

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Кафедра спортивних дисциплін та методики їх викладання

**Анатолій Веселовський, Сергій Самойлик, Світлана Будинкевич,
Василь Максим'як**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ
ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
СПОРТИВНИХ ІГОР»**

**(для студентів спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання»,
6.010203 «Здоров'я людини»)**

Дрогобич 2010

УДК 796 (07)

М 54

ББК 755.

М 54

Анатолій Веселовський, Сергій Самойлик, Світлана Будинкевич, Василь Максим'як. Методичні рекомендації до проведення самостійних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор», (для студентів ОКР Бакалавр спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини». факультету фізичного виховання – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, _____с.

Методичні матеріали розроблені згідно до програми з навчальної дисципліни **«Теорія і методика викладання спортивних ігор»**, для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр», спеціальності «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», затверджені вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Методичні рекомендації містять виклад основних етапів навчання з освоєння спортивних ігор.

Методичні матеріали розроблено для самостійної роботи з «Теорії і методики викладання спортивних ігор», студентів вищих навчальних закладів. Посібник містить рекомендації, щодо техніко-тактичної підготовки студентів. Матеріал викладений у посібнику передбачає ознайомлення студентів під час самостійної роботи з основами методики навчання техніки гри у спортивних іграх з послідовністю формування завдань навчання та підбором спеціально-підвідних вправ для засвоєння техніки гри.

Запропонований у посібнику матеріал може бути використаний в навчальному процесі студентами вищих навчальних закладів освіти фізкультурного профілю.

Відповідальний за випуск: Кондрацька Г.Д., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання ДДПУ ім. Івана Франка.

Рекомендовано до друку Вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № _____ від _____ 2009 р.).

Рецензенти:

Ковцун В.І., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Львівського державного університету фізичної культури;

Логвиненко О.Б., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОСЛІДОВНОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	5
II. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ.....	8
2.1. Типові помилки і шляхи їх виправлення.....	11
III. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ.....	12
3.1. Методика навчання прийомів техніки гри у нападі.....	12
3.2. Методика навчання прийомів техніки гри у захисті.....	28
3.3. Техніка оволодіння м'ячем.....	30
3.4. Типові помилки і шляхи їх виправлення у баскетболі.....	33
3.5. Питання для самоперевірки знань основ техніки гри у баскетбол та методика їх навчання.....	35
3.6. Контрольні вправи для самоперевірки якості засвоєння основних прийомів техніки гри.....	36
3.7. Список рекомендованої літератури.....	38
IV. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ.....	40
4.1. Методика навчання прийомів техніки гри.....	40
4.2. Типові помилки і шляхи їх виправлення у волейболі.....	50
4.3. Питання для самоперевірки знань технічних основ гри у волейбол та методика їх викладання.....	54
4.4. Контрольні вправи для самоперевірки якості засвоєння основних прийомів техніки гри	57
4.5. Список рекомендованої літератури.....	58
V. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ГАНДБОЛ.....	60
5.1. Методика навчання прийомів техніки гри у нападі.....	60
5.1.1. Вправи для вдосконалення способів пересування гравця по майданчику.....	60
5.1.2. Вправи для вдосконалення передач м'яча із застосуванням спеціальних методів тренування.....	63
5.1.3. Вправи для вдосконалення ведення м'яча із застосуванням спеціальних методів тренування.....	65
5.1.4. Вправи для вдосконалення кидків м'яча.....	66
5.2. Техніка захисту.....	69
5.3. Техніка гри воротаря.....	73
5.4. Типові помилки і шляхи їх виправлення у гандболі.....	75
5.5. Питання для самоперевірки знань основ техніки гри у гандбол.....	78
5.6. Контрольні вправи і нормативи з технічної підготовки.....	80
5.7. Список рекомендованої літератури.....	81
ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК.....	82

ВСТУП

Вирішення сучасних завдань перебудови вищої школи пов'язано з удосконаленням навчально-виховного процесу. Одним з таких завдань є організація самостійної роботи студентів, як під час практичних занять, так і поза ними. У процесі самостійної роботи з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор» студенти повинні не лише засвоїти певний обсяг знань, умінь та навичок з техніки гри, організації та проведення позакласних спортивних заходів, але і навчитися застосовувати все це у педагогічній діяльності. Тому для підвищення ефективності самостійної роботи у професійній підготовці вчителя фізичної культури важливе значення має надання їй певної спрямованості і змісту шляхом забезпечення студентів відповідними методичними матеріалами з спортивних ігор, деталізації методики навчання основних прийомів техніки гри.

У зв'язку з цим зростають вимоги до вчителя фізичної культури щодо його професійної підготовки. Він має добре знати основні прийоми техніки гри, добре ними володіти та вміти особисто демонструвати технічні елементи.

Отже, ці методичні рекомендації мають за мету допомогти самостійно студентам факультету фізичного виховання денної і заочної форм навчання полегшити засвоєння програмного матеріалу з спортивних ігор та сформувані у них необхідний обсяг знань, умінь та навичок у педагогічній діяльності.

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОСЛІДОВНОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Одним із основних завдань фізичного виховання школярів є формування рухових умінь і навичок. Процес навчання окремим руховим діям складається з трьох етапів, кожен з яких має свої дидактичні завдання і методичні особливості.

Перший етап – це вивчення рухів у загальних рисах, у результаті чого в учнів виникають деякі рухові вміння. Наприклад, ведення м'яча бігом виконується з помилками, без зміни темпу бігу, тільки прямолінійно, без зорового контролю за оточуючими і т.д.

Другий етап – детальне вивчення техніки рухової дії, яка приводить до уточнення вміння і часткового переходу його в навичку. Тут те ж ведення м'яча бігом буде виконуватися на різній швидкості, зі зміною напрямлення рухів, висоти відскоку м'яча, з незначною кількістю помилок і відсутнім повноцінним зоровим контролем.

Третій етап – це досягнення майстерності і оволодіння технікою засвоєної дії, стадія закріплення і подальшого вдосконалення рухової навички, пристосування його до різних умов використання. У нашому прикладі ведення м'яча буде проводитися в повному обсязі, з добре розвинутим периферичним зором; подальше його вдосконалення буде проводитись в умовах одиночного і групового протистояння, використання ведення з взаємодією з іншими діями (фінти, передачі, кидки, заслони, взаємодії і т.д.).

Трьох – етапна структура процесу навчання не повинна розглядатися викладачем, як обов'язкова схема. В умовах шкільних уроків, малої кількості навчальних годин на розділ «Спортивні ігри» втілюються в основному тільки перший і частково другий етапи навчання. Подальше вдосконалення відбувається в процесі самостійної практики, позакласної роботи, спортивного тренування. Причому третій етап представляє собою багаторічний процес вдосконалення технічної майстерності спортсмена.

Враховуючи трьохетапну структуру навчання, розглянемо фази розучування окремих дій на тому ж прикладі ведення м'яча.

Вивчення прийому передбачає реалізацію таких завдань:

1. Ознайомлення з прийомом.
2. Вивчення прийому у спрощених умовах.
3. Вивчення прийому в ускладненій обстановці.
4. Закріплення прийому.

Ознайомлення з прийомом проводиться з використанням різних методів, але ведучими будуть розповідь і показ. Увагу учнів акцентують на найбільш важливих деталях прийому (напівзігнуті ноги, нахил корпусу, м'яке посилення м'яча); метод слова сприяє створенню більш чіткої уяви про прийом у цілому. Ознайомлення закінчується спробами, в результаті чого учні отримують рухове уявлення про прийом ведення м'яча, почерговості і узгодженості його елементів.

Вивчення прийому у спрощених умовах проводиться з метою його оволодіння. На цій фазі вивчення викладач головну увагу звертає на:

- правильну структуру, по черговість окремих рухів;
- усунення «мандражу», зайвої напруженості, непотрібних рухів;
- виправлення помилок виконання.

Вивчення ведення м'яча можна починати на місці з ударів м'ячем до підлоги і його ловлі, виконання встановленого числа ударів без ловлі м'яча, зі зміною висоти відскоку і темпу виконання вправ. Перші переміщення з м'ячем проводяться на малій швидкості, з наступним його нарощуванням. Ведення м'яча без зорового контролю також спочатку виконується на місці. А далі, при веденні м'яча в русі, корисно переривати зоровий контроль на декілька секунд і поступово збільшувати цей час. Сюди також будуть відноситися вправи в веденні м'яча різними руками і поперемінно, із зміною напрямку руху, поворотами, прискореннями, фінтами і т.д.

Вивчення прийому в ускладнених умовах вирішує задачу підведення учнів до вміння виконувати дії в складних ігрових умовах. На цій фазі навчання необхідно чітко виконання прийому в цілому і в деталях, в різноманітних варіантах, у поєднанні з іншими діями, в умовах пасивного і активного протистояння.

Для навчання ведення м'яча на цій стадії бажано застосовувати змагальний метод: хто краще, хто швидше, естафети з зигзагами і розворотами, ведення м'яча на відрізках до 30 м. на час та інші. Необхідно організувати і протидію. На перших порах це буде пасивний захисник. Сюди слід віднести такі поєднані дії, як: ловля м'яча – ведення, ведення – передача, ведення – кидок в ворота, ведення – фінт – передача..

Закріплення прийому проводиться в рухових тренувальних і товариських іграх. Прийом виконується на фоні інших дій, в умовах обстановки, яка постійно змінюється і сильного емоційного збудження. В грі необхідно провести прийом не тільки якісно, але і вибрати варіант, спосіб виконання, який найбільше відповідає даній ігровій ситуації. Роль вчителя на цій фазі визначається в необхідному коректуванні дій учнів, стимуляції активного і творчого застосування вивченої дії.

II. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У СПОРТИВНИХ ІГРАХ

Спортивні ігри постійно змінюються, вдосконалюються. Ця закономірність в повній мірі торкається і техніки гри. Високий рівень технічної майстерності є основою для забезпечення постійного та ціле направленого росту гравця і колективу (команди).

Рівень технічної підготовки гравця визначається його можливостями вирішувати конкретні завдання у спортивній боротьбі. Щоб добитися найкращих результатів, виходити переможцем у ігрових ситуаціях які складаються та змінюються на майданчику, гравець повинен володіти повним об'ємом різносторонніх технічних прийомів та способів, вміти швидко та точно їх виконувати, завжди вибирати той прийом або їхнє поєднання для кожного конкретного ігрового випадку.

Подальше вдосконалення техніки у спортивних іграх залежить від величини ігрового майданчика, змін у правилах, вдосконалення тактики гри та підвищення рівня фізичної підготовки гравців. Вдосконалення техніки повинно вестися також за рахунок збільшення швидкості реакції, вдосконалення спеціальних фізичних якостей, за рахунок розширення координаційних та функціональних можливостей людини.

Технічна підготовка

Техніка гри – це поєднання спеціальних прийомів та дій, оволодіти якими необхідно гравцю для успішної участі у іграх.

Розмаїття умов, у яких застосовується той чи інший прийом, стимулює прагнення до вдосконалення способів виконання кожного технічного прийому і появу нових прийомів.

Основним показником технічної підготовки студентів є оптимальна форма і надійність застосування прийомів у змагальних умовах. Високий рівень технічної підготовленості – це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність.

Досконалість і різноманітність технічних прийомів значною мірою зумовлені індивідуальними можливостями гравців. Тому кожному студенту

треба пам'ятати, що якість виконання технічних прийомів, їх різноманітність, та застосування у грі залежить від нього самого.

При самостійному тренуванні студентам доцільно не тільки усувати недоліки у виконанні окремих прийомів, але й вдосконалювати ті елементи, які домінують в ігровій діяльності.

Зміст індивідуальних занять, підбір вправ, час їх проведення зумовлюється спортивним стажем і кваліфікацією, рівнем техніко-тактичної підготовки, ігровим амплуа та іншими факторами. Тому юні спортсмени повинні вдосконалювати всі технічні прийоми і спеціалізуватися вже на базі всебічної технічної підготовки. Лише після цього слід обрати для себе ті прийоми, які визначатимуть їхню індивідуальність. Не викликає сумніву, що при самостійних заняттях необхідно в першу чергу вдосконалювати слабкі сторони в технічній підготовці, де відчувається відставання від товаришів по команді або від гравців відповідного амплуа інших команд.

Прийоми нападу та захисту у спортивних іграх, якими повинен досконало володіти кожний гравець, поділяються на техніку володіння тілом і техніку володіння м'ячем.

Виходячи з тенденцій сучасних спортивних ігор, при постійному зростанні активності ігрових дій, велику роль відіграє високий темп, техніка володіння тілом. Проте вдосконаленню техніки пересування часто не надають достатньої уваги, внаслідок чого навіть у командах високої кваліфікації зустрічаються гравці, які недостатньо володіють переміщеннями.

У сучасних спортивних іграх прийоми володіння м'ячем виконують на великій швидкості, в умовах активної протидії суперників, коли кожний гравець повинен вміти точно і своєчасно виконувати передачі, спіймати м'яч у різних ситуаціях, миттєво змінити напрям ведення м'яча або виконати кидок або удар без підготовки. Активізація захисних дій змушує нападника з м'ячем збільшувати швидкість виконання ігрового прийому, змінювати їхню динаміку та кінематичну структуру, пристосовуючись до нових обставин. Виходячи з цього, в процесі індивідуальних занять на певному етапі підготовки до змагань, доцільно підбирати вправи для вдосконалення прийомів в умовах максимально

наближених до змагальних. Для цього під час самостійних кидків, ударів, передач, ведення м'яча треба виконувати вправи швидко, без втрати часу на підготовку.

Індивідуальна підготовка повинна займати чільне місце в системі тренування. На жаль, на сучасному етапі розвитку спортивних ігор спортсмени мало уваги приділяють самостійним заняттям, не прагнуть до зростання своєї майстерності.

2.1. Типові помилки і шляхи їх виправлення

На етапах, коли формується попереднє уявлення про техніку гри, коли засвоюються окремі прийоми, не виключено, що у студентів будуть спостерігатися помилки різного характеру. Майстерність вчителя, тренера полягає не лише в тому, щоб вчасно побачити ці помилки, але і з'ясувати першопричину їх виникнення, визначити засоби їх виправлення. В одному випадку причинами можуть бути набуті помилки за час самостійного захоплення грою до початку організованого навчання прийомам гри, в іншому випадку – це недостатній розвиток окремих фізичних якостей, не правильне розуміння або уявлення про техніку виконання окремих вправ, або відсутність певних умов для якісного навчання, самоконтролю учня і контролю з боку вчителя тренера.

В теорії та практиці фізичного виховання, в тому числі і в процесі навчання прийомам техніки гри, відомі наступні шляхи усунення помилок:

1. Повторний показ вправи;
2. Демонстрування унаочнення;
3. Розчленування технічного прийому на частини і вивчення спочатку окремих частин, а потім – в цілому;
4. Самозвіт учня про техніку рухової дії, що він виконує;
5. Застосування зорових та інших орієнтирів;
6. Застосування підготовчих, підвідних, імітаційних вправ;
7. Повторне пояснення техніки рухової дії.

Під час оволодіння технікою гри в учнів спостерігаються деякі помилки, які обумовлені самою структурою технічних прийомів. Вони досить поширені і,

як правило, мають місце на початковому етапі засвоєння прийомів гри. Переважно їх називають типовими.

ІІІ. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У БАСКЕТБОЛ

3.1. Методика навчання техніки гри у нападі

Техніка переміщення

Для переміщення на майданчику баскетболіст використовує ходьбу, біг, стрибки, зупинки та повороти. За допомогою цих прийомів гравець може правильно вибрати місце, звільнитись від опіки суперника, який заважає йому виконувати ігрові дії та вийти у потрібному напрямку для подальшого нападу і т. ін.

Ходьба

Ходьба застосовується рідко, порівняно з іншими прийомами переміщення. Використовується вона, головним чином, для зміни позиції у період коротких пауз чи зниження інтенсивності ігрових дій, а також для зміни темпу руху у сполученні з бігом. Різниця даної ходьби від звичайної полягає у тому, що баскетболіст переміщується на трішки зігнутих ногах, що забезпечує йому готовність для раптових прискорень.

Біг

Біг має велике значення і є головним засобом переміщення. Біг баскетболіста помітно відрізняється від порівняно рівномірного бігу легкоатлета. Гравець повинен у межах майданчика виконувати велику кількість прискорень з різних стартових положень, у будь-якому напрямку, обличчям чи спиною вперед, змінювати напрямок та швидкість бігу. Особливість бігу по прямій полягає у тому, що стикання ноги з майданчиком повинно здійснюватись перекатом з п'ятки на носок. Після відштовхування нога сильно згинається у колінному суглобі і з піднятим стегном виноситься вперед. Руки відносно розслаблені, рухаються вільно у такт бігу.

Ривок – найкращий засіб для звільнення від суперника і виходу на вільне місце. Для здійснення ривка перші 4–5 кроків робляться короткими і дуже різкими. Тулуб нахилений вперед, руки зігнуті під прямим кутом, рухаються енергійно у такт крокам, голова трохи піднята, гравець дивиться у напрямок руху. Потім швидкість бігу нарощується за рахунок збільшення довжини і частоти кроків. Зміна напрямку бігу виконується гравцем за допомогою сильного поштовху ноги, що виставлена

вперед в сторону, яка протилежна наміченому руху. Тулуб нахиляється у сторону вибраного положення.

Орієнтовні вправи:

1. Звичайний біг, прискорення за сигналом і знову перехід на звичайний біг;
2. Шикування у колону з дистанцією у 2-3 кроки . Група рухається бігом в середньому темпі до вказаного орієнтиру, далі виконує ривок до кінця майданчика;
3. Група переміщується по колу. За сигналом останній спортсмен колони виконує прискорення уперед і, обганяючи партнерів, стає першим. Під час руху він повинен торкнутися будь-якого гравця, який слідом за ним біжить вперед колони. Усі гравці аналогічно виконують цю вправу;
4. Прискорення з оббіганням 5 стійок, які розташовані вздовж майданчика;
5. Біг вздовж бокових ліній обличчям вперед, вздовж лицевих – спиною вперед;
6. Група колоною переміщується за направляючим, котрий раптово змінює швидкість і напрямок, використовуючи зупинки, ривки;
7. «Ловля» один одного на невеликій ділянці майданчика, якомога частіше використовуючи зупинки, обманні рухи, зміну напрямку та ритму руху;
8. Біг по колу (розподілившись на перший-другий), за сигналом всі починають виконувати прискорення, причому другі номери намагаються наздогнати перших і навпаки;
9. Біг стрибками з високим підніманням стегна та високим вистрибуванням;
10. Шикування в колонах біля лицьової лінії один навпроти одного. Гравець однієї колони викидає м'яч вгору-вперед в довільно обраному напрямку (вправо, вліво). Гравець протилежної колони повинен встигнути зловити м'яч раніше, ніж він упаде на майданчик, або (в залежності від умов) після відскоку від підлоги.

