

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

О.С. КРЮКОВСЬКА, А. В. ПОРОХНЯВИЙ

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ІГОР
В ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ У ЗВО

*Методичні рекомендації до практичних
та самостійних занять здобувачів*



Дніпро – 2021

УДК: 796/799

*Рекомендовано до друку методичною радою Дніпропетровського
державного університету внутрішніх справ
(протокол № 10 від 16.06.2021 року)*

Рецензенти:

Ірина СКРИПЧЕНКО – завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Наталія НЕСТЕРЕНКО – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії та методики спортивної підготовки, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Крюковська О. С. Використання елементів спортивних ігор в фізичній підготовці здобувачів у ЗВО/ О. С. Крюковська, А. В. Порохнявий – Дніпро, «Журфонд», 2021, 53 с.

Методичні рекомендації розроблені для здобувачів вищих навчальних закладів з метою сприяння підвищення якості навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» за темою «Спортивні ігри». Методичні рекомендації призначені для використання їх під час практичних та самостійних занять, з метою удосконалення спортивної майстерності та спеціальної фізичної підготовки здобувачів.

© О.С. Крюковська, А. В Порохнявий 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I Спортивні ігри як засіб фізичного виховання.....	5
РОЗДІЛ II. БАСКЕТБОЛ	7
Техніка гри.....	7
Техніка гри в нападi.....	7
Техніка гри в захисті.....	15
Вивчення техніки нападу і вдосконалення в ній.....	17
Вивчення і вдосконалення техніки захисту.....	22
Тактична підготовка.....	24
Навчання індивідуальним тактичним діям.....	25
РОЗДІЛ III. ВОЛЕЙБОЛ	27
Техніка гри	27
Навчання техніці виконання подач.....	32
Навчання техніці виконання передач.....	32
Навчання техніці виконання нападаючого удару.....	34
Навчання індивідуальним діям в захисті	36
Навчання техніці виконання блокування.....	37
РОЗДІЛ IV. ФУТБОЛ	38
Техніка гри	38
Техніка гри в нападi.....	38
Техніка гри в захисті	43
Техніка гри воротаря	44
Технічна підготовка	46
Навчання ударам ногою по м'ячу та їх вдосконалення	47
Навчання ударам по м'ячу головою та їх вдосконалення	48
Навчання веденню м'яча, обведення та їх вдосконалення.....	49
Список використаних джерел	52

ВСТУП

Одним з головних пріоритетів держави є турбота про здоров'я населення. Значною мірою це вирішується за рахунок фізичного виховання підростаючого покоління, студентської молоді.

Ігрова спортивна діяльність по праву займає лідируючі позиції в сприянні всебічному і гармонійному розвитку особистості в зміцненні і підтримці здоров'я.

Спортивні ігри традиційно популярні серед всіх категорій населення країни завдяки різнобічному впливу на організм людини, в тому числі емоційного. Тому вони служать ефективним засобом фізичного виховання в широкому віковому діапазоні.

Спортивні ігри сприяють розвитку фізичних якостей і функціональності всього організму. Участь в цьому виді фізичної активності зводить нанівець негативні, стресові впливи, що супроводжують навчання в ВНЗ (адаптаційний період, період сесій).

Крім того, підлітковий вік супроводжується швидкою соціалізацією особистості. Саме спортивні ігри, як командні види рухової діяльності, є носіями специфічних суспільних відносин, так як в них, як і в суспільстві в цілому, можна виділити агентів соціалізації, специфічної поведінки і соціальних взаємодій, що робить значний внесок у формування особистості здобувача.

РОЗДІЛ І

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Серед великої різноманітності засобів фізичної культури і спорту одне з провідних місць займають спортивні ігри.

Спортивні ігри в їх сучасному вигляді почали складатися в кінці ХІХ і початку ХХ століття. Вони являють собою вищий щабель розвитку народних ігор. Велика розмаїтість рухових дій, що становлять зміст гри, сприяє вихованню сили, швидкості, витривалості, спритності, моральних і вольових якостей. Одночасно гри дозволяють удосконалювати життєво важливі вміння і навички.

Коло ігор досить широкт. Їх прийнято ділити на дві великі групи: рухливі та спортивні.

