоплюються тисячі людей та за якою спостерігають мільйони глядачів. Як засіб фізичного виховання, баскетбол займає особливу ланку в різних ланцюгах фізкультурного руху, а саме на заняттях та секційних заняттях

Гра відрізняється великою емоційністю, потребує прояву різнобічних фізичних якостей та рухових дій, а також моральних та волевих якостей. Ці особливості роблять її одним з найбільш діючих оздоровчих та виховних засобів, що надають комплексний вплив на організм тих, хто ним займається.

Сучасий рівень спортивних досягнень у баскетболі надзвичайно високий і має явну тенденцію до подальшого зростання технічної та тактичної майстерності спортсменів, які займаються цим видом спорту. Щоб досягти рівня вищих спортивних досягнень в обраному виді спорту, а тим паче перевершити його, потрібне подальше удосконалення системи підготовки команди і гравців.

Технічна підготовка в баскетболі, особливо у нападі, є важливим, визначальним компонентом тренувального процесу, тому що дозволяє розкрити найбільш сильні індивідуальні якості гравця. Проте рівень підготовленості висококваліфікованих баскетболістів, в тому числі і членів студентських збірних вузів та взагалі студентських збірних країни, все ще не відповідає належним вимогам (Гомельський

А. Я., 1994; Черемісін В. П., Лунічкін В. Г., 1997). У зв'язку з чим досить актуальним є пошук більш ефективних засобів і методів удосконалення дій баскетболістів в атаці та захисті.

Відомо, що фізичний розвиток і рухова підготовленість, як і рівень розвитку психіки, інтелекту, складають важливі компоненти здоров'я. Саме через застосування в навчально-виховному процесі спортивних ігор стає можливим реалізувати комплекс освітніх завдань, до яких входить не тільки формування та підтримка здоров'я, але й розвиток певних рухових можливостей студентської молоді.

Техніка безпеки на заняттях з баскетболу

Вимоги безпеки перед початком заняття баскетболом

- до занять з баскетболу допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки.
- студенти переодягаються в роздягальнях в належну спортивну форму.
- у тренера-викладача повинна бути аптечка, укомплектована необхідними медикаментами та перев'язувальними засобами для надання першої допомоги
- заняття починається за дзвінком з побудови.
- перед вивченням нової теми студенти проходять інструктаж з охорони праці, про що робиться запис у відповідному журналі реєстрації проведення інструктажу з питань охорони праці.
- студенти повинні одягнути спеціальний одяг та взуття з неслизькою підошвою.

До початку занять:

- перевіряється відсутність на полі сторонніх предметів, ям, луж тощо;
- проводиться фізична розминка;
- студенти отримують інструктаж з техніки безпеки;
- студенти, які носять окуляри повинні закріпити їх на резинці;
- не дозволяється приймати участь у грі з довгими нігтями та при наявності біжутерії.

Вимоги безпеки на занятті фізкультури під час занять баскетболом

1. На заняттях з баскетболу учні виконують програмні вправи і здають навчальні нормативи,

згідно з якими отримують поточні, підсумкові і четвертні оцінки.

2. На заняттях з баскетболу студенти виконують наступні вимоги

Технічна підготовка – індивідуальні та групові вправи виконуються після команди викладача

- при сигналі про припинення виконання вправи всі студенти зобов'язані взяти м'ячі в руки і вислухати методичні вказівки викладача фізичної культури;
- виконувати тільки ту вправу, яке було дано викладачем;
- забороняється студентам бити м'яч ногами.

Тактична підготовка:

- при навчальній двосторонній грі суворо виконувати правила розстановки і переходу;
- виконувати подачу тільки після свистка викладача фізкультури.

Спеціальна силова підготовка:

- обов'язково виконувати загальну і спеціальну розминку;
 - при виконанні спеціальних силових вправ дотримуватися необхідну дистанцію і інтервал;
 - при виконанні стрибків, приземлятися на обидві ноги на всю стопу.
- при поганому самопочутті треба зупинитися та не приймати подальшої участі у грі. Обов'язково звернутися до викладача, у разі потреби – до медичної сестри.