Стрибки

Підраховано, що баскетболіст у середньому за гру виконує до 130–140 стрибків із різних положень і з різним завданням. Застосовується два способи виконання стрибків: поштовхом двома ногами і поштовхом однією ногою. Стрибок поштовхом двома ногами виконується переважно з положення основної стійки для виконання кидків з місця в стрибку та під час боротьби за відскік. Гравець швидко

присідає, відводить руки назад і трохи піднімає голову. Відштовхування здійснюється потужним розгинанням ніг, енергійним рухом тулуба і рук у напрямленні вперед-вверх. Стрибок поштовхом однією ногою виконується з короткого розбігу. Поштовх здійснюється таким чином, щоб максимально використовувати інерційні сили розбігу. Останній крок розбігу перед відштовхуванням робиться дещо ширше попереднього. Нога, якою відштовхуються, зігнута у колінному суглобі, посилається вперед і ставиться для поштовху перекатом з п'ятки на носок. Другою ногою здійснюється активний мах вперед-вверх. При цьому стегно виноситься вперед. Після зльоту, коли тіло баскетболіста досягає найвищої точки, нога розгинається і приєднується до ноги, якою відштовхуються. Приземлення під час виконання будь-якого стрибка повинно бути м'яким, без втрати рівноваги.

Орієнтовні вправи:

1. Стрибки на місці з відштовхуванням однією або двома ногами; те саме з досяганням до підвішених предметів і торканням щита однією або двома руками;
2. Стрибки на одній нозі (почергово на правій і лівій) на місті з просуванням вперед, те саме на двох ногах;
3. Стрибки через гімнастичну лавку: на двох ногах, на правій (лівій) нозі;
4. Стрибки вверх з обертом від 90 до 360°;
5. Шикування в трійках. Два партнера передають м'яч один одному з відскоком від майданчика. Третій, який знаходиться між ними, перестрибує через м'яч;
6. По черзі добивання м'яча в щит (в стінку) лівою та правою рукою (серіями) в стрибку.

Зупинки

Зупинка здійснюється двома способами: стрибком і у два кроки. При першому способі гравець робить невисокий стрибок у напрямку руху, при цьому відштовхнувшись однією ногою, він подає тулуб назад і приземлюється або на обидві ноги. Другий спосіб зупинки виконується у два кроки. При цьому гравець передостанній короткий крок робить з підсідом та з зміщенням загального центру маси (з.ц.м.) у зворотному напрямку руху. Потім здійснюється другий, більш довгий

крок, гравець виставляє ногу вперед на п'ятку і з наступним перекатом на всю ступню. В обох способах ефект зупинки визначається сильним згинанням ніг і правильним розподіленням ваги тіла. У цьому випадку зупинка забезпечує рівновагу і можливість продовження бігу у будь-якому напрямку.

Орієнтовні вправи:

1. Рівномірний біг і довільне виконання зупинки двома кроками і стрибком;
2. Те саме, але з зупинками у визначених орієнтиром місцях;
3. Біг з зупинкою після раптового сигналу (зоровому, звуковому);
4. Шикування в колону по одному. Гравець рухається на зустріч партнеру, який виконує передачу, після ловіння – зупинка, після чого зворотна передача тому самому партнеру і гравець повертається у кінець своєї колони;
5. Те саме, але зворотна передача партнеру виконується після поворотів;
6. Ведення м'яча, довільне виконання зупинки двома кроками і стрибком.

Повороти

Нападаючий використовує повороти для звільнення від опіки захисника, прикриття м'яча від вибивання, для фінітів з наступною атакою корзини. Існує два способи поворотів – вперед і назад. Поворотами вперед називаються такі повороти, коли переступання виконуються у ту сторону, куди баскетболіст повернений обличчям, а поворотами назад – ті, які виконуються переступанням у сторону, куди баскетболіст повернений спиною. При повороті на місці гравець переносить вагу тіла на одну ногу, яка є центром оберту. Ноги зігнуті дещо більше звичайного. Для збереження рівноваги тулуб нахилений вперед. Опорна нога знаходиться на носку, який під час поворотів не зміщується, а тільки повертається у сторону кроку другої ноги. Руки можуть приймати різні положення. Виконуючи поворот в русі, гравець наближується до суперника і ставить стопу опорної ноги повернуту у напрямку повороту, який передбачається. Потім без затримки він повертається у напрямку руху на нозі, яка стоїть спереду.

Орієнтовні вправи:

1. Довільне викроковування з м'ячем та без нього в різні напрямки;
2. Повороти вперед, назад за сигналом;
3. Сполучення поворотів вперед, назад в різній послідовності, з м'ячем в руках;

4. Повороти з пасивною, а потім і з активною протидією захисника.

Удосконалення способів переміщення відбувається за допомогою різних сполучень прийомів під час виконання вправ, які є складовою кожного практичного заняття.

Техніка володіння м'ячем

Під час вивчення прийомів з м'ячем доцільно включати вправи, які не складаються безпосередньо з ігрових прийомів, наприклад жонгливання одним або двома м'ячами, або аналогічних з ними. Використання таких вправ сприяє розвитку (особливо у початківців) важливих для баскетболіста якостей: відчуття м'яча, спритності, швидкості реакції та ін.

Орієнтовні вправи:

1. передавання м'яча з руки в руку, обертаючи його навколо себе;
2. Підкидання м'яча вгору з наступною ловлею;
3. Перекидання м'яча з правої руки на ліву і назад;
4. Ходьба випадами, пропускаючи м'яч під ногою на кожен крок;
5. М'яч в руках за спиною. Перекинути м'яч вгору через голову і спіймати перед собою;
6. Жонгливання двома м'ячами: правою рукою підкидати м'яч вгору, а лівою – ловити його та перекладати в праву.

Техніка володіння м'ячем включає наступні прийоми: ловлю, передачі, ведення та кидки м'яча у корзину.

Ловля м'яча

Ловля – прийом, за допомогою якого гравець може впевнено оволодіти м'ячем і здійснити з ним подальші атакуючі дії. Ловля м'яча – це вихідне положення для подальших передач, ведення або кидків, тому структура рухів повинна забезпечувати чітке виконання наступних прийомів.

Ловля м'яча двома руками вважається найбільш простим і надійним способом оволодіння м'ячем. Підготовча фаза: якщо м'яч летить до гравця на рівні грудей чи голови, необхідно витягнути руки назустріч м'ячу з напруженими пальцями і кистями. Основна фаза: у момент торкання з м'ячем необхідно обхопити його пальцями, наближуючи кисті одну до одної, а руки зігнути у ліктях і підтягнути м'яч

до грудей. Заключна фаза: після прийому м'яча тулуб гравця подається вперед, м'яч, який прикривається від суперника розведеними ліктями, виноситься у положення готовності до подальших дій.

Ловля м'яча однією рукою здійснюється тоді, коли ігрова ситуація не дає можливість дотягнутись до м'яча, який летить і піймати його двома руками. Підготовча фаза: гравець витягує руку таким чином, щоб пересікти траєкторію польоту м'яча (пальці напружені). Основна фаза: як тільки м'яч торкнеться пальців, руку необхідно відвести назад-вниз. Цьому руху допомагає невеликий поворот тулуба у сторону м'яча, який летить. Заключна фаза: м'яч необхідно підтримувати однією рукою, потім міцно обхопити двома руками так, щоб бути готовим швидко діяти надалі.

Ловля м'яча двома способами розучується та тренується одночасно з передачею м'яча. На першій стадії навчання ловлі м'яча слід звертати увагу на те, щоб передачі виконувались із невеликими зусиллями, тому що це ускладнює ловлю м'яча, при удосконаленні ловлі м'яча сила передачі збільшується.

Орієнтовні вправи:

1. Передача м'яча в парах. Ловля м'яча після відскоку від підлоги, передача по повітрю. Через 6 – 7 передач гравці міняються ролями;

2. Група розміщується по 5 гравців: чотири вишикуються в колону з інтервалом в 1 м, п'ятий напроти них на відстані 4 метрів. Направляючий колони виконує передачу м'яча партнеру навпроти і переміщується в кінець колони. Наступний в колоні отримує м'яч від гравця навпроти, робить зворотну передачу і рухається в кінець колони. Коли в колоні всі повертаються на свої місця відбувається зміна гравця навпроти;

3. Гравці розташовуються трикутником. Два гравці, тримаючи по м'ячу, по чергово передають третьому, який повертає їх назад. Передачі виконуються швидко. Після тридцяти передач гравці міняються ролями;

4. Шикування двома зустрічними колонами. Перший гравець передає м'яч назустріч гравцеві, котрий вибігає з протилежної колони, а сам біжить в кінець цієї колони. Далі другий гравець передає м'яч третьому і т.д. Ця вправа виконується щонайменше трьома гравцями;

5. Передача двома руками біля тренувальної стінки. Виконавши передачу, спортсмен бере другий м'яч, який лежить поруч на майданчику, і відразу направляє його в тренувальну стінку. Після доторкання стінки і відскоку від підлоги гравець ловить м'яч і продовжує виконувати передачу і т.д.;

6. Гравець стоїть в куті зала на відстані 2 – 3 м від двох стінок і передає м'яч різними способами в одну і в іншу сторону.

Передача м'яча

Передача – прийом, за допомогою якого гравець спрямовує м'яч партнеру для продовження атаки.

Уміння вірно і точно, а також швидко передавати м'яч – основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів у грі. Існують різні способи передачі м'яча. Їх застосовують в залежності від ігрової ситуації, відстані, на яку необхідно передати м'яч, розміщення чи напрямку руху партнерів, характеру і способів протидії суперника.

Передача двома руками від грудей – основний спосіб, який дає можливість швидко і точно спрямувати м'яч партнеру на невелику чи середню відстань у порівняно простій ігровій ситуації. Підготовча фаза: кисті з розставленими пальцями вільно обхоплюють м'яч, який утримується на рівні поясу, лікті опущені. Основна фаза: м'яч передають вперед різким випрямленням рук майже до відмови з додатковим рухом кисті, що надають м'ячу зворотного оберту. Для посилення передачі вагу тіла можна частково перенести на ногу, яка виставлена вперед. Зворотній оберт м'яча полегшує партнеру ловлю. Заключна фаза: після передачі руки розслаблено опускають униз, гравець випрямляється, а потім займає положення на ногах, які трішки зігнуті.

Найбільш розповсюджений спосіб передачі м'яча – передача однією рукою від плеча на невеликі та середні відстані з мінімальним часом для замаху і чітким контролем за м'ячем. Підготовча фаза: руки з м'ячем відводяться до правого плеча (при передачах правою рукою м'яч лежить на кисті правої руки і підтримується лівою рукою) так, щоб лікті не піднімалися. Одночасно гравець повертається у сторону замаху. Основна фаза: м'яч на правій руці, яка зразу ж випрямляється з одночасним рухом кисті і поворотом тулуба. Заключна фаза: після вильоту м'яча

права рука на невеликий час супроводжує, а потім розслаблено опускається вниз. Гравець повертається у положення рівноваги на ногах, які трішки зігнуті.

В процесі вивчення передач необхідно дотримуватись наступних правил:

- намагатися виконувати передачі швидко і точно у ціль;
- робити передачу на рівні грудей партнера;
- маскувати передачі, дивлячись у сторону від партнера і спостерігаючи за ним периферійним зором: супернику важче перехопити таку передачу;
- ловити і передавати м'яч пальцями;
- у більшості випадків, під час передач, м'ячу додається легкий оберт;
- після випуску м'яча пальці повинні бути спрямовані на партнера, це дає можливість точно виконати передачу.

Під час навчання передач м'яча необхідно використовувати вправи на місці, а потім поступово їх ускладнювати, використовуючи вправи в русі (в парах, трійках, як без зміни, так і з зміною місць).

Орієнтовні вправи:

1. Передача м'яча в парах. Гравці розташовуються один навпроти одного на відстані 5 - 6 м. Передачі виконуються двома руками від грудей та однією від плеча по повітрі або з відскоком від майданчика;

2. Передачі м'яча на місці в трійках (четвірках) одним або двома м'ячами різними способами;

3. Передачі в парах двома м'ячами. Передача двома руками від грудей на відстані 7 - 8 м. Один з гравців передає м'яч з відскоком від підлоги, а інший – по повітрі, згодом відбувається зміна;

4. Передачі в парах один навпроти одного довільним способом. Перед кожною передачею м'яча обманний рух вправо або вліво;

5. Гравці розташовуються трикутником. Два гравці, тримаючи по м'ячу, по чергово передають третьому, який повертає їх назад. Передачі виконуються швидко. Після тридцяти передач гравці міняються ролями;

6. Шість гравців розташовуються в колі. Передача м'яча в колі зі зміною місць. Кожен гравець переміщується за своєю передачею, яка виконується любому гравцю в колі;

7. Передачі біля стіни. Виконуються одним м'ячем довільним способом, заданий або час (від 35 до 50 м), або кількість передач;
8. Передачі біля стіни двома або трьома м'ячами з ударом об підлогу, заданий або час, або кількість передач;
9. Передачі в парах сидячи, лежачи, стоячи на колінах. Види передач найрізноманітніші;
10. Передачі м'яча в стіну в стрибку з відстані 2-3-5 м;
11. Передачі в русі в трійках одним м'ячем через центрального гравця до кінця майданчика. Передачі виконуються однією або двома руками по повітрі, або з відскоком від підлоги;
12. Передачі м'яча в парах вздовж майданчика. Передачі виконуються однією та двома руками в середньому темпі;
13. Передачі в парах в русі на швидкість виконання одним або двома м'ячами. Пара проходить майданчик на максимальній швидкості з максимальною частотою передач 5-6 разів підряд;
14. Передачі в трійках по "вісімці" (зі зміною місць) одним м'ячем. Швидкість виконання – середня (максимальна). Завдання: пройти всю довжину майданчика з найменшою кількістю передач;
15. Довгі передачі в парах у відрив. Гравець 1 по сигналу тренера кидає м'яч в щит, ловить його і посилає довгу передачу у відрив партнерові 2, який стартував по тому ж сигналу. Гравець 2 повинен атакувати кільце без ведення, кидком з-під кільця. Гравець 1 після передачі робить ривок до протилежного кільця і підбирає м'яч. На протилежному щиті гравці міняються ролями;
16. Передачі в трійках одним м'ячем через центрального гравця. До центру поля передачі виконуються довільним способом, після центру поля починається гра 2 х 1, в якій гравець 1 стає захисником, а гравці 2 і 3 – нападниками. Гравцям 2 і 3 забороняється ведення м'яча. Зміна місць в трійці відбувається після кожної атаки кільця;
17. Передачі на половині поля з активним опором: 4 х 4, 5 х 5, 6 х 5. Ведення і кидки по кільцю заборонені. Гравці команди, що захищається, застосовують особистий пресинг, перешкоджають своїм підопічним одержати і передати м'яч.

Завдання команди, що володіє м'ячем, – зробити максимально можливу кількість передач. Володіння м'ячем починається з введення його в гру із-за бокової лінії. Після втрати м'яча команди міняються ролями. Виграє та команда, яка зробить більше передач по сумі двох спроб;

18. Передачі в квадраті проти захисників. Гравці обмінюються передачами одним м'ячем, долаючи опір двох захисників, що знаходяться в центрі квадрата. Дозволені будь-які передачі. Зміна захисників відбувається після кожної втрати м'яча

19. Довгі передачі у відрив в парах. Після удару в щит гравець ловить м'яч який відскочив і посилає довгу передачу партнерові, що робить прискорення уздовж бокової лінії. Передача виконується однією або двома руками;

20. Передачі м'яча в двох колонах. Гравці діляться на дві колони і розташовуються лицем один до одного на відстані 8-10 м. Направляючий гравець однієї з колон – із м'ячем. По команді тренера виконується перша передача направляючому гравцеві протилежної колони, після передачі гравець переходить в кінець протилежної колони.

Ведення м'яча

Ведення м'яча – прийом у баскетболі, який дає можливість гравцю переміщуватись з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і у будь-якому напрямку. Ведення м'яча здійснюється послідовними поштовхами м'яча однією рукою (чи по чергово правою і лівою) вниз-вперед, дещо у стороні від ступней ніг. Основний рух здійснюється у ліктьовому суглобі. Ноги необхідно згинати для збереження положення рівноваги і швидкої зміни напрямку руху. Тулуб трішки подається вперед, плече і рука, яка вільна від м'яча, повинні не підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його).

Ведення із зміною швидкості застосовується гравцем для відриву від захисника. Швидкість ведення залежить від висоти відскоку м'яча від майданчика і кута, під яким м'яч спрямований до майданчика. Чим вище відскік і менший його кут, тим більша швидкість переміщення. При низькому і близькому до вертикального відскоку м'яча від підлоги ведення уповільнюється і може виконуватись на місці.

Ведення із зміною напрямку використовується для обведення суперника і проходів для атаки корзини. Зміна напрямку досягається тим, що кисть руки накладається на різні точки бокової поверхні м'яча з наступним випрямленням руки у необхідному напрямку. Тулуб нахилений в сторону повороту. М'яч з однієї руки переводиться на другу. Змінювати напрямок ведення гравець може скрито від суперника, переводячи м'яч з однієї руки на другу за спиною. Різке відхилення тулуба під час ведення може бути використано у вигляді фінтів.

Ведення із зміною висоти відскоку застосовується для прямого проходу повз захисника, без відхилень у сторону. Гравець наближається до суперника, ведучи м'яч з достатньо високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахиляє тулуб, і знижує ведення м'яча майже до майданчика випрямленою повністю рукою. Після цього активним рухом кисті виконує три – чотири дуже швидких і коротких поштовхи по м'ячу, який відскакує всього на 15 – 20 см від майданчика, і проходить повз суперника.