До рухливим відносяться прості ігри з елементарними правилами і нескладними взаємодіями.

Спортивні ігри - це єдиноборство двох сторін, що протікає в рамках правил, перевага в якому оцінюється за кількістю досягнень обумовленої мети . Спортивні ігри відрізняються єдиними правилами, чітко визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар і т. п. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль. Спортивними іграми займаються в школах, технікумах і вищій навчальних закладах. Складна техніка ігрових прийомів і тактичних дій визначає необхідність тривалої спеціальної підготовки гравців.

Кожна спортивна гра має характерні особливості. Разом з тим у різних ігор є і схожі ознаки, що дозволяють розділити їх на певні групи: командні і некомандні, із зіткненням з суперником і без дотику, з додатковим снарядом (ключка, ракетка, бита) і без нього.

Рухи і дії, що використовуються в спортивних іграх, різноманітні: ходьба, біг, стрибки, різні метання і удари по м'ячу (шайбі). Гравці прагнуть, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, спільно зі своїми партнерами домогтися переваги над суперником, який чинить активний опір.

Рухові навички відрізняються великою рухливістю, динамічністю. Гравці повинні вміти виконувати точні передачі, удари по воротах, кидки м'яча в кошик різними способами і в найрізноманітніших умовах.

Важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні тактичні дії. Більшість видів спортивних ігор - командні і успіх в змаганнях багато в чому залежить від злагодженості дій всіх учасників. Ускладнює взаємодії те, що в грі немає наперед визначеної послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. У кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, але вони повинні бути взаємообумовлені і спрямовані на вирішення загального завдання. Від спортсменів потрібно максимум ініціативи, творчості і сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і досягати успіху.

Величезне значення в колективній грі має взаємодопомога. Допомагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу.

Рамки діяльності в грі обмежені відповідними правилами, за порушення яких покладені певні покарання. Спортсмени повинні не тільки визначати, який технічний прийом або яку тактичну дію потрібно використовувати в даний момент, але і оцінювати його з позицій правил гри.

Таким чином, спортивні ігри сприяють вихованню цілого ряду позитивних навичок і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників, свідому дисципліну, активність, почуття відповідальності і т. п.

РОЗДІЛ II БАСКЕТБОЛ

Техніка гри

У баскетболі застосовують різноманітні прийоми, які класифікують за розділами і групам на підставі подібних ознак.

Розрізняють техніку гри в нападі і в захисті. Кожен з цих розділів складається з різних прийомів, які, в свою чергу, поділяються на способи, що виконуються в різних умовах (на місці, в русі, в стрибку).

Техніка окремих способів передач, кидків, ведення м'яча і т. п. змінюється з розвитком гри. В даний час ці зміни йдуть по шляху збільшення швидкості і точності виконання прийомів.

Техніка гри в нападі

У нападі застосовуються такі прийоми: пересування, стрибки, зупинки і повороти, ловля і передача м'яча, кидки в корзину, ведення м'яча і фінти.

Пересування, стрибки, зупинки, повороти

Ця група прийомів має велике значення для ведення гри. Перш ніж розкривати способи виконання пересування, зупинок і поворотів, необхідно зупинитися на початковому положенні баскетболіста (стійці), з якого він починає діяти.

Перед виконанням будь-якого прийому баскетболіст займає найбільш стійке положення: ноги зігнуті, ступні поставлені паралельно на ширину плечей або одна нога виставлена вперед, тулуб злегка нахилений, тяжкість тіла розподілена рівномірно на обох ногах, руки зігнуті перед тулубом.

Велике значення в техніці виконання різних прийомів з м'ячем має його правильне тримання. При кидках не торкаються м'яча всією площею долоні, а утримують його кінчиками пальців, що дозволяє краще керувати ним і домагатися більшої точності попадання.

Пересування здійснюється, як правило, бігом по коротким відрізках. Під час бігу по майданчику баскетболіст ставить ногу на всю стопу або використовує переكات з п'ятки на носок, значно згинаючи обидві ноги. При прискореннях біг виконують коротким кроком, ставлячи ногу на носок.