На занятті з баскетболу студенти повинні пам'ятати, що:

- Забороняється без дозволу викладача брати інвентар і виконувати фізичні вправи; без спостереження

викладача перебувати в спортивному залі і виконувати кидки в кільце.

- Категорично забороняється висіти на дужці кільця, залазити на баскетбольний щит.

Студенти повинні пам'ятати загальні правила щодо попередження травматизму на занятті з баскетболу:

Під час ведення м'яча:

- не бити по м'ячу кулаком або долонею;
- дивитися не тільки на м'яч, а бачити ігрове поле, партнерів, суперників;
- вміти вибирати оптимальну швидкість;
- уникати зіткнень;
- передбачати переміщення суперника;
- вміти вчасно знизити швидкість або зупинитися;
- вміти змінювати напрямок;
- вміти виконувати передачі.

При передачах м'яча:

- не виставляти пальці вперед, назустріч передачі;
- не передавати м'яч різко зблизька;
- передавати м'яч точно, з оптимальною швидкістю;
- не передавати м'яч, якщо його не бачить партнер;
- не передавати м'яч через руки;
- не передавати м'яч в ноги, живіт, коліна;
- не тягнутися до м'яча, якщо він не долітає, а виконати переміщення.

При кидках м'яча в корзину

- не бити по руках;
- не штовхати в спину;
- не кидати через руки;
- не стояти під кошиком;
- бачити відскік м'яча;
- не наступати на ноги;

- не розводити лікті;
- не відбирати м'яч зі спини.

Під час гри:

- не штовхати в спину і ліктями;
- не віднімати м'яч удвох;
- не блокувати;
- не ставити стегно;
- не ставити підніжок;
- не вибивати м'яч зверху під час ведення його суперником;
- не бити руки;
- не виривати м'яч ззаду, через стегно, однією рукою;
- не ставити підніжок;
- не чіпляти суперника за руки;
- необхідно суворо дотримуватися правил гри в баскетбол, дисципліну, зупиняти товариша, який її порушує, шанобливо ставитися до команди суперника.

БАСКЕТБОЛЬНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

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

А

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

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

Б

Баскет (basket) – корзина

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

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

Баскетбольний м'яч - м'яч сферичної форми, відповідного кольору, з традиційним малюнком, виконаний із восьми вставок із чорними швами. Маса

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

Бенч (bench) - лава запасних.

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

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

Бесіда – активна форма словесного методу.

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

Бокові лінії – це лінії, що обмежують довгі сторони майданчика

В

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

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

Відволікаючі дії, фінти – найскладніша група прийомів гри у баскетбол. Відносна сила – величина, що припадає на один кілограм власної маси тіла гравця.

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

Г

Гнучкість – здатність баскетболіста виконувати ігрові прийоми з великою амплітудою.

Гра – змагання між гравцями двох команд.

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

Д

Дабл (double) - два очки.

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

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

Данк (dunk) - кидок зверху.

Дед бол (deadball) - ситуація, при якій час зупинено, часто використовується як фол поза грою. **Дед бол фол (deadballfoul)** - фол поза грою. **Дріблер (dribbler)** – гравець, що веде м'яч.

Ж

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

З

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

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

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

Захист пресингом – застосування атакуючої тактики захисту.

Звичайний персональний захист – захисник під час опіки розташовується на звичайні відстані, приблизно

1,5-1,8 м від суперника. Зона (zone) - тип захисту, при якому кожен гравець захищає свою ділянку майданчика.

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

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

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

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

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

І

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

К

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

Кидок м'яча у кошик (shot) – кінцева мета будь-якого ігрового епізоду. Кидок зверху (slam dunk) - один із найнадійніших кидків і в той же час найбільш видовищний.

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

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

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

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

Корт (court) – майданчик для гри.