Ведення із асинхронним ритмом роботи руки з м'ячем і ніг з успіхом використовується для обведення двох-трьох суперників. Крім цього, даний спосіб ведення дає можливість більш вільно і раціонально використовувати рухи ніг і відхилення тулуба у вигляді фінтів.

Під час навчання веденню необхідно враховувати наступні методичні вказівки:

- ударяючи м'ячем об підлогу, необхідно використовувати пальці, кисть і невеликі рухи у лікті. Не вдаряти м'яч долонею;
- не дивитись вниз на м'яч – тримати голову піднятою, щоб бачити інших гравців і майданчик у цілому. Контролювати м'яч периферійним зором;
- утримувати м'яч дещо збоку – спереду-справа, коли ведеш правою рукою, і зліва – коли лівою рукою;
- ноги повинні бути зігнуті, а тіло нахилене вперед. Це положення забезпечує достатню швидкість і дає можливість не допускати помилок під час ведення;
- необхідно вчитись передавати м'яч після ведення не зупиняючись;
- слід тренуватись однаково добре вести м'яч, як правою, так і лівою рукою.

Розучування ведення м'яча починають за допомогою вправ на місці, а потім поступово ускладнюють їх, використовуючи вправи в русі.

Орієнтовні вправи:

1. Стоячи на місці. Різновисоке ведення. Декілька ударів з висотою відскоку 60-80 см і відразу ж перехід на низьке ведення з висотою відскоку 10-15 см;
2. Стоячи на місці. Дуже часте низьке ведення поперемінно лівою та правою рукою;
3. Стоячи на місці. Ведення навколо себе правою і лівою рукою;
4. Ведення в різних вихідних положеннях: сидячи, на колінах, в упорі лежачи і т. ін.;
5. Ведення на місці по "вісімці" між ногами правою та лівою рукою;
6. Довільне ведення м'яча по майданчику, зі зміною рук, два рази правою, два рази лівою;
7. Звичайний біг з переводом м'яча з руки на руку перед собою;
8. Біг спиною вперед з веденням м'яча;
9. Переміщення приставними кроками з веденням м'яча;
10. Ведення, зупинка і поворот;
11. Ведення після обманного руху, який відволікає увагу суперника;
12. Ведення двох м'ячів під час пересування в основній баскетбольній стійці: три кроки вперед-вліво, три кроки вперед-вправо;
13. Ведення м'яча тільки переведеннями його за спиною через весь майданчик по діагоналі;
14. Ведення з різкою зміною напрямку рухів вправо чи вліво переведенням м'яча з однієї руки в іншу перед собою;
15. Два гравці знаходяться на відстані 3-ох метрів один навпроти одного. Гравець, який знаходиться з м'ячем, просувається вперед, інший – в захисній стійці відступає спиною вперед, зберігаючи дистанцію;
16. Те ж саме, але перевід м'яча – тільки між ногами;
17. Естафета на швидкість ведення м'яча в залі. Етап – довжина майданчика. Передачі м'яча партнерові – тільки із рук в руки;
18. «Квач» в парах з веденням м'яча. Пари грають по всьому полю, м'яч дозволяється водити тільки «слабкою» рукою;

19.«Господар та пес»: гравець – «господар» веде м'яч, змінюючи ритм та напрямок руху. Його «собака» рухається за ним і повторює всі його рухи;

20.Ведення м'яча проти захисника, 1 х 1 по всій довжині майданчика, м'яч тільки у нападаючого

21.Ведення м'яча проти активного захисту. Гравець з м'ячем долає опір двох захисників. Потрібно провести м'яч через весь майданчик і кинути по кошику;

22.Кожен проти всіх: 6 - 8 гравців виконують ведення в обмеженій зоні. Кожен спортсмен намагається доторкнутися до м'яча іншого гравця, зберігаючи свій м'яч;

23.Гравець веде м'яч поперек зала до стіни, обводить три стійки і після цього виконує передачу, ловить відскочивши від стіни м'яч, розвертається, веде м'яч до протилежної стінки, повторюючи те саме;

Кидки м'яча у кошик

Кидок у кошик – найважливіший елемент гри і кожний гравець бажає стати снайпером. Однак попадати м'ячем у корзину з відстані, наприклад, 5–7 м однаково добре вдається не всім. А закидати м'яч з-під кошика повинен вміти кожний. Точність кидка в корзину визначається раціональною технікою, стабільністю і вмінням управляти рухами, вірним чергуванням напруги і розслабленням м'язів, силою і рухомістю кисті рук, її заключним зусиллям, а також оптимальною траєкторією польоту і обертом м'яча.

Кидок двома руками зверху від голови слід застосовувати з середніх відстаней при щільному захисті суперника. Підготовча фаза: м'яч виноситься над головою трішки зігнутими у ліктях руками, тулуб дещо відхиляється назад (від захисника). Основна фаза: руки випрямляються вверх-вперед, і робиться більш енергійний поштовх кистями і пальцями. Заклучна фаза: після виконання кидка руки розслаблено опускаються вниз, гравець приймає вихідне положення для подальшого ривка до щита, щоб боротися за відскік у випадку промаху.

Кидок однією рукою від плеча – досить розповсюджений спосіб атаки корзини з місця з середньої та дальньої дистанції. Використовується багатьма гравцями також у якості штрафного кидка. Підготовча фаза: гравець виставляє праву ногу вперед, розвернувшись правим плечем в сторону корзини. Ноги дещо зігнуті, права рука згинається і піднімається вверх таким чином, щоб м'яч був винесений над

плечем. Ліва рука продовжує підтримувати м'яч збоку. Основна фаза: приблизно на рівні голови м'яч лежить на правій руці, яка починає витягуватись вперед-вверх до корзини. Руки і ноги випрямляються разом. М'яч спрямовується у корзину в результаті одночасного, рівноприскореного випрямлення руки і кисті, під час якого послідовно скочується спочатку з долоні, потім з пальців і відривається від кінчиків вказівного і середнього пальців у момент, коли плече, передпліччя і кисть утворюють ведучу пряму, яка визначає траєкторію польоту м'яча. При цьому кисть описує максимально можливу дугу. Заключна фаза: після виконання кидка рука супроводжує м'яч до корзини, а потім опускається розслаблено вниз. Гравець приймає вихідне положення для ривка до щита.

Найчастіше використовується кидок однією рукою зверху для атаки корзини у русі з дальньої дистанції і безпосередньо з-під щита. Підготовча фаза: м'яч ловиться під праву ногу (при кидку правою рукою). Крок, під який ловиться м'яч, більш розтягнутий для наближення до корзини. Наступний крок повинен бути коротшим, щоб гравець швидше і сильніше відштовхнувся майже вертикально вверху. При відштовхуванні від майданчика м'яч виноситься над плечем і перекладається на повернуту кисть правої руки. Основна фаза: у вищій точці стрибка рука випрямлена для максимального наближення м'яча до кошика, м'яч виштовхується рухом кисті пальців, йому надається зворотній оберт. Заключна фаза: гравець приземляється на зігнуті ноги недалеко від кошика, приймає положення рівноваги і готується до боротьби за відскік у випадку промаху.

В процесі навчання кидкам м'яча у кошик слід дотримуватись наступних методичних вказівок:

- під час кидка в русі необхідно відштовхуватись від майданчика ногою, яка є протилежною руці, що здійснює кидок, а приземлятись необхідно на дві ноги;
- під час виконання кидка в стрибку, висота стрибка повинна бути вище середньої, але не максимальна. Кидкова рука випрямляється повністю, м'яч випускається через вказівний палець у верхній точці стрибка;
- концентрувати увагу у точці на щиті, куди посилається м'яч;
- кидати слід легко. Незалежно від швидкості рухів, швидкість м'яча при контакті з щитом повинна бути постійною під час виконання любого кидка;

- доцільно навчитись кидати лівою рукою з лівої сторони щита. Уміння однаково володіти, кидком з близької відстані до кошика, правою та лівою рукою вимагається від кожного гравця;

Орієнтовні вправи:

1. Гравці розташовуються в парах один навпроти одного. Стоячи на місці або знаходячись в іншому вихідному положенні (сидячи, на колінах і т. ін.), м'яч знаходиться у руці яка виконує кидок: випрямлення руки, рух кистю – метання. Вправа виконується без допомоги підтримуючої руки, що прискорює засвоєння правильного руху рукою та обертання м'яча назад;

2. Кидки з-під щита. Гравці вишиковуються у дві колони. У кожній колоні по м'ячу. Направляючий кожної колони кидає м'яч в кошик, підбирає і передає в свою колону. Потім переходить в хвіст іншої колони;

3. Кидки з місця в стрибку з-під кошика правою та лівою рукою;

4. В парах під щитом. Один гравець виконує кидки з однієї точки, інший подає йому м'яч. Після десяти кидків гравці міняються місцями;

5. Те саме, тільки один гравець виконує кидок і змінює позицію для наступного кидка, другий підбирає м'яч і віддає його партнеру. Після п'яти кидків гравці міняються ролями;

6. Передачі в трійках із зміною місць. Кидок виконується з близької відстані після подвійного кроку або зупинки стрибком. Якщо перший кидок не влучний гравці виконують підбирання і другий кидок;

7. Гравці розташовуються в колоні. Направляючий гравець обводить декілька стійок вздовж майданчика, виконує кидок в русі і повертається назад віддаючи м'яч партнеру;

8. Кидки з-під щита. Гравці вишиковуються в дві колони. У кожній колоні по два – три м'ячі. Після ведення направляючий гравець закидає м'яч і передає його в свою колону. Потім переходить в хвіст іншої колони;

9. Кидки з-під кільця. Гравець віддає м'яч тренерові, розбігається до кільця, отримує у відповідь передачу, робить два кроки, і кидає по кільцю;

10.Кидки в парах. Виконується по десять кидків з середньої і дальньої дистанції. Після кожного кидка гравець робить ривок до центральної лінії майданчика і повертається назад;

11.Кидки в групах. По дві групи – на кожне кільце. Гравці, згідно амплуа, виконують кидки зі своїх позицій. Після кидка підбирають м'яч і віддають його партнерові. Задані час або кількість попадань – 10,15,20. Можна виконувати з пасивним опором з боку гравця, що подає м'яч;

12.Кидки в парах з середньої дистанції після довгої передачі. Партнери – на протилежних сторонах майданчика. Після кидка гравець підбирає свій м'яч і виконує довгу передачу партнерові на іншу половину майданчика. Той виконує кидок відразу після ловіння м'яча, без удару об підлогу. Проводиться як змагання: перемагає та пара, яка раніше заб'є 20 м'ячів;

13.Кидки в парах з середньої дистанції після короткого ведення. Гравець 1 отримує м'яч, обводить перешкоду (стілку) і після декількох ударів виконує кидок в максимально високому стрибку. Партнер 2, підбравши м'яч біля щита, повертає його нападнику 1 у вихідне положення. Зміна після 10 спроб;

14.Кидки в стрибку після різкої зупинки під час отримання передачі. Гравець 2 робить ривок на лінію штрафного кидка, отримує м'яч від гравця 1, різко зупиняється і виконує кидок в стрибку. Гравець 3 підбирає м'яч і повертає його в колону. Зміна місць гравців відбувається по колу;

15.Кидки в трійках. Виконуються одним м'ячем. Гравець кидає по кільцю, один з його партнерів підбирає м'яч і віддає його третьому гравцеві для кидка. Зміна місць відбувається після кожного кидка по колу;

16.Кидки в трійках – двома м'ячами, по 5 кидків підряд. Дальність кидка визначає тренер. Проводиться як змагання: перемагає та трійка, яка швидше набере 10, 15, 30 попадань. Можна ввести пасивний опір з боку гравця, що подає м'яч;

17.Кидки в трійках (по 15 кидків). Кожен гравець в трійці здійснює по 5 кидків підряд, в кожне кільце в залі. Перемагає та трійка, яка набере більше попадань. Можна виконувати з опором;

18.Дальні кидки без опору. У 5 – 7 точках вздовж 6-метрової лінії лежить по м'ячу. Перший гравець по сигналу тренера біжить від лицьової лінії до першої

точки, бере м'яч, кидає по кільцю, йде на підбір (якщо кидок був неточним, добиває м'яч в кільце), з веденням повертається до першої точки, кладе м'яч і переходить до наступної точки. Другий гравець стартує коли перший покладе м'яч на точку 1. Вправа виконується на два кільця 3 – 4 хвилини;

19. Гра в баскетбол 2 х 2 або 3 х 3 на одній половині майданчика. Кидки з 3-секундної зони заборонені (або навпаки – кидають тільки з 3-секундної зони) Гра ведеться до 20 очок, після попадання в кільце володіння м'ячем зберігається. За м'яч, забитий із-за 6-метрової лінії, нараховується 2 очки, за всі інші – 1 очко;

20. Троє нападників розташовуються по 6-метровій лінії: навпроти і під кутом 45° до кільця. Кидати по кільцю можна тільки після першої або другої передачі (але не більше чотирьох передач). Завдання двох захисників активно заважають кидку. Зміна місць відбувається після кожного промаху. Той, що промахнувся стає захисником, а один із захисників йде на його місце;

21. Ведення м'яча протягом 5 – 10 с, після чого гравець виконує штрафний кидок. Вправа виконується до певної кількості влучань (10), обов'язково враховується кількість спроб;

22. Передачі в парах в русі з кидком у кошик, після чого виконуються два штрафних кидка. Вправа триває до 10-ти попадань одним з гравців.

3.2. Методика навчання техніки гри у захисті

Техніка переміщення

Технічний арсенал атакуючого баскетболіста значно багатший ніж захисника, але досвід показує, що прийоми захисту більш універсальні та достатньо ефективні при правильному і уважному їх виконанні.

Техніка захисту поділяється на дві основні групи:

1. Техніка переміщення.
2. Техніка оволодіння м'ячем і протидія нападаючим.

Стійка

Захисник повинен знаходитися у стійкому положенні на зігнутих ногах і бути завжди готовим завадити виходу нападника на кращу позицію для атаки кошика або отримання м'яча, для подальших активних дій у нападі.

Стійка з виставленою вперед ногою застосовується під час захисту проти гравця з м'ячем, коли необхідно завадити йому виконати кидок або перешкодити проходу з веденням під щит. Гравець на зігнутих ногах розташовується між нападником і щитом. Одну ногу він виставляє трохи вперед, однойменну руку витягує вгору-вперед, попереджуючи кидок, а другу руку виставляє в сторону-вниз, щоб заважати веденню м'яча у напрямку кошика.

Стійка із ступнями на одній лінії ("паралельна" стійка) використовується у захисті проти суперника, який у середній частині майданчика готується до проходу з веденням у праву чи ліву сторону, при захисті проти центрального гравця, який стоїть спиною до кошика, а також суперника без м'яча, який знаходиться на великій відстані від щита.

Переміщення

Напрямок і характер переміщення захисника залежать від дій атакуючого гравця команди суперника. Тому захисник повинен завжди зберігати положення рівноваги і бути готовим переміщуватись у будь-якому напрямку, весь час змінюючи напрямок бігу в сторону, вперед, назад (частіше спиною вперед).

Способи бігу, ривків, зупинок, стрибків, які використовуються захисником, приблизно аналогічні описаним вище способам нападу. Однак на відміну від нападника, захисник у багатьох випадках повинен переміщуватись на дещо зігнутих ногах приставними кроками, особливість якого полягає у тому, що перший крок робиться ногою, яка є найближчою до напрямку руху, другий крок повинен бути ковзким. При цьому не можна перехрещувати ноги і переставляти ногу, за допомогою якої здійснюється поштовх на опорну, щоб не зменшувати швидкість. Якщо ігрова ситуація вимагає прискорень, захиснику слід намагатись зберігати приставний крок.

Орієнтовні вправи:

1. Чергування звичайного бігу та бігу з прискоренням до певного орієнтиру;
2. Довільне переміщення приставними кроками (обличчям вперед, правим та лівим боком, спиною вперед); те саме за зоровим сигналом; біг спиною вперед, по черзі виконуються короткі ривки вперед і назад;

3. Переміщення приставними кроками спиною вперед вздовж лицевих ліній, вздовж бокових – правим та лівим боком;

4. Переміщення вздовж майданчика, опікаючи гравця, який не володіє м'ячем. Захисник, застосовуючи найбільш доцільні способи переміщення, тісно опікає нападника. Зміна відбувається за 10 – 15 с;

5. Шикування парами біля лицевої лінії (захисник і нападаючий). Завдання нападаючого – застосовуючи фінти і змінюючи напрямок руху, перебігти до протилежної лицевої лінії. Захисник переміщується в стійці і не дає можливості пройти нападаючому на протилежну лицьову лінію;

6. Шикування в трійках. Двоє розміщуються обличчям один до одного на відстані 1,5 – 2 м, третій (ведучий) між ними. Ведучий переміщується приставними кроками в сторони, назад, раптово змінює напрямок руху, зупиняється, наближається до партнерів, а вони повинні постійно зберігати інтервал, повторюючи переміщення в захисній стійці;

7. Переміщення приставними кроками правим-лівим боком між точками А і В, за певний проміжок часу;

8. Рухливі ігри та естафети з використанням переміщень спиною вперед.

3.3. Техніка оволодіння м'ячем

Виривання м'яча

Якщо захиснику вдалось захопити м'яч, то насамперед необхідно постаратися вирвати його з рук суперника. Для цього потрібно захопити м'яч двома руками, після цього різко рвонутися до себе, зробивши одночасно поворот тулубом. М'яч необхідно повернути навколо горизонтальної осі, щоб полегшити подолання опору суперника.

Вибивання м'яча

Захисник, наближуючись до нападника, активно перешкоджає його діям з м'ячем. Для цього захисник виконує неглибокі випади з витягнутою до м'яча рукою, відступаючи потім у вихідну позицію. У потрібний момент вибивання (зверху чи знизу) здійснюється різким, коротким рухом кисті з щільно прижатыми пальцями. В момент ловлі рекомендується вибивати м'яч переважно знизу. В момент початку проходу нападника з веденням захисник відступає або трохи відстрибує назад,

залишивши супернику прямий шлях до корзини, і переслідуючи його, відтісняє до бокової лінії. Потім захисник набирає таку ж швидкість, що і нападник, визначивши ритм ведення, вибиває м'яч ближньою рукою до суперника в момент прийому м'яча, який відскочив від майданчика. Вибивати м'яч у нападника можна і ззаду у початковий момент проходу.