Сtribки виконують поштовхом двома і однією ногою. Сtribки двома ногами можуть здійснюватися з місця і після пересування, поштовхом однією ногою - в русі. Для виконання стрибків у русі баскетболіст останній крок робить більш широким, стопорить, а потім різко виносить зігнуту в коліні махову ногу вгору. При стрибку поштовхом двома ногами гравець підставляє махову ногу до опорної і відштовхується ними одночасно. Ноги перед поштовхом в обох випадках зігнуті, стрибок виконують разом з махом руками. Важливим моментом є швидкість і сила відштовхування. Сtribки в довжину використовують рідше.

Зупинки виконують з використанням стрибка або двох кроків. У першому випадку перед зупинкою гравець, відштовхнувшись однією ногою,

робить невисокий стрибок вперед, відхиляє тулуб назад і приземляється на обидві або спочатку на одну ногу. При зупинці двома кроками баскетболіст, подовжуючи останні два кроки, сильно згинає ноги, вагу тіла намагається перенести назад. Уміння раптово зупинитися, не роблячи більше двох кроків, визначається правилами гри і тактичними міркуваннями.

Повороти виконують з м'ячем і без м'яча, в опорному і безопорному положенні. Найбільший інтерес представляють повороти з м'ячем, які, згідно з правилами гри, можна виконувати на двох ногах або стоячи на одній нозі, відштовхуючись інший. Подібні повороти дозволяють гравцеві з м'ячем піти з-під контролю суперника, змінити напрямок атаки або обіграти захисника з подальшою атакою кошика. Повороти виконують вперед і назад з різних вихідних положень по відношенню до суперника, на попередю і ззаду стоїть ноги. Якщо гравець зловив м'яч в русі і зупинився двома кроками, то повороти можна виконувати тільки на стоїть позаду нозі.

Ловля м'яча

Виконують її однією і двома руками, на різній висоті (вище голови, на рівні грудей, поясу і нижче) і в різних умовах (на місці, в русі, в стрибку), без опору і з опором суперника. Крім того, в грі доводиться ловити м'яч, що котиться по майданчику і відразу після відскоку. Найбільш надійна ловля м'яча двома руками.

Ловля м'яча, що летить на середній висоті, зустрічається частіше за інших. Техніка лову полягає в тому, що гравець виставляє злегка зігнуті, розслаблені, з розкритими у вигляді «воронки» кистями рук назустріч летить м'ячу і в момент зіткнення пальців охоплює його з двох сторін і, згинаючи руки, підтягує до тулуба, займаючи вихідне положення для подальших дій.

Ловля м'яча, що летить високо, виконується піднятими вгору руками. Техніка цього прийому залежить від висоти і крутості траєкторії польоту м'яча. Якщо він летить з крутої траєкторією або падає зверху вниз (після відскоку від щита), то руки витягають вгору, кисті розкривають в напрямку летить м'яча. Якщо м'яч летить по більш прямій траєкторії, то руки піднімають вгору-вперед або вперед в сторону з розкритою пензлем, оберненою долонею вперед. У будь-якому випадку, як тільки м'яч торкнеться пальців, руки для амортизації відводять назад, захоплюючи ними м'яч і опускаючи вниз. Найбільш складна ловля м'яча в стрибку. Її доводиться застосовувати в боротьбі після невеликого кидка в корзину. У таких випадках потрібно випередити суперника, високо вистрибнути вгору, кілька зігнувшись в попереку, міцно захопити м'яч двома руками і захистити його тілом від суперника.

Ловля м'яча, що летить низько, зустрічається рідше. Щоб зловити низько летить м'яч, гравцеві потрібно нахилитися, зігнути ноги, руки з розкритими кистями опустити вниз. Як тільки м'яч торкнеться пальців, гравець захоплює його кистями і піднімає вгору у вихідне положення перед грудьми. Різновидом лову є ловля з полувідскоку (відразу після відскоку від майданчика). Для лову такого м'яча гравець, розрахувавши місце приземлення, швидко нахиляється

вперед і двома руками захоплює його з зовнішніх сторін, потім випрямляється і підтягує м'яч до грудей.