Л

Лицьові лінії – лінії, що обмежують короткі сторони майданчика.

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

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

М

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

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

судді в полі; після сирени, що сповіщає про закінчення гри, половини гри або додаткового часу.

Н

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

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

О

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

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

Основні способи передач:

- пас від грудей;
- пас від плеча;
- пас із-за голови;
- паси знизу, збоку, з рук в руки і ін.

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

П

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

уському майданчику – найбільш активна форма ведення гри.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Порушення правил:

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

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

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

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

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

Пробіжка – «біг з м'ячем». Починаючи ведення, гравець немає права відірвати осьову ногу до тих пір, поки не відпустить м'яч із рук. Отримавши 24 м'яч у русі, гравець не має права зробити більше двох кроків із м'ячем у руках. Порушення правил в обох випадках визначається як пробіжка, і м'яч передається іншій команді.

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

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

Професійний спортивний клуб – приватна, акціонерна або корпораційна організація, що об'єднує групи людей для участі у спортивному бізнесі. 5 секунд – час, що надається гравцеві для вкидання м'яча в гру і пробиття технічного або штрафного кидка.

Р

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

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

Результативна передача враховується у фінальному протоколі. Розосереджений захист – передбачає протидію на половині майданчика.

С

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

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

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

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

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

Спритність – фізична якість, провідна якість баскетболіста.

Стрибок – самостійний прийом.

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

Сучасний баскетбол – атлетична гра

Т

Тайм– аут (time out) – хвилинна перерва.

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

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

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

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

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

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

Ф

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

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

Фінт – досить складний ігровий прийом.

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

- дискваліфікуючий фол - найтяжче покарання в баскетболі. Оголошується за серйозне порушення і тягне за собою дискваліфікацію гравця і видалення його з майданчика до кінця гри незалежно від кількості вже наявних у нього фолів (йому на заміну виходить інший баскетболіст).

- обопільний фол (обоюдний) - оголошується в тому випадку, коли гравці обох команд одночасно порушують правила: обидва баскетболісти отримують персональні зауваження, а м'яч залишається у команди, яка володіла ним на момент порушення, або розігрується спірний м'яч.

- технічний фол - якщо персональний фол був здійснений по відношенню до гравця, який робив кидок у кільце, або був зафіксований технічний фол. Суддя, крім персонального зауваження гравцеві що провинився, призначає також штрафні кидки. Залежно від характеру порушення кидки виконує або сам потерпілий, або один із його партнерів по команді.

- фол у нападі (charge- чардж) – фол, що відповідає силовому контакту гравця з нерухомим захисником.

- фол останньої надії - навмисне порушення, спрямоване на зрив явно результативної атаки. Форвард (forward) – нападаючий. Ц Центр корт (centercourt) - центр майданчика. Центровий (center-сенте) – зазвичай,

найбільший і найвищий гравець у команді, який грає близько до кошика.

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

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

Ш

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

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

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

Шут (shoot) – виконати кидок.

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

Щ

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

Щит (backboard) – дошка, на якій закріплене кільце

РОЗДІЛІ. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ БАСКЕТБОЛУ

1.1. Історична довідка й коротка характеристика гри

Гра була придумана в 1891 в навчальному центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрінгфілді, штат Массачусетс. Щоб оживити уроки по гімнастиці, молодий викладач, уродженець Канади, доктор Джеймс Нейсміт вигадав нову гру. Він прикріпив до поручнів балкона дві фруктові корзини без дна, в які потрібно було закидати футбольний м'яч (звідси назва *basket* – кошик, *ball* – м'яч).



Рис.1 Джеймс Нейсміт

Через рік Д. Нейсміт розробив перші 13 пунктів баскетбольних правил:

1. М'яч може бути кинутий в будь-якому напрямі однією або двома руками.
2. По м'ячу можна бити однією або двома руками в будь-якому напрямі, але ні в якому разі кулаком.