Перехоплення м'яча

Під час передачі перехоплення м'яча залежить від своєчасної і швидкої дії захисника. Щоб здійснити даний спосіб перехоплення захиснику необхідно на короткій відстані набрати максимально можливу швидкість і випередити суперника на шляху до м'яча, який летить. Захисник плечем і руками відрізає прямий шлях супернику до м'яча і оволодіває ним. Щоб не штовхнути нападника, захисник, проходячи щільно повз нього, трохи відхиляється в сторону. Після оволодіння м'ячем йому краще зразу ж перейти на ведення, щоб уникнути пробіжки. Перехоплення м'яча під час ведення здійснюється в момент, коли захисник доганяє нападника, який веде м'яч. Для цього захиснику необхідно перебудувати під ритм і швидкість ведення м'яча, а потім виходячи із-за спини нападника, на мить раніше нього прийняти м'яч на кисть ближньої руки і самому продовжити ведення, але в іншому напрямку.

Накриття м'яча при кидку

Захисник, який має певну перевагу перед нападником у зрості і стрибку, повинен намагатись перешкодити вильоту м'яча з рук під час кидка. У момент протидії кидку рука захисника повинна бути безпосередньо біля м'яча. Тоді зігнута кисть руки накладається на м'яч збоку-зверху, і кидок виконати не вдається. Накриття м'яча може здійснюватися під час страхування гравця суперника. Наприклад, центровий отримує м'яч і відразу з поворотом у стрибку атакує кошик. Але другий захисник, повернувшись до нього для підстраховки, накриває м'яч ззаду, у початковий момент основної фази кидка.

Оволодіння м'ячем у боротьбі за відскік біля свого щита має велике значення для команди під час гри. Після кидка нападника захисник повинен перегородити супернику шлях до щита, зайняти стійке положення, а потім боротися за відскік, швидко вистрибнувши для оволодіння м'ячем. Стрибок виконується поштовхом як

однією, так і двома ногами після невеликого розбігу або з місця. Високо вистрибнувши, і оволодівши м'ячем, гравець під час приземлення займає зручну позицію ногами і трохи згинає тулуб, щоб в умовах силової боротьби перешкодити, супернику оволодіти м'ячем. Потім м'яч енергійним рухом притягується до тулуба і прикривається, широко розставленими ліктями.

Орієнтовні вправи:

1. Шиккування парами обличчям один до одного. Один із партнерів володіє м'ячем. Щоразу, коли партнер з м'ячем імітує передачу, гравець без м'яча намагається вибити м'яч ударом зверху або знизу; та сама вправа виконується під час поворотів на місці;

2. Гравці шикуються парами один навпроти одного на відстані 4 – 5 м. Посередині між ними лежить м'яч. За сигналом гравці переміщуються приставними кроками до м'яча, намагаються захопити його. Гравець, який запізнився, вириває м'яч ривком на себе;

3. Шиккування по чотири гравці: два захисники і два нападники. Гравці-нападники вільно переміщуються на майданчику і після повороту на місці передають м'яча один одному. Завдання захисника – під час повороту вибити м'яч з рук нападаючого;

4. Шиккування по три гравці. Один із гравців з м'ячем знаходиться на відстані 5 – 6 м від своїх партнерів (один нападаючий, а другий захисник). Гравець, який виконує обов'язки захисника, знаходиться позаду; збоку від нападаючого. Гравець з м'ячем імітує передачу м'яча партнеру. Після декількох удаваних спроб, м'яч передають партнерові, а захисник намагається вибрати правильний момент і перехопити його;

5. Шиккування парами біля лицьової лінії. Гравець веде м'яч до протилежної лицьової лінії. Другий гравець переміщується поруч з ним, вибирає момент і вибиває м'яч, виконує ведення м'яча в зворотньому напрямку; те саме під час ведення м'яча по прямій і змінюючи напрямки руху;

6. Шиккування в колі, один гравець в центрі. Гравці передають м'яч між собою в різних напрямках гравець, який знаходиться в центрі, повинен перехопити передачу. Після перехоплення в коло йде гравець, який виконав цю передачу;

7. Шикування по три гравці біля кожного щита. Один гравець виконує штрафний кидок, двоє інших протидіють один одному, намагаючись оволодіти м'ячем, який відскочив від щита. Переможець отримує право на штрафний кидок;

8. Протидія нападаючому, який виконує ведення м'яча на обмеженій ділянці поля. Якщо за 20 с. ведення м'яча нападаючий не втрачає його, то отримує одне очко. В разі втрати м'яча гравці міняються ролями. Гра триває до п'яти очок;

9. Гра 1 x 1. нападник виконує кидок м'яча в кошик заданим способом з обумовленої відстані. Гра триває до 15 очок. Якщо він промахнеться або захисник вдало захищається, гравці міняються місцями;

10. Передача м'яча партнеру, якого щільно опікає захисник. За перехоплення м'яча гравець отримує 1 очко. Гра триває до 7 очок. Після перехоплення м'яча гравці міняються ролями;

11. Гра 3 x 3 на один кошик. За результативний кидок команда отримує 1 очко, за оволодіння відскоком після невлучного кидка – 2 очки. Гра проводиться до 40 очок.

3.4. Типові помилки і шляхи їх виправлення у баскетболі

Типові помилки і шляхи їх виправлення (переміщення)

Найбільш часто трапляються такі помилки:

- виконання перехресного кроку замість приставного;
- переміщення на повній ступні, на прямих ногах та перенесення центру ваги назад.

Усе це знижує маневрування гравця. Для усунення помилок необхідно опрацьовувати переміщення повільно, за розділами та в міру їхнього виправлення збільшувати темп.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (зупинок)

У процесі навчання техніки зупинок трапляються такі помилки, як нерівномірний розподіл центру ваги, втрата рівноваги, відривання опорної ноги та сильний нахил тулуба.

Усунути ці помилки можна шляхом повторення в повільному темпі правильного виконання техніки руху ніг та положення тулуба.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (поворотів)

Під час навчання поворотів можуть бути допущені такі грубі помилки як відривання опорної ноги в тому випадку, коли гравець володіє м'ячем, пряме положення ніг, зміщення центру ваги.

Ці помилки можна попередити, якщо при навчанні повороту звернути увагу на згинання опорної ноги.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (ловлі і передачі м'яча)

Найбільш характерною помилкою при ловлі м'яча є положення, коли м'яч торкається долонь, або кінчиками пальців та ловиться напруженими витягнутими руками без погашення швидкості.

Для виправлення цих помилок необхідно опрацювати вправи з ловлею та передачею м'яча біля стінки.

Найтипівіші помилки при передачах м'яча: учні не поєднують рухи рук та ніг; під час замаху піднімають лікті; м'ячу не надають колового руху, а притискають до грудей; після ловлі замах роблять не відразу, а попередньо розмахують м'ячем, після випускання м'яча руки схрещують.

Для усунення помилок потрібно опрацювати імітаційні вправи та передачі м'яча біля стінки.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (кидків)

Найбільш характерними помилками при навчанні кидків можуть бути: втрата рівноваги; несподіване розгинання рук у суглобах; відсутність розслаблення після кидка.

При виконанні кидка однією рукою можуть виникнути, ще й такі помилки: підкидання м'яча вгору за рахунок згинання та розгинання руки в ліктьовому суглобі, неповне згинання долоні в променево-зап'ястному суглобі, а заміна його згинанням пальців; рук в плечовому суглобі в передньо - задньому напрямку; м'яч йде з рукою не вгору, а вперед.

Для виправлення помилок потрібно опрацювати підвідні та імітаційні вправи, потім відпрацьовувати кидок об стіну без кільця.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (ведення м'яча)

Най характерніша помилка при навчанні ведення м'яча – ляскання по м'ячу. Воно виникає тому, що гравець не штовхає м'яч, а ударяє його долонею розслабленої кисті.

При веденні м'яча можуть виникати ще й такі помилки: учні стараються поєднувати кожен крок бігу з ударом по м'ячу, учень не біжить а переплигує з ноги на ногу; при веденні зосереджують увагу на м'ячі і не бачать, що робиться навколо них; бігають на прямих ногах; сильно нахиляють тулуб і голову вперед. У таких випадках, потрібно домогтися, від учнів, щоб під час бігу вони ставили ноги перекатом з п'ятки на пальці.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (виривання, перехоплення, боротьба за відскік)

При навчанні можуть виникати помилки: захисник вибиває м'яч дальньою рукою згори вниз. Для виправлення цієї помилки опрацьовують імітаційні вправи в парах: учень витрачає багато зусиль, але прийом не виконується рівно, оскільки він тягне м'яч на себе, не повертаючи його, виконує повільно і при цьому втрачає рівновагу.

Для усунення помилок повторюють вправу з набивними м'ячами, і нагадують учням про необхідність обертання м'яча, при цьому зберігаючи широке положення ніг.

Найчастіше трапляються такі помилки: положення захисника спиною до одного з нападників, різкий вихід захисника на гравця з м'ячем. Для їх усунення потрібно опрацювати вправи, пов'язанні з переміщенням захисника спиною назад.

3.5. Питання для самоперевірки знань основ техніки гри у баскетбол та методика їх навчання

Охарактеризувати поняття «техніка» гри, прийоми, способи:

1. Назвати основні критерії технічної майстерності;
2. Перерахувати основні прийоми ведення гри у нападі;
3. Зробити фазовий аналіз виконання конкретного прийому гри у нападі;
4. Перерахувати основні прийоми ведення гри у захисті;
5. Дати аналіз одному з прийомів гри у захисті;

6. Окреслити прийоми техніки гри і особливості їх виконання гравцями різних ігрових амплуа;
7. Проаналізувати методику навчання техніки гри у захисті;
8. Проаналізувати методику навчання техніки гри у нападі;
9. Чим обумовлюється вибір висоти відскоку м'яча від підлоги під час ведення м'яча в русі?
10. Яких умов слід дотримуватись під час виконання передачі м'яча на місці?
11. Які вправи необхідно використовувати для навчання техніки переміщення в захисті та нападі?
12. Які вправи необхідно використовувати для навчання техніки володіння м'ячем в нападі?
13. Чим має керуватися гравець під час перехоплення та вибивання м'яча в захисті?
14. Які вправи необхідно використовувати для навчання техніки оволодіння м'ячем в захисті?
15. Які з вправ найбільш доцільні під час навчання кидку м'яча?
16. Яких умов слід дотримуватися під час виконання передач м'яча в русі?
17. Вкажіть, які умови є найбільш важливими під час виконання кидків м'яча в кошик.
18. В якому методичному порядку вивчаються технічні прийоми гри в баскетболі?

3.6. Контрольні вправи для самоперевірки якості засвоєння основних прийомів техніки гри

Вправа для оцінки швидкості переміщення приставними кроками в захисній стійці. Баскетболіст рухається приставними кроками правим та лівим боком між точками А – В – С, які розташовані у вигляді прямокутного трикутника. Гравець за сигналом викладача починає рухатись правим боком приставними кроками з точки А в точку В. Досягнувши її, він торкається правою рукою набивного м'яча і повертається приставними кроками, але лівим боком, в точку А. Торкнувшись лівою рукою набивного м'яча в точці А, баскетболіст рухається приставними кроками правим боком до точки С. Торкнувшись в точці С правою рукою набивного

м'яча, він повертається приставними кроками лівим боком в точку А, де торкається набивного м'яча лівою рукою. За схемою А – В – А – С – А гравець повинен виконати 5 переміщень, тобто подолати приставними кроками правим і лівим боком відстань 100 м. Фіксується загальний час виконання вправи.

1. Характеристика швидкості передачі та ловлі м'яча. Передача м'яча виконується на відстані 3 м в квадрат розміром 0,75 x 0,75м, який розміщений на висоті 1,50 м. Протягом 30 с необхідно зробити якомога більше передач однією рукою від плеча, змінюючи праву і ліву руку.

2. Оцінка швидкості пересування гравця з веденням м'яча (обведення стійок). Вздовж довжини майданчика встановлюються 5 стійок (через 3 м). Ведення виконується правою і лівою рукою. Після обведення стійок і повернення у вихідне положення вправа закінчується. Надається три спроби, враховується кращий час виконання вправи.

3. Оцінка точності кидків. 1). На майданчику відмічається п'ять точок: дві – на відстані до 3 м від кошика (другі «вусики» штрафної зони); дві – на обох кінцях лінії штрафного кидка і одна – на відстані 3-очкового кидка. Формула тесту: почергово кидати з кожної відмітки. У випадку промаху – оволодіти м'ячем і кинути його з місця оволодіння. Фіксується кількість результативних кидків протягом однієї хвилини. Після кожного влучення з відмітки або добивання нараховують одне очко. 2). Кидки з точок – враховується швидкість і точність виконання. Точки розташовані на відстані 4,5 і 6,2 м. Кидки виконувати обов'язково у стрибку почергово з 4,5 і з 6,2 м. Кинувши з точки 1, спортсмен підхоплює сам м'яч і з веденням м'яча стає на точку 2, потім 3 і т.д. Кидки виконуються з усіх 10 точок строго підряд. Закінчивши кидок з останньої 10-ої точки спортсмен повинен знову починати кидати з точки 1. таким чином виконується 2 серії по 10 кидків (усього 20 кидків) за 3 хвилини. Надається лише одна спроба. Згодом отриманий результат (коефіцієнт ефективності) перемножують на кількість закинутих м'ячів. 3). Штрафні кидки до другого промаху. Виконуються штрафні кидки серіями по 2 кидки. Після першого кидка м'яч подає партнер, а після 2-го – спортсмен оволодіває м'ячем сам. Після другого промаху тест завершується. Враховується кращий результат після двох спроб. 4). Штрафні кидки в парах. Баскетболіст виконує два

штрафних кидка, а партнер подає йому м'яч. Після виконання 2-ох кидків баскетболісти міняються ролями і так до 30 кидків. Згодом підраховують кількість влучних кидків з 30 спроб.

4. Комбінована вправа для оцінки швидкості пересувань гравця, техніки ведення, влучності кидків м'яча у кошик. Набивні м'ячі розташовані з лівого боку майданчика у такій послідовності: 1-й – у центрі на відстані 3 м від середньої лінії; 2-ий – на боковій лінії на відстані 6 м від середньої лінії; 3-й – на відстані 6 м від 1-го м'яча біля лінії штрафного кидка; 4-й – у лівому ближньому куті майданчика. З правого боку майданчика на відстані 2 м уздовж бокової лінії встановлюється 3 стійки: перша на центральній лінії, дві інші – на відстані 1,5 м по обидва боки від центральної лінії. Гравець починає вправу на перетині центральної та бокової ліній: переміщується лівим боком у захисній стійці до 1-го м'яча, торкається його рукою. Потім переміщується правим боком до 2-го м'яча, торкається його рукою. Продовжує переміщення лівим боком до 3-го м'яча, торкнувшись його, боком пересувається до 4-го м'яча. Після торкання рукою 4-го м'яча гравець робить прискорення до баскетбольного м'яча, що лежить на середній лінії на відстані 2 м від бокової лінії, підхоплює його і веде до протилежного щита, виконує кидок у русі правою рукою з меж 3-секундної зони, оволодіває м'ячем і веде його у напрямку стійок, розташованих у центрі біля протилежної бокової лінії, обводить їх по черзі правою – лівою – правою рукою, веде м'яч до протилежного щита і закінчує вправу кидком у стрибку після зупинки з середньої відстані. Спроба закінчується за умови випускання м'яча з рук. Оцінюється час виконання та кількість влучень м'яча у кошик.

3.7. Список рекомендованої літератури

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. / А.И Вальтин. – К.: Олімпійська література, 2003. – 150 с.
2. Вари П. 1000 упражнений игры в баскетбол. /П. Вари : [пер. с фр. Л.Ю. Поплавского]. – К.: БК «Денди-Баскет», 1997. – 210 с.
3. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою їх викладання. / Веселовський А.П. – Дрогобич, 2008. – 215 с.

4. Галайдюк М.А. Баскетбол. Методика навчання. / Галайдюк М.А., Драчук А.І. – Вінниця, 2001. – 192 с.
5. Келлер В.С. Техническая підготовка // Теория спорта. /В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1987. – С. 174 – 186.
6. Леонов А.Д. Баскетбол. / А.Д. Леонов, А.А. Малый. – К.: Радянська школа, 1989. – 102 с.
7. В.М. Корягин Баскетбол. / В.М. Корягин, В.Н. Мухин, В.А. Беженар, Р.С. Мозола. – К.: Вища школа, 1989. – 230 с.

IV. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Основними прийомами техніки гри у волейболі є приймання і передача м'яча, подачі, нападаючий удар, блокування, пересування та обманні дії.

4.1. Методика навчання прийомів техніки гри

Приймання і передачі м'яча

Приймання і передача м'яча у волейболі є одним з головних технічних прийомів, за допомогою якого здійснюється взаємодія між гравцями. Правильне приймання м'яча залежить від вихідної позиції /стійки/ гравця. Вчасне прийняття відповідної стійки дозволяє спрямувати м'яч у будь-якому напрямку.

Насамперед для оволодіння технікою приймання і передачі м'яча слід навчитись правильній стійці. Приймання такої стійки рекомендується контролювати перед дзеркалом.

Вправи для вивчення приймання і передачі м'яча двома руками згори у спрощених умовах:

1. Імітація приймання і передачі м'яча.
2. Підкидання вгору двома руками і ловіння набивного м'яча.
3. Те саме, волейбольного м'яча.
4. Підкинути м'яч угору і передати його партнеру, який повертає м'яч так само. Відстань між ними 4 – 5м.
5. По черзі один гравець кидає м'яч. Інший повертає його передачу зверху. Відстань між гравцями 4 – 5м.
6. Передавання м'яча між двома гравцями на відстані 5 – 6м.
7. Те саме, зі зближенням гравців до 1м. і зі зближенням відстані до 7 – 8м.
8. Передача м'яча в парах після відбивання його від підлоги.
9. Передача м'яча над собою, стоячи на місці (дві гри – серії по 15 – 20 раз).
10. Те саме, з просуванням по майданчику.
11. Передача м'яча в стіну на відстані 3 – 4м.