Найбільш складною є ловля м'яча однією рукою. Вона застосовується, коли м'яч летить дуже високо, в стороні від гравця або котиться по майданчику. Загальні положення техніки лову однією рукою залишаються тими ж, що і при лові двома руками. Розрізняють ловлю м'яча однією рукою без підтримки і з підтримкою іншою рукою (після зіткнення з м'ячем однією рукою інша підхоплює його знизу). При лові однією рукою особливого значення набуває плавне Амортизуюче рух ловить руки.

Передача м'яча

Способи передач м'яча в баскетболі різні. Їх можна розділити на дві великі групи: передачі двома руками і передачі однією рукою.

Виконують їх без відскоку і з відскоком м'яча від майданчика, на місці, в русі, в стрибку гравцеві, що рухається збоку, ззаду, спереду, з низькою і високою траєкторією польоту. Тут дуже важлива точність і своєчасність передач. Вирішальне значення в техніці передач має швидкість і активна робота кистей рук.

Передачі м'яча двома руками виконують від грудей, зверху і знизу.

Передача двома руками від грудей є основним способом взаємодії з партнером на короткому і середній відстані. Для виконання цієї передачі гравець, прийнявши стійку, тримає м'яч двома руками перед грудьми. При цьому великі пальці спрямовані один до одного, інші - вгору-вперед. Руки зігнуті, лікті обернені вниз-назад.

Для виконання замаху руки з м'ячем виконують колоподібний рух в променезап'ясткових суглобах і кілька опускаються вниз. Потім руки різко випрямляють, штовхаючи м'яч від грудей в напрямку мети. Закінчується кидок активним рухом пальців і кистей вперед і розгинанням ніг.

Передача двома руками зверху використовується, коли суперник знаходиться близько від передавального. У вихідному положенні гравець тримає м'яч над головою, руки злегка зігнуті. Для виконання передачі він робить невеликий замах назад, а потім швидким рухом рук вперед, що супроводжується захльостує рухом кистей, направляє м'яч партнеру.

Передача двома руками знизу застосовується, коли суперник підійшов близько і не дає зробити передачу зверху або коли у нападника немає часу для виконання іншого способу.

У вихідному положенні гравець тримає м'яч двома руками перед собою. Для замаху він відводить руки з м'ячем назад до стегна. Потім маховим рухом рук вперед з кроком стоїть позаду ноги посилає м'яч в потрібному напрямку, виконуючи активний рух кистями, коли руки доходять до рівня поясу. Таким способом м'яч передають на коротку відстань і безпосередньо з рук в руки партнера.

Передача м'яча однією рукою від плеча дозволяє направити м'яч партнеру швидко і на будь-яку відстань. Для виконання її гравець, підтримуючи м'яч лівою рукою, переводить його на праву руку (при передачі

справа) до правого плеча, одночасно повертаючи в ту ж сторону тулуб і згинаючи ноги. Потім опускає ліву руку і, випрямляючи праву, захльостує рухом кисті направляє м'яч до мети. Ноги при цьому розгинаються, тулуб повертається, допомагаючи виконання передачі. Якщо м'яч потрібно передати на далеку відстань, то руку з м'ячем при замаху відводять над плечем далі назад, а що стоїть позаду ногу різким поштовхом виносять вперед.

Передача м'яча однією рукою зверху «гаком» застосовується, коли суперник підійшов близько і підняв руки. Для виконання її правою рукою гравець, повернувшись лівим боком до суперника, опускає руки з м'ячем вниз-вправо, згинає ноги, переводить м'яч на праву руку, яка, описуючи коло, продовжує рух вниз, убік, вгору. Коли рука з м'ячем досягає вертикального положення, гравець пензлем направляє м'яч партнеру, переносючи вагу тіла на ліву ногу активним рухом правою ногою.

Передача однією рукою знизу виконується аналогічно передачі двома руками, тільки при замаху м'яч перекладають на кидає руку - її відводять назад, а потім різким рухом виносять вперед. Висота траєкторії польоту м'яча залежить від моменту випуску: чим раніше м'яч буде випущений, тим нижче траєкторія його польоту. Цю передачу виконують на близьку відстань під руками суперника.