12. Те саме, зі зміною відстані.
13. Одну передачу робити об стіну, а іншу над собою.
14. Передача м'яча в стінку (стояти у колону, міняючись місцями).

Вправи для вивчення приймання і передачі м'яча двома руками згори в умовах, наближених до ігрових:

1. Приймання і передача м'яча у парах поперек майданчика.
2. Те саме, уздовж майданчика.
3. Те саме, чергуючи передачі зверху і знизу.
4. Приймання і передача м'яча у колонах в зонах 4 – 5, 3 – 6, 2 – 1.
5. Те саме, в зонах 4 – 1, 2 – 5.
6. Передача м'яча між двома гравцями з пересуванням їх по майданчику вправо, вліво.
7. Приймання і передача м'яча в зонах 4 – 5, 3 – 6, 2 – 1 з наступної передачі через сітку.
8. Те саме, в зонах 6 – 3 – 4, 6 – 3 – 2, без пересувань у зонах.
9. Те саме, але м'яч спрямовується з зони 4 – 2 – через сітку у стрибку в зону 6.
10. Те саме, з пересуванням гравців у зонах.
11. Те саме, але вправа виконується двома м'ячами. Передачу починають на обох майданчиках одночасно.
12. Приймання м'яча з подачі. Гравці розташовуються на майданчику біля бічних ліній. Один гравець подачею спрямовує м'яч на своїх партнерів, які приймають його і повертають нападаючим ударом. Подача виконується гравцями по черзі.
13. Те саме, гравці, що приймають м'яч розташовуються у зонах 5 – 6, 6 – 1, а подача виконується з середини протилежного майданчика.
14. Те саме, подача виконується з місця подачі.
15. Рухлива гра «Піонербол» з застосуванням верхньої передачі м'яча. На кожную команду бажано мати не менше одного м'яча на трьох гравців.
16. Навчальна гра із застосуванням прийому і передачі м'яча згори.

При виконанні вправ 9, 10, 11, 13, 14 висота сітки може бути зменшена на 4 – 5 см. Для правильного виконання передачі м'яча гравець повинен вчасно приймати відповідну стійку готовності. Слід пам'ятати, що під час передачі м'яч переважно спрямовують вгору-вперед. Траєкторія польоту м'яча залежить від відстані між гравцями та тактичних намірів. Тому гравці для передачі м'яча докладають різні зусилля. Так, наприклад, якщо відстань між гравцями 5 – 2 м, то для виконання передачі м'яча достатньо незначне м'язове напруження і неповне розгинання рук і ніг. Коли необхідно направити м'яч на більшу відстань, то руки і ноги працюють більш енергійно, але без надлишкової скованості. Руки при цьому випрямляються у суглобах повністю. Треба домагатися симетричної роботи рук і ніг, правильного розподілу м'язових зусиль, знаходити орієнтири, які б допомагали влучно передавати м'яч.

Вправи для навчання прийому і передачі м'яча двома руками знизу у спрощених умовах

Цей технічний прийом дуже часто застосовується у грі при захисті. М'яч приймається здебільшого передпліччям у променево – зап'ястному суглобі. Руки після приймання продовжують рух вперед-вгору. Навчання і вдосконаленню передачі двома руками знизу з різних положень приділяється велика увага на протязі всього навчального процесу. Не дивлячись на уявну легкість і простість прийому для засвоєння слід приділяти значно більше часу, ніж іншим технічним елементам. Тому вправи щодо вивчення цього прийому даються на кожному навчально-тренувальному занятті.

Наводимо декілька вправ, які є найбільш посильними і традиційними на заняттях з волейболу:

1. Імітація приймання і передачі двома руками знизу.
2. М'яч ставиться на майданчику на відстані одного метра від гравця. Гравець робить крок, нахиляється, охоплює двома руками м'яч і підкидає угору-вперед партнеру. Відстань між гравцями 6 – 8 м.
3. По черзі, кожен гравець кидає м'яч як можна точніше іншому. Який повертає його передачею двома руками знизу.
4. Те ж саме але м'яч спрямовується в різні сторони.

5. По черзі кожен виконує 2 – 3 серії по 15 – 20 передач над собою.
6. Перша передача виконується зверху, друга двома знизу, м'яч передається партнерові й навпаки. При цьому відстань між гравцями поперемінно змінюється.
7. Передача м'яча в стінку з пересуванням вліво, вправо, вперед, назад.

Вправи для вивчення і передачі двома руками знизу в умовах найближених до ігрових:

1. Приймання і передача м'яча у парах поперек майданчика.
2. Те саме, уздовж майданчика.
3. Те саме, по черзі виконувати передачі знизу і зверху.
4. Приймання м'яча з атакуючого удару. У вправі беруть участь три гравці. Один, з яких знаходиться біля сітки, по черзі виконує атакуючий удар, а інші два приймають м'яч знизу у зонах 5, 6, 1.
5. Те саме, приймання подачі. Відстань між гравцями збільшується до 10 – 12 м.
6. Впр. 4, але атакуючий удар виконується з передньої зони протилежного майданчика.
7. Впр. 5, але подача виконується з середини протилежного майданчика.
8. Те саме, але подача виконується з місця подачі.

Виконуючи вправи 6, 7, 8, м'яч слід передавати в зону 3, 2, 4 залежно від тактики гри у нападі.

Передача м'яча двома руками знизу також має місце для виконання вправ для вивчення приймання і передачі м'яча зверху в умовах наближених до ігрових.

Вправи для вивчення приймання і передачі м'яча з падінням

Приймання м'яча з падінням вивчають у такій послідовності: спочатку виконують підготовчі та підвідні вправи, вправи з м'ячем у спрощених умовах, потім спеціальні в умовах наближених ігровим, далі застосування у грі.

Першим вивчають приймання і передачу м'яча з перекатом у бік, потім перекатом на спину, далі перекатом на груди.

Підготовчі вправи:

1. Виконати перекид уперед, згрупувавшись сісти.

2. Те саме, але встати на ноги.
3. Те саме, але зробити два-три перекиди підряд.
4. З упору присівши зробити перекид назад.
5. Те саме, два перекиди назад.
6. Те саме але зробити ще 1 перекид і встати.
7. З перекиду назад в стійку на кистях.
8. Те саме, але зігнути руки і ковзнути на груди.
9. Перекид вперед з розбігу через набивний м'яч.
10. Лежачи на грудях, охопивши руками стопи ніг, гойдатись.
11. В упорі лежачи, переступаючи руками, рухатися по колу у правий (лівий) бік.
12. В упорі лежачи, відштовхнутися від майданчика, зроби плеск руками, потім два оплески.

Вправи для навчання приймання м'яча з перекатом в бік або на спину:

1. Присісти на ноги і виконати перекат на «Круглу спину».
2. Присісти на п'ятку і впасти назад, перекручуючись на спину.
3. Те саме, але з широким випадом вбік.
4. Те саме, імітувати руками передачу м'яча з верху і затримувати руки спереду.
5. Ступити 2-3 кроки вперед і присісти на п'ятки, зробити перекат на спину.
6. Приймати у падінні з перекатом в бік або назад м'яч, що кинув партнер.
7. Самому кидати м'яч угору-вбік на 2 – 3м від себе і приймати в падінні після того, як м'яч відскочить від майданчика.
8. Приймати у падінні м'яч, спрямований ударом партнера.

Вправи для навчання приймання м'яча з перекатом на груди

1. В упорі зігнувшись відштовхнутись ногою і вийти у напівстійку.
2. Те саме, зігнути руки, приземлитись на груди.

3. Імітація приймання м'яча з перекатом на груди. Спочатку вправа виконується з одного-двох кроків на гімнастичних матах, а потім без них на майданчику.

4. Те саме, після розбігу з 3 – 4 кроків.

5. Приймати у падінні з перекатом на груди м'яч, що тримає в руках інший гравець низько над майданчиком.

6. Те саме, але м'яч висить на мотузці.

7. Те саме, але м'яч кидає партнер.

8. Приймати у падінні з перекатом на груди м'яч, що партнер спрямовує нападаючим ударом. Відстань між партнерами 8 – 9м.

9. Застосування передачі м'яча у падінні з перекатом на груди в навчальній грі.

Подачі

У волейболі існують подачі знизу (пряма і бічна) і зверху (пряма і бічна) та подача в стрибку. Найбільш важкі умови для приймання м'яча виникають при подачах зверху, так як вони дозволяють направити м'яч з відповідною силою і точністю. Добре виконана подача може принести виграш очка або ускладнити противникові розігрування м'яча. Тому кожен гравець повинен досконало володіти хоча б одним способом подачі.

Вивчати подачі рекомендується у такій послідовності: знизу бічна, пряма, зверху пряма, бічна та в стрибку. При всіх подачах слід звернути увагу на правильне виконання наступних деталей:

- а) вихідне положення;
- б) висоту і напрямок підкидання м'яча;
- в) замах руки і розташування долоні на м'ячі під час удару;
- г) перенесення ваги тіла з ноги на ногу.

Вправи для вивчення подач м'яча у спрощених умовах:

- 1. Прийняття початкового положення.
- 2. Імітація підкидання м'яча.
- 3. Імітація замаху і удар рукою по м'ячу.
- 4. Багаторазове підкидання м'яча.

5. Подача у напрямку до сітки (відстань 5 – 6м).
6. Те саме, у напрямку до партнера (відстань 7 – 9м).
7. Подача з середини майданчика через сітку.
8. Те саме, з місця подачі.
9. Рухлива гра «Піонербол» з застосуванням різних способів подачі.

При виконанні вправ 5–8 для запобігання порушень відповідної координації, рекомендуємо робити удар по м'ячу несильно, що досягається зменшенням замаху руки яка б'є по м'ячу.

Вправи для вивчення подач м'яча в умовах наближених до ігрових:

1. Подачі на влучність позачергово у зонах 2, 4, 5, 6 і 1.
2. Подачі на силу.
3. Подачі на силу і влучність.
4. Подачі з різної відстані від лінії подач.
5. Подачі на оцінку за техніку виконання.
6. Подачі на оцінку за влучність у певну частину майданчика.
7. Виконання подачі під час гри.

Під час гри слід домагатись стабільного виконання подач, що буде сприяти якісному засвоєнню техніки, до подач з далекої відстані рекомендуємо переходити лише після засвоєння подач зблизька, а на силу – після засвоєння подач на влучність з місця.

Атакуючий удар

Атакуючий удар – найбільш ефективний засіб для виграшу очка або подачі особливо тоді, коли гравець володіє усім арсеналом прийомів нападу. Для виконання цього важливого, складного прийому техніки гри гравець повинен мати такі якості, як стрибучість, сила, спритність, уміння координувати свої рухи, точний розрахунок у часі та просторі.

Удари по м'ячу роблять з різною силою, повертанням кисті й тулуба, спрямовують м'яч у різних напрямках несподівано для противника.

За початковим положенням гравця по відношенню до сітки удари поділяються на прямі і бічні. Прямий удар – гравець стоїть обличчям до сітки і робить замах рукою за голову. Коли гравець стоїть боком до сітки і замах

робить вбік-удар є бічним. Техніка удару складається з чотирьох складних рухів (розбіг, стрибок, удар, приземлення), які слід враховувати під час навчання і тренування. Вивчати атакуючі удари рекомендується у такій послідовності: прямий атакуючий удар за напрямком розбігу з високих і далеких від сітки передач м'яча; прямий атакуючий удар за напрямком розбігу з високих і наближених до сітки передач м'яча; прямий атакуючий удар за напрямком розбігу з середніх і низьких передач м'яча; прямий атакуючий удар з переведенням вліво, вправо; бічний атакуючий удар, обманні атакуючі удари.

До того, як почати вивчати нападаючий удар, слід приділити певний час розвитку стрибучості у учнів.

Вправи для навчання атакуючого удару у спрощених умовах:

1. Імітація замаху і удару з місця.
2. Виконання розбігу і стрибка.
3. Те саме, з доторканням у стрибку до баскетбольного щита або інших предметів.
4. Імітація атакуючого удару.
5. Атакуючий удар з місця по м'ячу, особисто підкинутого вгору. М'яч підкидається не вище 1 – 1,5м і вперед на відстані 60 – 70см від гравця.
6. Те саме, у стрибку. Вправа виконується з партнером, або у стінку.
7. Те саме, з розбігу.
8. Атакуючий удар з місця у стрибку з середини майданчика через сітку. Гравець підкидає м'яч особисто на висоту 3 – 4м.
9. Те саме, з розбігу.
10. Те сам, у зоні 4 по м'ячу підкинутого партнером двома руками знизу на висоту 4 – 5м.
11. Те саме, у зоні 2.
12. Те саме, у зоні 3.
13. Вправи 10, 11, 12, але підкидається на висоту 2 – 3м.
14. Атакуючий удар по м'ячу, стоячи на лаві біля сітки.
15. Атакуючий удар по м'ячу, що висить на мотузку.
16. Рухлива гра «Піонербол» із застосуванням нападаючого удару.

При виконанні вищезазначених вправ треба звертати увагу на узгодженість рухів, слідкувати щоб м'яч завжди був попереду гравця, тобто в полі зору, рука під час удару по м'ячу була прямою, а після цього її швидко опускати вниз. Удар по м'ячу робити з неповною силою, запобігти помилок у виконанні техніки атакуючого удару. Важливо дотримуватися цих порад на даному етапі навчання.

Вправи для вивчення атакуючого удару в умовах наближених до ігрових:

1. Атакуючий удар за напрямком розбігу в зоні 4 з високої і далекої від сітки передачі з зони 3. Перша передача робиться з зони 3, 6. Висота сітки нижча за встановлену правилами на 3 – 5 см.

2. Те саме, в зоні 2.

3. Те саме, з передачі наближеної до сітки.

4. Вправи 1, 2, 3, але висота сітки встановлена відповідно до правил.

5. Вправи 1, 2, 3, але атакуючий удар виконується з переведенням вліво вправо.

6. Те саме, але висота сітки встановлена згідно з правилами.

7. Те саме, але висота сітки на 2-3см вище встановленої правилами гри.

8. Вправи 1, 2, 3, але з середніх і низьких передач м'яча.

9. Вправа 8, висота сітки встановлена відповідно до правил гри.

10. Атакуючий удар з переведенням вліво, вправо в зоні 4, 3, 2 з середніх і коротких передач з зони 3 або 2. Висота сітки на 2–3см вище згідно з встановлених правил.

11. Атакуючий удар в зоні 4 (2), передачі зі зони 6.

12. Атакуючий удар в зоні 4 (2), після приймання м'яча з подачі.

13. Застосування атакуючого удару у навчальній грі.

14. Атакуючий удар по зустрічному м'ячу.

Всі наведені вправи для засвоєння техніки прямого атакуючого удару застосовуються також при навчанні бічного атакуючого удару.

Блокування

Блокування виконується безпосередньо у сітки. В ньому беруть участь гравці нападу. Блокування – це найбільш надійна оборона команди. Воно виконується у стрибку з місця або після пересування. Техніка блокування не складна і гравці засвоюють її досить легко, бо в основі лежать прості дії: стрибок угору і винесення рук над сіткою. Дуже важливим є вибір місця і часу для стрибка. Як правило, гравець що блокує, стрибає пізніше нападника. Це характерно для блокування нападаючих ударів з високих передач. При блокуванні удару м'яча з низької передачі гравець, що блокує, стрибає одночасно з нападником. Головне в блокуванні закрити основні напрямки польоту м'яча.

Оволодіння технікою блокування вимагає від гравців ті самі якості, що і в нападаючому ударі. Тому навчання техніки атакуючого удару є початковою підготовкою до засвоєння блокування.

Вправи для навчання блокування у спрощених умовах:

1. Прийняти біля сітки стійку для блокування. Спробувати поставити руки для блокування. Перевірити правильність положення рук відносно сітки.
2. Імітація блокування у стрибку з місця біля сітки.
3. Те саме, біля сітки.
4. Те саме, у баскетбольного щита.
5. Вправи 2, 3, 4, але після пересування вліво, вправо.
6. Імітація блокування в стрибку з місця в парах, торкаючись м'яча долонями над сіткою. Гравці знаходяться по обидва боки сітки. Головне полягає в тому, щоб вони вистрибували одночасно.
7. Те саме, але торкнутися м'яча долонями над сіткою кілька разів.
8. Послідовно виконувати вправи 6, 7, але пересуватися вздовж сітки.
9. Вправи 2, 3, але доторкатися м'яча, якого тримає над сіткою партнер.
10. Блокування у стрибку з місця м'яча, підкинутого вгору гравцем з протилежного боку сітки.
11. Те саме, після пересування вліво, вправо.
12. Блокування удару нападника послідовно у зонах 4, 3, 2.

Вправи для навчання блокування в умовах наближених до ігрових:

1. Імітація блокування двома, трьома гравцями у стрибку з місця.
2. Те саме, але торкатися долонями з гравцями, які блокують з другого боку сітки.
3. Те саме, але намагатися в одному стрибку кілька разів торкнутися долонями м'яча.
4. Виконувати послідовно вправи 1, 2, 3, але блокувати після пересування.
5. Блокування нападаючого удару двома, трьома гравцями послідовно у зонах 2, 3, 4.
6. Блокування нападаючого удару з середньої передачі двома, трьома гравцями послідовно у зонах 2, 3, 4.
7. Блокування нападаючого удару з короткої передачі послідовно у зонах 2, 3, 4.
8. Виконання блокування одним, двома, трьома гравцями у навчальній грі.

4.2. Типові помилки і шляхи їх виправлення у волейболі

На етапах, коли формується попереднє уявлення про техніку гри у волейбол, коли засвоюються окремі прийоми, не виключено, що в учнів будуть спостерігатися помилки різного характеру. Майстерність вчителя, тренера полягає не лише в тому, щоб вчасно побачити ці помилки, але й з'ясувати причину їх виникнення, визначити засоби їх виправлення. В одному випадку причинами можуть бути набуті прийоми за час самостійного захоплення грою до початку організованого навчання, в іншому – це недостатній розвиток окремих фізичних якостей, неправильне розуміння або уявлення про техніку виконання окремих вправ, або відсутність певних умов для якісного навчання, самоконтролю учня і контролю з боку вчителя, тренера.

В теорії і практиці фізичного виховання, в тому числі й у процесі навчання прийомам техніки гри у волейбол, відомі наступні шляхи усунення помилок:

1. Повторний показ вправи.
2. Демонстрування унаочнення.
3. Розчленування технічного прийому на частки і вивчення спочатку окремих частин, а потім – у цілому.
4. Самозвіт учня про техніку рухової дії, яку він виконує.

5. Застосування зорових і інших орієнтирів.
6. Застосування підготовчих, підвідних, імітаційних вправ.
7. Повторне пояснення техніки рухової дії.

Під час оволодіння технікою гри у волейбол в учнів спостерігаються деякі помилки, які обумовлені самою структурою технічних прийомів. Вони досить поширені і, як правило, мають місце переважно на початковому етапі засвоєння прийомів гри у волейбол. Зазвичай їх називають типовими.

Насамперед звертаємо увагу на те, що для виправлення типових помилок спочатку треба застосувати вищезазначені нами педагогічні прийоми. Якщо вони не дадуть позитивного наслідку, то рекомендуємо кілька вправ, які на наш погляд, є досить ефективними у виправленні типових помилок на заняттях з волейболу.

Типові помилки і їх виправлення при засвоєнні приймання і передачі м'яча двома руками зверху:

1. Прямі ноги під час приймання м'яча.

1.1. Передача м'яча партнеру (або в стінку), присісти і піднімаючись знову прийняти та передати м'яч.

1.2. Те саме, але руками торкнутись майданчика.

1.3. Передача м'яча у парах в присіді з просуванням вздовж майданчика.

2. Надмірне згинання кистей.

2.1. Відштовхування набивного м'яча двома руками угору і ловіння його над головою.

2.2. Виконання кілька передач над собою.

3. Несиметричні і широко розставлені кисті.

3.1. Передачі м'яча над собою партнеру, з сітки гандбольного м'яча, або іншого, але меншого порівняно з волейбольним.

3.2. Передавати волейбольний м'яч вгору, зловити і зафіксувати положення пальців на м'ячі.

4. Несвоєчасний вихід до м'яча.

4.1. Передачі з пересуванням вперед, назад, вліво, вправо м'яча, який кидає партнер.

4.2. Передачі м'яча в парах з просуванням вздовж бічних ліній майданчика.

5. Відсутня узгодженість у рухах рук, ніг і всього тулуба.

5.1. Імітація приймання і передачі м'яча двома руками зверху.

5.2. Ловіння і передача набивного м'яча.

5.3. Передачі м'яча у стінку.

5.4. Передачі м'яча над собою.

Приймання і передача м'яча двома руками знизу:

1. Широко розведені лікті рук.

1.1. Імітація приймання і передачі м'яча двома руками знизу.

1.2. Передачі м'яча в парах з просуванням вздовж бічних ліній майданчика.

2. Відсутня узгодженість у рухах рук, ніг і всього тулуба.

2.1 Імітація приймання передачі м'яча двома руками зверху

2.2. Ловіння і передача набивного м'яча.

2.3. Передачі м'яча у стінку.

Приймання і передачі м'яча двома руками знизу:

1. Широко розведені лікті рук.

1.1. Імітація приймання і приймання і передачі м'яча двома руками знизу.

1.2. Передача м'яча двома руками знизу, що висить на мотузку.

2. Приймання м'яча виконується не на променево – зап'ястному суглобі.

2.1. Передача м'яча знизу, що висить на мотузку.

2.2. Передача м'яча знизу, з кинутого м'яча партнером з відстані 3 – 4м.

2.3. Жонглювання волейбольного м'яча передачею двома руками знизу.

Висота польоту м'яча 2 – 3м.

3. Надмірна рухова активність рук при відсутності рухів ногами.

3.1. Взяти під пахви будь-який предмет і намагатись передати знизу м'яч так, щоб цей предмет не впав.

3.2. Імітація передачі м'яча знизу.

3.3. Передачі м'яча у стінку.

Подачі м'яча:

1. М'яч підкидається вбік, далеко вперед або назад за голову.

1.1. Імітація підкидання м'яча.

1.2. Багаторазове підкидання м'яча одною і двома руками.

2. Неточний удар по м'ячу.

2.1. подача у стінку з 5 – 6м.

2.2. Багаторазове підкидання м'яча з наступним ловінням у момент удару.

2.3. подача м'яча через сітку з 5 – 6м.

Атакуючий удар:

1. Невчасний вихід (розбіг) до м'яча.

1.1. Виконання розбігу за звуковим і зоровим сигналами.

1.2. Атакуючий удар по м'ячу, що висить на мотузці.

1.3. Атакуючий удар по м'ячу, який партнер підкидає угору.

1.4. Виконання розбігу по розмітці.

2. Пасивні рухи руками під час вистрибування.

2.1. стрибки з доторканням до баскетбольного щита.

2.2. Імітація атакуючого удару.

3. стрибок не виконується вгору, а у довжину.

3.1. стрибки з розбігу і приземлення у коло, перед яким є позначка для відштовхування.

3.2. Атакуючий удар по м'ячу, що висить на мотузку.

4. Атакуючий удар виконується зігнутою рукою, відсутній акцентований рух кистю.

4.1. Багаторазові кидки набивного м'яча прямою рукою.

4.2. Те саме, волейбольного м'яча.

4.3. Кидки волейбольного м'яча двома руками із-за голови вниз-вперед з нахилом тулуба.

4.4. Виконання атакуючого удару через сітку, висота якої на 4 – 5 см вища встановлених правил.

5. Передчасний стрибок (гравець не попаде по м'ячу) або стрибок із запізненням (б'є м'яч у сітку).

5.1. Атакуючий удар по м'ячу, який висить на мотузку.

5.2. Атакуючий удар по м'ячу, який підкидає особисто.

Блокування

1. Стрибок зроблено не вертикально вгору, спрямовано вперед, невчасно, неправильно вибране місце.

1.1. Імітація блокування.

1.2. Пересування вздовж сітки і за свистком імітація блокування.

1.3. Пересування вздовж сітки з партнером, який знаходиться на протилежному майданчику. За сигналом стрибають вгору і торкаються м'яча долонями над сіткою.

1.4. Блокування м'яча, який підкидає партнер на сіткою.

1.5. Блокування атакуючого удару, який виконує партнер з особистого підкидання м'яча.

2. Широко розведені руки, кисті надмірно зігнуті.

2.1. Блокування атакуючого удару стоячи на підвищенні.

2.2. Блокування атакуючого удару на низькій сітці.

4.3. Питання для самоперевірки знань технічних основ гри у волейбол та методики їх викладання

1. Дати визначення подачі?

а) технічний прийом, із допомогою якого м'яч уводять в гру;

б) технічний прийом, а з допомогою якого починається гра;

в) техніко-тактичний прийом, а з допомогою якого м'яч уводять в гру;

2. Вкажіть із якого способу подачі починають навчання?

а) нижньої бокової;

б) з нижньої прямої;

в) з верхньої прямої;

г) з верхньої бокової;

3. Вкажіть куди спрямовують м'яч при виконанні подачі?

а) на «слабших» гравців;

б) на задню лінію;

в) на гравця який вийшов на заміну;

г) між двома гравцями;

д) на ліберо.

4. Яке першочергове завдання, ставиться при навчанні передачі м'яча двома руками знизу?
- а) створення попереднього уявлення;
 - б) показ техніки нижньої передачі м'яча;
 - в) розповідь про техніку передачі м'яча.
5. На яких сторонах акцентується навчання рухових якостей у волейболі?
- а) розвиток витривалості і гнучкості;
 - б) диференціювання простору, часу і оволодіння ударним рухом;
 - в) розвиток стрибучості, швидкості, спритності;
 - г) вміння переключатись від однієї дії до іншої.
6. Які розрізняють тактичні дії у волейболі?
- а) індивідуальні;
 - б) командні;
 - в) опосередковані;
 - г) групові.
7. Чим обумовлюється вибір високої і низької стійки, при виконанні передачі м'яча двома руками згори?
- а) техніко-тактичними намірами;
 - б) фізичною підготовкою;
 - в) спортивною формою.
8. Якої умови слід дотримуватись для ефективного відштовхування при атакуючому ударі з розбігу?
- а) в основному кроці розбігу нога дещо зігнута в колінному суглобі ставиться на повну стопу;
 - б) нога становиться на носок.
9. Чим обумовлена варіативність відштовхування при виконанні блокування?
- а) характером дії атакуючого;
 - б) висотою стрибка атакуючого;
 - в) діями атакуючого і розігруючого.
10. Що визначає раціональність махових дій рук при стрибку для виконання атакуючого удару?

- а) швидкий рух руками вверх;
 - б) різке гальмування в кінці маху;
 - в) швидкий початок махового руху.
11. Чим має керуватись гравець задньої лінії при прийманні м'яча у захисті?
- а) початок польоту м'яча;
 - б) підготовчими діями атакуючого;
 - в) висотою передачі;
 - г) швидкістю польоту м'яча.
12. Якої умови потрібно дотримуватись при підкиданні м'яча для виконання нижньої прямої подачі?
- а) м'яч підкидається високо вгору;
 - б) вертикально вгору на відстані витягнутої руки;
 - в) під кутом 150 градусів до горизонталі вперед;
 - г) над собою, під кутом 150–160 градусів.
13. Яких умов потрібно дотримуватись при виконанні верхньої прямої подачі на точність?
- а) виконати велику амплітуду замаху;
 - б) зменшити амплітуду, використати направляючий рух кисті;
 - в) поступово включати в ударний рух основні групи м'язів рук.
14. Вкажіть, яка умова є найбільш важливою при блокуванні?
- а) своєчасне відштовхування і постановка рук над сіткою;
 - б) перенесення рук на сторону суперника;
 - в) висота стрибка;
 - г) тривалість утримання рук над сіткою.
15. Яка з вправ є найбільш доцільною при навчанні приймання і передачі м'яча в умовах наближених до ігрових?
- а) імітація приймання і передачі м'яча.
16. Яка з вправ є найбільш доцільною при навчанні атакуючого удару у спрощених умовах?
- а) атакуючий удар по м'ячу, що висить на мотузку;
 - б) атакуючий удар в зоні «4» з високої передачі м'яча і зони «2».

17. Яка з вправ є найбільш доцільною при навчанні подачі м'яча в умовах наближених до ігрових?

- а) подача з середини майданчика через сітку;
- б) подачі м'яча на влучність почергово у зонах 2, 4, 6, 5, 1.

18. Яка з вправ є найбільш доцільною при навчанні блокування в умовах наближених до ігрових?

- а) імітація блокування;
- б) блокування м'яча, якого тримає партнер над сіткою;
- в) блокування м'яча у зоні «4» двома гравцями.

19. В якому методичному порядку вивчаються технічні прийоми гри у волейбол?

- а) передача двома руками згори – прямий атакуючий удар – верхня пряма подача;
- б) передача двома руками знизу – верхня пряма подача – прямий атакуючий удар;
- в) прямий атакуючий удар – нижня пряма подача-блокування.

20. Де відбувається закріплення тактичних дій?

- а) навчальних іграх;
- б) індивідуальній роботі гравців;
- в) товариських зустрічах;
- г) контрольних іграх.

4.4. Контрольні вправи і нормативи з технічної підготовки

Приймання і передачі м'яча

1. Передачі м'яча вгору з пересуванням у межах зони нападу. Виконати 15 – 20 безперервних передач. Висота передачі 2 – 3 м.

2. Виконати три передачі над собою, а четверту з ліній штрафних кидків спрямувати м'яч убік щита так, щоб він торкнувся баскетбольного кільця. З п'яти серій влучити три рази.

3. Передача м'яча двома руками зверху і знизу у парах через сітку із-за лінії нападу. Виконати не менше 20 передач.

4. Приймання м'яча з подачі і його передача у зону «3». З 5 подач прийняти і спрямувати м'яч у зону «3» три рази.

Подачі м'яча

1. Кожним способом виконати по 10 подач. З них влучити по два рази у 2, 4, 1, 5 зони майданчика.

Атакуючий удар

Виконати атакуючий удар із зони 4 чи 2. Перша передача робиться із зони 6, друга із зони 3. Дозволяється виконати атакуючий удар з особистого підкидання м'яча. З шести ударів влучити у майданчик два рази між зонами 2 і 1 та два рази між зонами 4 і 5.

Блокування

1. Блокування атакуючого удару з високих передач м'яча у зоні 4 чи 2. З семи ударів заблокувати чотири.

Для виконання кожної вправи дається не менше трьох спроб.

Якщо ви виконали вищезазначені вправи, то вважайте, що дані прийоми техніки гри у волейбол ви засвоїли добре. Але це зовсім не свідчить про те, що засвоєння техніки завершено. Слід розуміти, що це тільки початок до спортивного-технічного вдосконалення.

4.5. Список рекомендованої літератури

1. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою їх викладання. / Веселовський А.П. – Дрогобич, 2008. – 215 с.

2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школі. – М.: Просвещение, 1976 – 110 с.

3. Демчишин А.А., Пилипчук Б.С. Підготовка волейболістів. – К.: Здоров'я, 1979. – 104 с.

4. Ивойлов А. В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 150 с.

5. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3.

6. Железняк Ю.Д. Волейбол. В кн.: Спортивные игры. – М.: Академия, 2004. – С. 3 – 95.

7. Клецов Ю. Н. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 92 с.
8. Пименов М. П. Волейбол. – К.: Здоров'я, 1975. – 96 с.
9. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. – Івано-Франківськ: Лілея – НВ, 2001. – 196 с.
10. Спортивные игры: Техника, тактика, Методика обучения / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
11. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 104 с.

V. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ДО НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ГАНДБОЛ

За характером діяльності гравця техніка гандболу ділиться на техніку нападу та техніку захисту. Кожна з них містить різноманітні прийоми та способи дій. Майже кожен прийом має декілька різновидностей. В свою чергу способи розрізняються за змінами в структурі дій.

5.1. Методика навчання техніки гри у нападі

До цього розділу технічної підготовки належать: техніка переміщень, тримання м'яча, ловлення м'яча, передачі м'яча, ведення, обманні рухи (фінти), заслони, кидки м'яча у ворота.

5.1.1. Вправи для вдосконалення способів пересування гравця по майданчику

Пересування спортсмена по майданчику становить частину суцільної системи дій, спрямованих на виконання конкретних ігрових завдань. Для пересування по майданчику гравець використовує ходьбу, різні види бігу, стрибки, зупинки, повороти, за допомогою чого він має можливість своєчасно і правильно вибрати місце на майданчику, звільнитися від опіки суперника й уміти переміститися в потрібному напрямку для наступних техніко-тактичних дій. Чим більше вправ застосовує гравець, в процесі самостійної підготовки, тим цікавішою і ефективнішою буде кожне заняття.

Тренувальні вправи без суперника застосовуються для навчання і вдосконалення технічних прийомів та рухових дій гравця. Цей метод допомагає створити правильне уявлення про рухи та оволодіння основною структурою рухових навиків.

Активне та свідоме ставлення до виконання завдань дає змогу гравцю аналізувати свої дії, контролювати їх з м'ячем та без нього.

Систематичне застосування методу тренування без суперника сприяє поліпшенню техніки рухів гравця з м'ячем та без нього, вдосконаленню м'язового чуття та координації рухів, чутливості аналізаторів, розвиває якості, потрібні гравцю при індивідуальних діях у процесі гри.

Вправи без партнера:

1. звичайний біг 5 – 6 м, потім ривок – 45 м, тощо.

Після 7 – 8 спроб відпочинок 30 – 40 сек., і знову повторити комплекс.

2. 5 – 6 стрибків з діставанням щита, після чого ривок до середньої лінії.

3. Біг зі зміною напрямку в межах поля.

4. Рівномірний біг з зупинками і поворотами.

5. Біг на місці з максимальною частотою кроків та наступним ривком, зупинкою і поворотом.

6. Пересування в межах поля обличчям вперед, спиною, боком, приставними кроками.

7. З середини майданчика біг у напрямку воріт, стрибок у русі з діставанням щита – кільця, приземлення на обидві ноги і ривок 3 – 4 м до бокової лінії.

При використанні тренувальних вправ з партнером вивчають і вдосконалюють усі технічні прийоми гри: гравець вчиться усвідомлювати доцільність визначених дій, погоджує свої дії з діями партнера, а змагальний характер при виконанні вправ із застосуванням цього методу підвищує напруженість тренувального процесу.

Вправи з партнером:

1. На одній половині поля гравці ловлять один одного. При цьому доцільно частіше виконувати зупинки, обманні рухи, змінюючи напрям і ритм бігу і намагаючись менше бігти по прямій.

2. Гравці обличчями один до одного перебувають в центрі майданчика біля середньої лінії, на якій лежить м'яч. За сигналом гравці розпочинають біг до лінії кидків протилежних сторін поля спиною, вперед, від лінії кидків до лицьової правим боком, у зворотному напрямку від лицьової до лінії кидків лівим боком, від лінії кидків до центра майданчика ривок. Завдання – якнайшвидше оволодіти м'ячем.

3. Один гравець пересувається по майданчику в різних напрямках, якомога частіше змінює ритм і напрямок, а другий пересувається приставними кроками спиною вперед, витримуючи постійний інтервал між собою.

Гравці змагаються в швидкості пересування від лицьової до лицьової лінії. Біг вперед – звичайний біг, у зворотному напрямку в першому та другому випадках – боком, в третьому випадку – спиною вперед.

Тренування з умовним суперником (макет, стояк, підвісні м'ячі) використовують для розвитку вміння точно визначати відстань до суперника. При цьому збільшується вимогливість до точності руху та дії зорового аналізатора.

Вправи з умовним суперником сприяють закріпленню та вдосконаленню координації рухів, кмітливості.

1. Оббігання 4 – 5 стояків, після чого стрибок уверх із розбігу з дістананням щита і кільця.

2. Біг на швидкість з заступанням у коло обручів, розміщених у різному порядку.

3. Біг між підвісними м'ячами (м'ячі нерухомі; м'ячі в русі). При цьому треба намагатися не торкнутися шнурка.