Передача однією рукою збоку має багато спільного з передачею м'яча знизу. Для виконання її гравець робить замах, відводячи руку з м'ячем в сторону-назад, одночасно повертаючи тулуб, а потім зворотним рухом руки випускає його, направляючи пензлем. Цю передачу виконують для обігравання близько підійшов захисника справа або зліва від нього.

Крім перерахованих способів при активних діях захисників в ході гри використовують різні приховані передачі м'яча: однією рукою за спиною, однією рукою знизу назад, під рукою, тому над плечем і ін.

Кидки в корзину

Зусилля нападаючої команди спрямовані на створення умов одному з гравців для кидка в корзину. Від точності кидків залежить результат гри.

У сучасному баскетболі команда протягом гри кидає м'яч в кошик суперника 50-100 разів.

Кидки виконують з коротких (до 3 м), середніх (3-6 м) і потім них (понад 6 м) дистанцій. Якщо гравець розташовується навпроти кошика або недалеко від лицьової лінії, то доцільно кидати м'яч безпосередньо в кошик. Якщо він знаходиться під кутом 15-45° до щита, краще кидати м'яч з відскоком від щита.

Кидки в корзину виконують однією і двома руками. Серед кидків двома руками розрізняють кидок від грудей, зверху і знизу (в русі), однією рукою - від плеча, зверху («гаком») і знизу. Останнім часом все частіше зустрічаються кидки зверху вниз. Всі кидки можна реалізувати з місця, в русі, в стрибку, з поворотом, стоячи спиною до кошику і в стрибку з поворотом в повітрі. Для більш стійкого напрямку в польоті м'яча надають обертання. Велике значення для точності попадання має правильне тримання м'яча, стабільний рух рук

(руки) при випуску м'яча в найвищій точці і активна робота кисті в заключній фазі кидка, що завершується її повним згинанням (пронацією) і розслабленням.

Кидок однією рукою від плеча в сучасному баскетболі найчастіше застосовують при атаці кошика з близьких дистанцій. Як правило, виконують його в русі після лову м'яча з передачі партнера після ведення. Піймавши м'яч в момент кроку правою ногою (кидок правою рукою), гравець робить крок лівою і піднімає м'яч вгору, переносячи його на виконує кидок руку. Потім слід енергійний поштовх лівою ногою вгору, руку з м'ячем випрямляють і м'яч направляють в кошик. Махова нога, зігнута в коліні, в момент толчкового руху вільно опускається вниз, гравець приземляється на поштовхову ногу.

При атаці з далеких дистанцій кидок виконують в опорному положенні. Перед кидком зігнуті ноги ставлять паралельно або одну ногу виставляють вперед (праву - при кидку правою рукою), м'яч виносять-о-пліч двома руками і, коли він виявиться над плечем, що підтримує руку опускають. Потім ноги розгинають, руку з м'ячем випрямляють вгору і активним рухом кисті м'яч направляють в кошик.

Кидок однією рукою в стрибку є основним способом атаки кошика з середніх і дальніх дистанцій. Виконують його з місця і в русі. При виконанні цього кидка з місця гравець з вихідного положення (кадр 1) - ноги зігнуті і поставлені на ширину плечей, м'яч в обох руках на рівні грудей, погляд звернений до мети - розгинає ноги, випрямляє тулуб і одночасно піднімає м'яч вгору, перекладаючи його на праву (при кидку праворуч) і підтримуючи лівою рукою до положення м'яча над плечем (кадри 2-4). На цьому закінчується замах, і починається кидковий рух. Продовжуючи випростатися, гравець відштовхується і стрибає вгору, повністю переносячи м'яч на праву руку (кадр 5), швидко розгинає її в напрямку вгору і трохи вперед, лівою рукою відпускає м'яч. Коли гравець досягає найвищої точки зльоту, він активно діє пензлем, яка до цього перебувала в положенні максимального тильного згинання, - випускає м'яч в напрямку -цілі. При цьому м'яч сходить з кінчиків вказівного і безіменного пальців у той момент, коли кисть розпрямляється.

Після цього кисть згинають вперед, руку опускають-гравець приземляється на обидві ноги (кадр 7). Точність кидка залежить від багатьох факторів: часу виконання кидка, сталості кутів величин між плечем і передпліччям, плечем і тулубом, правильного поєднання виносу м'яча вгору з подальшим енергійним відштовхуванням від опори.