4. Стрибки через гімнастичну лавку: поштовхом однієї або обох ніг пересуватися вперед, після чого оббігання 3 – 4 стояків.

Вправи з суперником сприяють вдосконаленню індивідуальних дій гравців в умовах, максимально наближених до ігрових, загартовують моральні і вольові якості спортсмена. Виконуючи вправи з суперником, треба не порушувати правила гри в умовах активної протидії.

Вправи з суперником:

1. Пересування по майданчику вільним способом намагаючись звільнитися від опіки суперника.

2. В парах, обличчями один до одного, на відстані 1,5 – 2 м, кожний вертикально тримає гімнастичну палку, якою спирається на майданчик. За сигналом необхідно залишити свою палку, зробити ривок, впіймати палку суперника скоріше, ніж вона впаде на майданчик.

3. В парах, обличчями один до одного на певній відстані пересування по майданчику на оптимальній швидкості. Захисник намагається торкнутися

рукою спину нападника, за що отримує очко. Набравши 5 очок, гравці міняються ролями.

4. Пересування в парах на обмеженому просторі майданчика. Нападник робить обманні рухи, використовує різні способи пересування, зупинки, повороти, після цього ривок на 3 – 4 м з метою звільнення від «опіки» суперника.

5. Гравці стоять обличчями один до одного в низькій стійці на відстані витягнутої руки. Пересуваючись по майданчику, стараються доторкнутися спини суперника, не даючи доторкнутися до своєї.

У вправах з партнером та умовним суперником до гравців ставлять додаткові вимоги, пов'язані з оцінкою часових та просторових характеристик дій, вміння погодити свої дії з діями партнера при подоланні опору умовного суперника.

5.1.2. Вправи для вдосконалення передач м'яча із застосуванням спеціальних методів тренування

У сучасних спортивних іграх передачі м'яча відіграють дуже важливу роль, від їх своєчасності та точності залежить успіх атаки.

Передачі є основою всіх комбінацій, що закінчуються атакою кошика. За значенням вони поступаються тільки кидкам. Разом з тим гравці для вдосконалення кидків витрачають значно більше часу, ніж для вдосконалення передач.

Кожний гравець повинен володіти всіма способами передач і вміти ними користуватися в конкретній ігровій ситуації, бо кожна передача раціональна тоді, коли відповідає критеріям своєчасності, точності, розрахунку, швидкості.

При вдосконаленні передач гравцям допомагають тренери, що рекомендують учням різноманітні вправи, які моделюють ігрові моменти і дають можливість уникнути монотонності, запобігти нудоті і втомі, допомагають у зростанні спортивної майстерності.

Вправи з умовним партнером:

1. Гравець з м'ячем у руках стоїть на відстані 1,5 – 2 м від тренувальної стінки. Передача м'яча на точність у такій послідовності: однією рукою згори, збоку, знизу.

2. Гравець у вихідному положенні на відстані 2,5 – 3 м від тренувальної стінки з м'ячем у руках. Другий м'яч перед ним на майданчику. Виконуючи передачу до стіни, слід старатися, щоб м'яч торкнувся майданчика перед гравцем, та зловити його. Випустивши з рук першого м'яча, гравець бере другий м'яч з майданчика і виконує передачу до стіни. Після того, як кожний м'яч торкнеться майданчика, гравець ловить м'яч і виконує передачу без паузи.

3. Вихідне положення, як у вправі 2, після передачі м'яча до стіни гравець бере другий м'яч, підкидає його вгору перед собою. Після торкання першим м'ячем майданчика гравець ловить його і знову скеровує до стіни, після чого ловить другий м'яч, підкидає його вгору і т.д.

4. Вихідне положення, як у попередній вправі, тільки у гравця один м'яч. Після передачі до стіни спортсмен виконує поворот на 360° і ловить м'яч без попереднього удару до майданчика. Після передачі він виконує один поворот праворуч, а один ліворуч і т.д.

5. Два м'ячі, дві стінки. Стоячи в куті, в 2 – 3 м від кожної стінки, гравець по черзі посилає м'яч в одну, другий в другу стінку.

6. Ведення м'яча на оптимальній швидкості вздовж тренувальної стінки, після 2 – 3 ох торкань м'яча виконується передача та ловля м'яча в русі і т.д.

Вправи з партнером:

1. Передача м'яча в парах різними способами з постійною зміною відстані між партнером.

2. Передача м'яча в стрибку зумовлену кількістю разів.

3. Передача в парах з пересуванням від лицьової лінії до протилежної лицьової лінії з кидком у русі.

4. Два гравці з м'ячем у руках стоять один навпроти одного на відстані 4 м. за сигналом один передає м'яч з ударом до майданчика, другий – без торкання майданчика, у повітрі.

5. Вихідне положення, як у вправі 4. Гравці пересуваються від лицьової лінії до протилежної лінії кидків, застосовуючи передачу м'яча довільним способом з завершальними кидками у ворота в русі.

6. Гравець з м'ячем на лицьовій лінії, партнер – на лінії кидків. За сигналом гравець без м'яча стрімко біжить у протилежному напрямку, гравець з м'ячем починає ведення, на лінії кидків виконує передачу в русі партнеру, який оволодівши м'ячем, виконує кидок у стрибку.

Вправи з партнером і умовним суперником:

1. Гравці на лицьовій лінії. На середині майданчика від лінії до лінії кидків через 3 – 4 м стоять 5 – 6 стояків. На максимальній швидкості гравці передають м'яч один одному так, щоб м'яч не торкнувся стояка.

2. На майданчику в три ряди через 3 – 4 м розташовано стояки. Гравці на лицьовій лінії за сигналом біжать, оминаючи стояк, до середини майданчика. Другий спортсмен, після обведення стояка передає м'яч партнеру, а сам стрімко біжить, оминаючи стояки, до середини майданчика, де одержує м'яч від партнера і т.д. Передачі закінчуються кидком у ворота в русі.

3. Гравці стоять обличчям один до одного на відстані 3 м, між ними макет. Після обманних дій передають один одному м'яч, намагаючись не торкнутися м'ячем макету.

5.1.3. Вправи для вдосконалення ведення м'яча із застосуванням спеціальних методів тренування

Ведення м'яча – ефективний технічний прийом спортсмена, що дає можливість гравцям пересуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей у напрямках, які відповідають ігровій ситуації.

Вдосконалюючи ведення м'яча, спортсмен повинен пам'ятати, що вправи треба виконувати з піднесеною головою, дивитися вперед, а при чередуванні ведення і зупинок, зміні напрямку та інших прийомів, намагатися зберігати рівновагу та контроль за м'ячем.

Якщо суперник або умовний суперник поруч, доцільно посилити контроль за м'ячем, застосовуючи ведення із зниженням відскоку, прикриваючи м'яч тулубом, контролюючи його дальньою від суперника рукою.

Ведення вивчається на місці зі зміною висоти і напрямку відскоку, потім у русі з переводом м'яча з однієї руки на другу перед собою та ззаду, швидкісне ведення.

Вправи без суперника:

1. Ведення м'яча на місці, чергуючи високий відскік з низьким. Вправу виконують поперемінно правою і лівою рукою.
2. Ведення на місці двома м'ячами правою і лівою рукою. При можливості міняти висоту відскоку, не перериваючи ведення.
3. Вести м'яч зі зміною напрямку від однієї бокової лінії до другої.
4. Ведення м'яча по колу в один та другий бік.
5. Стоячи в паралельній стійці, вести м'яч перед собою спочатку на місці, переводячи його поперемінно з руки на руку, а потім у русі.
6. Вести м'яч у довільному напрямку, почергове переведення м'яча перед собою з переведенням за спиною, між ногами.

Вправи з умовним суперником:

1. Ведення м'яча між стояками.
2. Гравець поперемінно обводить навколо один макет правою рукою, наступний – лівою.
3. Гравець отримує передачу, починає ведення до лінії кидків, обходячи на шляху умовних суперників (стояки). Завершує ведення прицільним кидком у стрибку після чого отримує передачу і починає ведення у протилежний бік. Вправу виконують до 5 результативних кидків.

Вправи також можна виконувати з суперником з партнером та з партнером і суперником.

5.1.4. Вправи для вдосконалення кидків мяча

Мета гри у гандбол – закинути якнайбільше м'ячів у ворота суперника. Не зменшуючи значення всіх технічних прийомів, треба відзначити, що домінуючим є кидок, який вінчає зусилля команди. Вміння точно виконувати кидки у ворота і штрафні кидки характеризують майстерність гандболіста. Про вдосконалення цього прийому повинен дбати сам гравець, тому, що,

обмежуючись загальнокомандним тренуванням, він не може досягти високої майстерності.

Результативність кидка у ворота зумовлюється багатофакторною структурою фізичної, технічної та психічної підготовленості спортсмена.

Складний комплекс фізичних здібностей, які сприяють прицільному кидкові у ворота, складається з раціональної техніки, зосередження та рішучості.

У практиці гандболу застосовуються різноманітні кидки – в русі, в стрибку, з місця, (зігнутою рукою, кидок з ходу, кидок з падінням, кидок збоку, низом, кидки прямою рукою, кидок згори в стрибку, кидок назад з поворотом, комбіновані кидки, кидок прямою рукою з поворотом, кидок з нахилом корпусу, кидок через блок з нахилом тулуба).

Для підвищення точності та ефективності кидків треба застосовувати раціональні методи тренування від рівня майстерності та етапу підготовки до змагань. Умови тренувань повинні бути максимально наближені до змагальних, а тренувальні вправи змодельовані відповідно до характеру техніко-тактичних дій у грі, тобто особливостей взаємодії з партнером, ступеня активності суперників тощо.

На певних етапах становлення спортивної майстерності при вдосконаленні самостійних занять техніки кидка на точність доцільно виконувати кидки різними серіями з окремих точок майданчика. Які би вправи не виконувалися спортсменом, які б завдання не ставилися перед ним, кожний кидок треба робити максимально зосередженим, точно, уважно, докладаючи до цього всі зусилля.

Вправи для вдосконалення кидків без суперника:

1. Кидки у ворота з шестиметрової лінії. Гравець веде м'яч навколо шестиметрової лінії у правий бік, завершуючи ведення кидком у ворота, і т.д., при цьому після ведення м'яча виконує кидок, знову забирає м'яч, веде в лівий бік, завершуючи ведення кидком у ворота.

2. Спортсмен виконує обманні дії, після чого 5 – 6 м веде м'яч і виконує кидок у ворота на максимальній швидкості.

3. Вдосконалення кидків з однієї точки. Гандболіст виконує кидок із одного і того ж місця.

4. Вдосконалення кидків у стрибку після ведення.

5. Вдосконалення кидків з різної відстані.

6. Вдосконалення дальніх кидків.

Вправи з умовним партнером:

1. Передача м'яча біля тренувальної стінки – 5 с, після чого гравець виконує дальній кидок.

2. Передачі м'яча в русі біля тренувальної стінки певну кількість разів, влучення м'ячем у намальованому на стінці мішень, після цього кидок у ворота. Вправу виконують до 5-влучних кидків.

3. Ведення м'яча чергують з передачею м'яча в русі біля тренувальної стінки. Після 2 – 3 передач гравець продовжує ведення з оптимальною швидкістю, завершує його кидком у ворота.

Вправи при тренуванні з партнером:

1. Хто швидше? Гравець виконує кидок визначеним способом, після чого передає наступний м'яч партнеру, який готовий для кидка, а сам займає позицію для наступного кидка після передачі партнера і т.д.

2. З лицьової лінії за сигналом гравці починають ведення до протилежної сторони майданчика. При цьому переводять м'яч справа наліво, та за спиною тощо. Після переходу середньої лінії гравці міняються м'ячами і виконують кидки визначеними способами. Отримуючи наступні м'ячі розпочинають ведення у протилежний бік.

3. Передача м'яча зумовлену кількість разів, другий м'яч на майданчику біля гравця, після цього кидок у ворота і знову передачі. Вправу виконують до 5 влучних кидків одного з гравців з різної відстані.

4. Гравець виконує кидки із зумовленої точки майданчика. Партнер подає йому м'яч – і так до 10 влучень, після промаху партнери міняються місцями.

Вправи з умовним суперником:

1. Ведення м'яча, обведення 3 – 4 стояків, після чого кидок у ворота з-за макета різними способами.

2. Три макети розташовані біля 6 – метрової лінії в різних точках майданчика. Ведення м'яча 5 с., після чого – кидок з-за макета.

3. Вправи при тренуванні з суперником.

4. Вправи при тренуванні з партнерами та суперниками.

Вправи для навчання:

1. Повороти тулуба правим та лівим плечем вперед. Махом правої руки торкання лівої ноги за рахунок нахилу та повороту тулуба.

2. Кидки в парах з відскоком м'яча від майданчика зігнутою та прямою руками.

3. Кидки в парах до стіни.

4. Кидки після трьох кроків, роблячи замах на першому кроці.

5. Стрибки вгору із замахом для кидка у стрибку. В цьому положенні приземлитися на поштовхову ногу.

6. Кидки в стрибку після трьох кроків, далі активний оберт тулуба при кидку. Замах виконувати на першому кроці.

7. Виконання вивчених кидків після одержання м'яча в русі.

8. Виконання кидків після одержання м'яча в русі, та трьох кроків.

9. Падіння із колін з опорою на дві руки перекатом, куvirки через праве та ліве плече. Вправи спочатку виконувати на матах.

10. Кидки після трьох кроків з падінням та перекатом після кидка.

11. Випади правою ногою вправо і лівою перед правою схресно з імітацією кидка та падінням на дві руки.

12. Кидки з відхиленнями в сторони після одержання м'яча в русі.

5.2. Техніка захисту

До техніки гри в захисті входить блокування, персональна опіка, зміна підопічних, переключення захисників, перехоплення м'яча, переміщення захисника, обманні рухи.

Вміло організований захист не тільки закріплює успіх у нападі, але й впливає на характер подальших дій команди. Команда, що вміє надійно

захищатись, сміливо йде на загострення гри, частіше використовуючи кидки з різної відстані, наполегливо бореться за відскік м'яча. Той, хто хоче перемогти, повинен посилити захист – так диктує сучасна стратегія гандболу. Ефективність захисних дій команди зумовлена індивідуальними здібностями кожного гравця. Фахівці з гандболу відмічають, що сила командного захисту дорівнює силі індивідуальної гри в захисті найслабкішого гравця команди.

Вміння протидіяти суперникові з м'ячем або без м'яча у будь-якій позиції на майданчику, незалежно від амплуа, - обов'язкова умова надійної гри в захисті.

Захисник повинен знати, що легше не дати м'яча нападаючому, ніж потім відібрати його. Свої зусилля захисник повинен спрямувати на те, щоб протидіяти спробам нападаючого отримати м'яч у зоні вигідній для кидка у ворота.

При виконанні вправ для вдосконалення індивідуальних захисних дій особливої уваги вимагають:

- вибір позиції та збереження рівноваги, опіка гравця без м'яча в небезпечній зоні;
- постійний тиск на нападника, для чого потрібно діяти агресивно, не розслаблятися доти, поки не оволодівають м'ячем;
- увага до того, щоб тримати в полі зору підопічного і гравця з м'ячем.

Основною вимогою, яка ставиться до гравця захисту, є швидкість переміщення у будь-якому напрямку, а також протидія кидкам у ворота і передачам м'яча. Основна стійка захисника: захисник стоїть на дещо розставлених ногах з трохи нахиленим вперед тулубом і розведеними вниз – у боки руками.

Блокування

Це один із найважливіших технічних прийомів гри в захисті. Щоб завадити шляху м'яча у ворота, захисник швидко виносить випрямлені і напружені руки в напрямку визначеного руху польоту м'яча (блокуючи кидок). Блок може бути одиничним та груповим. Залежно від того, на якій висоті і як далеко від захисника пролітає м'яч, кинутий у ворота, блокування виконується по-

різному. М'яч, який летить справа і зліва від захисника на висоті голови або вище, блокується двома руками виставленими убік з кроком ноги (або випадом). М'яч, який пролітає далеко від захисника, блокується з кроком і стрибком у бік. М'ячі, які летять на рівні пояса і нижче, не можна блокувати однією рукою, оскільки це ненадійно. Блок в усякому випадку виконується двома руками. Винятком може бути блокування низьких м'ячів збоку від захисника, коли блокування двома руками зробити важко і не встигається за часом. Але і тут блокування однією рукою малонадійне. Тому для блоку захисник підключає ногу, яка піднімається вбік разом з рукою і перегороджує шлях м'яча.

Груповий блок полегшує дії воротаря. При навчанні блокування необхідно передбачити погоджені дії воротаря і захисників. Часто захисник, який виконує блок, ставить його не проти кидка у ворота, а тільки закриває частину воріт. У такому випадку воротар приділяє більше уваги протилежній частині воріт, і в підсумку м'яч буде затриманий або захисником, або воротарем.

Персональна опіка

Опікаючи нападника, захисник повинен перебувати у стійкому положенні, на дещо зігнутих ногах, щоб у будь-який момент створити протидію нападникові. Одночасно захисник постійно тримає в полі зору м'яч і інших гравців суперника. Персональна опіка потребує великої ігрової практики.

Зміна підопічних

У випадку, коли гравець виконує фінт або заслон, а нападник втікає від опіки, також використовується зміна підопічних. Тут техніка передачі складається з того, щоб гравець, який знаходиться ближче до гравця, що відкривається, захисник повинен залишити свого гравця і переключитися на першого. Такі дії виконують послідовно і дуже швидко всі захисники один за одним доти, доки зайвий нападник залишатиметься подалі від місця прориву, десь на фланзі, подалі від м'яча.

Переключення захисників

Переключення захисників залежить від того, чи захисник, який опікає нападника без м'яча, залишає його без нагляду і переключається на нападника з

м'ячем. Захисник повинен завадити нападникові виконати кидок у ворота і водночас завадити йому передати м'яч нападникові, який залишився вільним.

Перехоплення м'яча

Успіх цієї дії передовсім залежить від швидкості і своєчасних дій захисника. Якщо нападник чекає передачу м'яча на місці, то перехопити м'яч неважко. Але переважно нападник сам швидко виходить на м'яч, для того, щоб заволодіти м'ячем, захисник повинен на короткому відрізку набрати велику швидкість (вибрати момент) і випередити нападника на шляху до м'яча.

Переміщення захисника

Напрямок переміщення захисника повністю залежить від дій і переміщень нападника. Тому захисник завжди повинен зберігати рівновагу і готовність рухатися у будь-якому напрямку. В русі захисник завжди повинен бути готовим змінити напрямок (залежно від ситуації), несподівано піти убік, назад, уперед, зробити швидкий ривок або різку зупинку. Всі переміщення захисник виконує приставним кроком. Перший крок робиться ногою, ближчою до напрямку руху, другий крок – ковзний: нога швидко ставиться у вихідне положення відносно ноги, яка зробила перший крок. При цьому не можна ставити поштовхову ногу за опорну, бо це знижує швидкість і зменшує маневрування гравця. Рух назад (спиною вперед) виконується за рахунок перенесення центру ваги назад, а також за рахунок високого виносу ступні, при цьому тулуб повинен залишатися у вертикальному положенні.

Обманні рухи

Захисник виконує обманні рухи, щоб змусити суперника грати за вигідною для захисника схемою.

Вправи для навчання

1. Розташування в парах. Один імітує кидок у ворота різними способами, а другий випрямляє (одну або дві) руки в напрямку кидка.
2. Гравець кидає м'яч у завчасно обумовлений бік від захисника, який виставляє руку (руки), перегороджуючи шлях м'ячу.
3. Один із гравців кидає м'яч до стіни, другий виконує блокування, розмістившись між гравцем, який кидає, та стіною.

4. Блокування м'яча, кинутого у ворота.
5. Гравець, який виконує блокування, загороджує рух нападника без м'яча.
6. Те, саме, але нападник з м'ячем.
7. Учні поділені на дві команди. Захисники блокують нападників без м'яча, а потім – з м'ячем.
8. Гравці в парах. Один веде м'яч на місці, другий намагається вибити його.
9. Те, саме, що і у вправі 8, але після переміщення кроком, а потім бігом.
10. Один з гравців виконує несильний кидок, другий намагається відібрати у нього м'яч.
11. Те, саме, що і у вправі №10, але нападник виконує кидок у стрибку.
12. Один з гравців веде м'яч до воріт. Другий, рухаючись з ним, намагається відібрати м'яч.

5.3. Техніка гри воротаря

До техніки гри воротаря входять переміщення, стійка, ловлення м'яча, відбивання м'ячів руками і ногами, падіння і кидки, відбивання м'ячів, які кинуті з краю, обманні рухи, введення м'яча в гру, ведення м'яча.

Переміщення виконуються приставними кроками, переступанням; звичайним кроком; бігом (особливо при виходах і перехопленнях); випадами, стрибками, кидками і падіннями (при відбиванні і ловленні м'яча).

Стійка воротаря

Найбільш надійна основна стійка гандбольного воротаря – середня: з розведеними убік, дещо вперед, зігнутими в ліктях руками (пальці на рівні грудей) і дещо зігнутими ногами. Відстань між ступнями 25 – 35 см. Якщо нападник кидає м'яч по воротах під гострим кутом, то воротар повинен стояти трохи попереду стійки воріт.

Ловлення м'ячів

Воротар повинен уміти добре ловити м'ячі стоячи, в русі, у стрибку, ті, які летять на рівні грудей, збоку, з напіввідскоку, які летять високо, низько, що котяться.

Ловлення м'ячів, які летять на рівні грудей: воротар швидко витягує до напрямку льоту обидві руки; долоні розвернуті, пальці розставлені. Руки в

ліктях не напружені, в момент дотику згинаються в ліктьових суглобах. М'яч, охоплений пальцями з двох боків, підтягується до грудей.

Ловлення м'ячів, які летять збоку: воротар одночасно виносить дві руки убік, туди, куди спрямований м'яч, – одну над другою. Долоні повернуті до нього. Великі пальці доторкаються один до одного, всі решта повернуті убік польоту м'яча. М'яч, який летить збоку, воротар ловить, роблячи випад убік.

Ловлення з напіввідскоку: воротар робить різкий випад і одночасно виносить обидві руки вперед-униз – до місця, де може відскочити м'яч. Долоні розвернуті донизу, пальці обхоплюють м'яч з обох боків.

Ловлення м'ячів, які летять високо: в опорному положенні і в стрибку. Воратар витягує руки вгору, долоні повернуті до м'яча, пальці розставлені і повернуті вгору. Руки слід виносити трохи вперед. У момент прийому м'яча руки згинаються в ліктях, гасячи силу його польоту.

Ловлення м'ячів, які летять низько, і тих, що котяться: техніка їхнього ловлення схожа: воротар стає на шляху до м'яча, зімкнувши ноги. В момент прийому він різко нахиляє тулуб уперед і виносить до м'яча обидві руки. Поверхні майданчика торкаються тильні сторони долонь. Мізинці доторкаються, а всі решта пальців направлені донизу-вперед. Воратар обхоплює його пальцями з усіх сторін. Потім різко підтягує м'яч до грудей.

Відбивання м'ячів

Воратар повинен намагатися відбивати м'ячі так, щоб вони потрапляли не на ігрове поле, а вбік або за ворота. М'яч, що летить повз воротаря, відбивається як однією рукою, так і двома. При відбиванні м'яча однією рукою воротар різко виносить руку по короткому шляху до траєкторії польоту м'яча. Тулуб нахиляється туди ж, а повернута до м'яча кисть з розставленими пальцями приймає його, різко рухаючись знизу вгору і відводить м'яч від воріт. При сильному кидку м'яч відбивається передпліччям або плечем.

Відбиваючи м'яч, кинутий у ворота на невеликій висоті, воротар робить випад в його бік і різко опускає обидві руки з розвернутими у бік м'яча долонями. Для відбивання м'ячів, які відскочили від поверхні майданчика,

робиться різкий випад до місця його приземлення а ближня до м'яча рука підстраховує ногу.

М'ячі, кинуті з гострого кута в ближні кути воріт, відбиваються двома руками і ногами, а ті які летять в дальні кути, – ближніми до м'яча рукою і ногою.

Обманні рухи (фінти)

Мета фінтів – змусити суперника кинути м'яч у незахищений кут воріт. Готуючись застосувати фінт, воротар прикриває кут, протилежний до того, в який думає кинути суперник. Але це лише пастка.

Ефективність деяких елементів техніки. Воротарі при відбиванні м'ячів у нижніх кутах воріт застосовують «шпагати» і «напівшпагати», а у верхні – намагаються відбивати м'ячі випадами. При відбиванні м'ячів у середню частину воріт однаково успішно застосовуються випади, падіння і стрибки. При відбиванні м'ячів у верхні кути найефективнішими прийомами є стрибки за м'ячем.

Вправи для навчання

1. Переміщення приставними кроками від однієї до другої стійки. Випади, падіння, кидки з падінням у боки.
2. Стоячи обличчям до стіни на відстані трьох або двох метрів, воротар ловить м'яч, який відбивається від стіни.
3. Затримка м'яча однією ногою після несильного кидка.
4. Те, саме, але двома ногами з розвернутими назовні стопами.
5. Затримання м'яча, який ударяється перед воротами.
6. Затримання м'яча з допомогою маху, випаду та шпагату.
7. Воротар кидає м'яч партнерові, який прискорюється у бік воріт суперника.

5.4. Типові помилки і шляхи їх виправлення у гандболі

Типові помилки і шляхи їх виправлення (техніки переміщень)

Найбільш часто трапляються такі помилки:

- виконання перехресного кроку замість приставного;

– переміщення на повній ступні, на прямих ногах та перенесення центру ваги назад.

Все це знижує маневрування гравця. Для усунення цих помилок необхідно опрацьовувати переміщення повільно, за розділами та в міру їхнього виправлення збільшити темп.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (зупинок)

У процесі навчання техніки зупинок трапляються такі помилки, як нерівномірний розподіл центру ваги, втрата рівноваги, відривання опорної ноги та сильний нахил тулуба.

Усунути ці помилки можна шляхом повторення в повільному темпі правильного виконання техніки руху ніг та положення тулуба.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (поворотів)

Під час навчання поворотів можуть бути допущені такі грубі помилки, як відривання опорної ноги в тому випадку, коли гравець знаходиться з м'ячем, пряме положення ніг, зміщення центру ваги.

Ці помилки можна попередити, якщо при навчанні повороту звернути увагу на згинання опорної ноги.

Типові помилки та шляхи їх виправлення при засвоєнні (прийманні і передачі м'яча)

Найбільш поширеною помилкою є супроводження м'яча лівою рукою до положення замаху, тобто гравець переводить м'яч на замах двома руками і не відводить плече назад.

Для її усунення слід домагатися правильного тримання м'яча пальцями та повороту пальців ніг управо – назовні.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (ведення м'яча)

Характерніша помилка при навчанні ведення м'яча – «ляскання» по м'ячу. Воно виникає тому, що гравець не штовхає м'яч, а ударяє його долонею розслабленої кисті.

При веденні м'яча можуть виникати ще й такі помилки: учні стараються поєднувати кожен крок бігу з ударом по м'ячу, учень не біжить а переплигує з ноги на ногу; при веденні зосереджують увагу на м'ячі і не бачать, що робиться

навколо них; бігають на прямих ногах; сильно нахиляють тулуб і голову вперед. В таких випадках, потрібно домогтися, від учнів, щоб під час бігу ставити ноги перекатом з п'ятки на пальці.

Основні помилки та методи їх усунення (кидків)

У процесі навчання правильного кидка однією рукою зверху з місця та в русі найбільш поширеними помилками є відсутність повороту тулуба та ноги з наступною їх участю в кидку; відхилення тулуба назад; відсутність фінального згинання зап'ястя після випускання м'яча.

Для усунення помилок слід домагатися від учнів повороту пальців ніг при виконанні кроків у бік руки, яка виконує кидок; виконання стрибка дещо вперед-угору; у вправах при початковому навчанні стежити за фінальним згинанням зап'ястя і постійно виправляти учнів.

Типові помилки і шляхи їх виправлення (блокування, персональна опіка)

При навчанні можуть виникати помилки: захисник вибиває м'яч дальньою рукою згори вниз. Для виправлення цієї помилки опрацьовують імітаційні вправи в парах: учень витрачає багато зусиль, але прийом не виконується рівно, оскільки він тягне м'яч на себе, не повертаючи його, виконує повільно і при цьому втрачає рівновагу.

Для усунення помилок повторюють вправу з набивними м'ячами, і нагадують учням про необхідність обертання м'яча, при цьому зберігаючи широке положення ніг.

Найчастіше трапляються такі помилки: положення захисника спиною до одного з нападників, різкий вихід захисника на гравця з м'ячем. Для усунення цих помилок потрібно опрацювати вправи, пов'язанні з переміщенням захисника спиною назад.

Помилки воротаря в техніці (ловлення м'ячів)

1. Воротар неправильно розкриває долоні.
2. Пальці дуже напружені.
3. Відсутня амортизація сили удару, воротар випинає груди замість того, щоб відтягнути їх назад, тому можливий далекий відскік м'яча.

4. Після ловлення м'яча воротар досить широко розводить лікті.
5. Воротар неправильно вибирає вихідне положення для ловлення м'яча.
6. Замала гнучкість пальців і недостатнє згинання ніг воротаря в колінах під час ловлення м'яча.

Помилки воротаря в техніці ловлення м'яча (з падінням – кидком)

1. Воротар після кидка приземляється не на бічну частину тулуба, а на живіт, груди, плечі, що може спричинити травму.
2. Кидок виконується вбік або назад, а не по діагоналі-вперед.
3. Кидок убік може призвести до травми воротаря, оскільки є загроза зіткнутися зі стояком воріт.

Помилки воротаря в техніці (відбивання м'яча кулаками)

1. Недостатня координованість стрибка воротаря з роботою його рук під час відбивання кулаками.
2. Руки воротаря випростані в ліктях ще до удару по м'ячу кулаками, тому відбити його на далеку або безпечну відстань не можна.
3. Те саме може трапитися, якщо воротар розгинає руки в ліктях із запізненням.
4. Якщо воротар намагається відбити м'яч, що перебуває далеко, його може випередити нападник.

5.5. Питання для самоперевірки знань основ техніки гри у гандбол

Напишіть поняття, що відповідає кожному з перерахованих визначень.

1. Техніка гри у гандбол розподіляється на:
2. Техніка володіння м'ячем для польового гравця це:
3. Техніка пересувань для польового гравця та воротаря складається з:
4. Техніка володіння м'ячем для воротаря це:
5. Процес силової підготовки спортсмена складається з трьох етапів:
6. Засоби розвитку швидкості з м'ячем це:
7. Комбіновані кидки можна виконувати:
8. Блокування можна виконувати:
9. Техніка захисту у гандболі поділяється на:
10. У гандболі найчастіше застосовують фінти:

11. Перерахувати що входить у техніку гри у захисті:
12. Витривалість залежить від:
13. Перерахувати, які зустрічаються фінти у гандболі:
14. Перерахувати, як повинен уміти ловити м'ячі воротар:
15. Що входить у тактику гри в захисті:
16. Які є основні види захисних дій:
17. В арсенал техніки гри воротаря входять такі елементи, як:
18. Що входить у тактику гри в нападі:
19. Існують три способи максимальних силових напружень:
20. У гандболі кидки в ворота виконують:

Розкрити аналіз техніки, методики, та виявлення помилок і їх усунення:

1. Аналіз техніки виконання і методика навчання конкретного прийому гри (передача м'яча в русі).
2. Проаналізуйте послідовність навчання (передача м'яча в русі) (6 – 8 вправ).
3. Розкрийте причини виникнення помилок, визначте способи їх подолання (передача м'яча в русі).
4. Аналіз техніки виконання і методика навчання конкретного прийому гри (кидки м'яча).
5. Проаналізуйте послідовність навчання (кидки м'яча) (6 – 8 – вправ).
6. Розкрийте причини виникнення помилок, визначте способи їх усунення (кидки м'яча).

5.6. Контрольні вправи і нормативи з технічної підготовки

Спеціальна фізична підготовка (для польових гравців)

Норматив /Тест/	I	II	III	IV	V	VI
Ведення м'яча правою а потім лівою рукою (сума обох спроб) на відстані 30 м з обвідкою стійки, с • чол; • жін.	20 с	21 с	22 с	23 с	24 с	25 с
	25 с	26 с	27 с	28 с	29 с	30 с
	10 бал	8 бал	6 бал	4 бал	2 бал	1 бал

Біг 30 м з веденням м'яча. Виконується з високого старту. Допускається будь-який спосіб ведення м'яча. Вправа зараховується за умови виконання не менше одного торкання м'яча у три кроки і закінчується, коли учень перетнув лінію фінішу. (2 спроби).

Технічна підготовка (для польових гравців)

Норматив /Тест/	I	II	III	IV	V	VI
Передачі м'яча до стіни з відстані 3 м (ж) і 5 м (ч) протягом 30 секунд к-ть передач • чол; • жін.	25 п	24 п	23 п	22 п	21 п	20 п
	22 п	21 п	20 п	19 п	18 п	17 п
	10 бал	8 бал	6 бал	4 бал	2 бал	1 бал
Кидки м'яча з 7 м у вказану половину воріт, к-ть влучних кидків (7 кидків): • чол; • жін.	6 влуч.	5 влуч.	4 влуч.	3 влуч.	2 влуч.	1 влуч.
	6 влуч.	5 влуч.	4 влуч.	3 влуч.	2 влуч.	1 влуч.
	10 бал	8 бал	6 бал	4 бал	2 бал	1 бал
Кидки м'яча на дальність та точність з місця (на стіні діаметр кола 1м, висота 2 м, 7 спроб, відстань чол. 9 м. 7 м. жінки. • чол; • жін.	6 влуч.	5 влуч.	4 влуч.	3 влуч.	2 влуч.	1 влуч.
	6 влуч.	5 влуч.	4 влуч.	3 влуч.	2 влуч.	1 влуч.
	10 бал	8 бал	6 бал	4 бал	2 бал	1 бал

Передачі м'яча до стіни виконуються однією рукою одним із вивчених способів з відстані 3 м (ж) і 5 м (ч) протягом 30 секунд, к-ть передач – 10 балів;

Кидки м'яча з 7 м у вказану половину воріт, виконуються однією рукою.

Студент посилає м'яч будь яким вивченим способом у задану третину воріт, які поділені по вертикалі. Враховується сума влучень (7 кидків).

Кидки м'яча на дальність та точність з місця (на стіні діаметр кола 1м, висота 2 м, 7 спроб, відстань для чол. 9 м. для жінок 7 м. Студент посилає м'яч будь яким вивченим способом.

5.7. Список рекомендованої літератури

1. Веселовський А.П. Спортивні ігри з методикою їх викладання. / Веселовський А.П. – Дрогобич, 2008. – 215 с.
2. Клусов Н. П. Мини-гандбол. – М., 1979.
3. Клусов Н.П. Ручной мяч 7 : 7. – М., 1971.
4. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М., 1980.
5. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Гандбол. Азбука спорта. – М., 1977.
6. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Школа стремительного мяча. – М., 1983.
7. Латишкевич Л.М., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка игрока в гандболе. – К., 1981.
8. Ратианидзе А.Л., Марищук В.Л. Игра гандбольного вратаря. М., 1981.

Предметний покажчик

Атакуючий удар 47, 59
Біг 12
Блокування 49, 59, 72
Ведення м'яча 21, 66
Вибивання м'яча 31
Відбивання м'ячів 76
Зміна підопічних 73
Зупинки 14
Кидки м'яча 25, 68
Контрольні вправи 37, 59, 81, 82
Ловля м'яча 16, 75
Накриття м'яча при кидку 32
Обманні рухи 74, 76
Переміщення 30, 61, 73
Передача м'яча 18, 64
Перехоплення 32
Персональна опіка 73
Переключення захисників 73
Перехоплення м'яча 73
Питання для самоперевірки знань 36, 55, 56, 57, 58, 80
Повороти 15
Подачі 46, 59
Приймання і передачі м'яча 41, 59
Ривок 12
Стрибки 13
Стійка воротаря 29, 75
Техніка переміщення 12, 29
Техніка володіння м'ячем 16, 31
Техніка гри воротаря 75
Типові помилки 34, 35, 36, 51, 52, 53, 54, 77, 78, 79
Ходьба 12