При виконанні кидка однією рукою в стрибку після ведення або лову м'яча в русі гравець, піймавши м'яч двома руками і зробивши стопорить крок однією ногою, приставляє іншу ногу, займаючи вихідне положення для кидка. Потім він виконує замах і власне кидковий рух аналогічно кидка з місця.

Дуже важливо здійснювати кидок швидко, випустити м'яч в найвищій точці, як можна менше виносячи руку з м'ячем вперед і активно працюючи пензлем. Проти високого захисника такий кидок ефективний при сильному відхиленні тулуба назад - це ускладнює блокування м'яча.

Кидок однією рукою «гаком» важкий по виконанню, але вельми ефективний проти активної протидії суперника. М'яч, кинутий у такий спосіб, важко перехопити, так як випускають його в найвищій точці і на далекій відстані від захисника. Центрові гравці роблять кидок «гаком» з поворотом з вихідного положення спиною до щита. Розрізняють два варіанти кидка:

1. Країна, територія боком до цілі, гравець опускає руки з м'ячем вниз, перекладає його на виконує кидок руку, яка продовжує рух в сторону-вгору. Одночасно з замахом праву ногу (при кидку праворуч), зігнуту в коліні, виносять вперед-вгору, лівою відштовхуються вгору. Коли пряма рука виявиться над головою, гравець випускає м'яч.

2. Те ж саме, але перш, ніж випустити м'яч, гравець повертає тулуб у бік цілі, а замах виконує прямий рукою вниз, назад, вгору.

Кидок однією рукою знизу використовують на близьких дистанціях в русі проти захисника, блокуючого м'яч зверху. Для цього гравець, зробивши останній крок, стрибає вгору-вперед і в момент досягнення «мертвої точки» випускає м'яч з руки, яка найкоротшим шляхом рухається від низу до верху. Приземлення відбувається, як правило, на махову ногу. Цей кидок можна виконувати із затяжним стрибком з зігнутими ногами.

Кидок двома руками знизу найчастіше роблять в русі при стрімких проходах під щит. Техніка його виконання не відрізняється від техніки кидка однією рукою знизу, тільки при випуску м'яча активно працюють кисті, що обертають м'яч на себе.

Кидок двома руками зверху використовують досить часто. При цьому м'яч піднімають над головою обома руками, руки зігнуті в ліктьових суглобах, кисті відкриті вгору і охоплюють м'яч так, що великі пальці спрямовані один до одного, а інші - вгору. Кидок починають з розгинання зігнутих ніг; руки випрямляють. В кінці руху в роботу включаються кисті і пальці. Великі і вказівні пальці надають м'ячу зворотне обертання; після випуску м'яча долоні відкриті і розгорнуті назовні.

Кидок двома руками від грудей широко не використовують. Виконують його аналогічно відповідної передачі з деякими відмінностями в напрямку рук після замаху - їх розгинають вгору-вперед.

Кидки зверху вниз роблять однією і двома руками в високому стрибку. Коли руки (рука) з м'ячем перебувають вище кошика, гравець активним рухом кистей направляє його вниз.

Добивання м'яча виконують однією і двома руками в стрибку після того, як м'яч відскакує від щита або пролітає поблизу кошика. Вистрибнувши вгору, гравець приймає м'яч на розкриту кисть злегка зігнутою в лікті руки і пальцями штовхає його в напрямку кошика.

Кидки зверху вниз і добивання м'яча дуже важливі при активній боротьбі з суперником під щитом.

Ведення м'яча

Під веденням м'яча розуміють пересування гравця з послідовними поштовхами м'яча в підлогу однією рукою. Розрізняють два способи ведення м'яча - високе і низьке.

При високому веденні (рука зустрічає м'яч на рівні поясу) гравець в звичайному початковому положенні для гри, розгинаючи руку з широко розставленими пальцями, штовхає м'яч під гострим кутом в напрямку руху. Пробігши кілька кроків вперед, він зустрічає м'яч, що відскочив пензлем, згинає руку в лікті, щоб не дати йому піднятися вище поясу, і знову направляє в підлогу (.

При низькому веденні ноги згинають більше, м'яч частими поштовхами пензлем направляють в підлогу і зустрічають не вище коліна.

Високе і низьке ведення більш ефективно, якщо його виконують без зорового контролю, зі зміною напрямку і швидкості. Для обведення суперника використовують ведення з перекладом м'яча за спиною, зі зміною швидкості і напрямку, з перекладом під ногою, з поворотом і т. п. Для зміни напрямку пересування при веденні м'яча кисть руки накладають на бічну (протилежну новому напрямку руху) поверхню м'яча, одночасно з цим нахиляють в сторону повороту тулуба, а м'яч переводять з однієї руки на іншу. При обводі суперника м'яч «вкривають» тулубом, а ведення здійснюють далекої від суперника рукою.

Фінти

Фінт - це складний ігровий прийом. Застосовуючи різні рухи в певному поєднанні, нападник прагне піти від захисника або обіграти його в єдиноборстві. Виконання фінтів - велике мистецтво, засноване на швидкості дій, умінні миттєво перемикатися з одного руху на інше і почутті рівноваги.

У техніці виконання фінтів розрізняють дві частини: початковий рух - помилкове і заключне - справжнє. Хибне рух потрібно виконувати так, щоб суперник прийняв його за справжнє і зробив відповідне захисне рух. Другу частину дії нападник здійснює в іншому напрямку і значно швидше.

Фінти виконують комплексними рухами руками, ногами, тулубом і головою, на місці і в русі, без м'яча і з м'ячем.

Фінти без м'яча застосовують, щоб звільнитися від щільної опіки захисника. Для цього нападник використовує несподівана зміна швидкості пересування, уявний відхід в одну сторону з різким прискоренням в протилежному напрямку, несподівані зупинки після швидкого бігу, повороти і т. п.

Фінти з м'ячем різноманітніші. Їх здійснюють для безперешкодного виконання передач, кидків в кошик і ведення м'яча. Наприклад, помилкова передача м'яча - нападник виконує рух як би для передачі вліво (вправо), але, не закінчивши його, швидко передає м'яч в іншому напрямку. Перше рух (помилкове) супроводжується відповідною мімікою і поглядом. Після помилкової передачі може послідувати і кидок в корзину, ведення м'яча.

Помилковий кидок полягає в тому, що в першій частині дії нападник рухом рук, голови та мімікою показує, що буде кидати м'яч в корзину. Коли захисник піднімає руки, щоб накрити м'яч, нападаючий під руками суперника переходить на ведення.

отит фінт може бути виконаний і в стрибку: показавши кидок в стрибку, нападаючий в повітрі передає м'яч партнеру або, показавши кидок в стрибку однією рукою, кидає м'яч іншою рукою і т. д.

Хибне ведення. Нападаючий робить випад вперед в сторону, показуючи, що він збирається обійти захисника. Як тільки той зробить крок в цьому напрямку, нападник різко відштовхується виставленої вперед ногою і, зробивши схресний крок нею, переходить на ведення з іншого боку захисника. Після першого помилкового руху може послідувати крок і догляд в тому ж напрямку, передача м'яча або кидок в корзину.

Подвійний фінт складається з двох повторень однотипних рухів. На рис. 31 гравець виконує фінт, демонструючи обведення справа і повторно проходячи в тому ж напрямку.

Найбільш складними є фінти в русі, які виконують в поєднанні з веденням зі зміною напрямку, помилковими рухами тулубом, зміною рук і т. п.

Заслони

Цей технічний прийом також використовують, щоб звільнитися від опіки захисників. Завдання його - перепинити шлях захиснику.

Розрізняють рухливі і статичні заслони. У першому випадку нападники - затуляє і звільняється - знаходяться в русі, в другому - затуляє гравець нерухомий.

Рухомий заслін виконують наступним чином. Гравець, який прагне звільнитися, робить ривок в напрямку рухається попереду і кілька назустріч партнеру. Порівнявшись з ним, він різко змінює напрямок руху, повертається боком і ззаду, майже стикаючись, обходить іншого нападника. Рухається разом з ним захисник наштовхується на цього гравця і упускає свого підопічного.

Статичний заслін виконують двома способами. При першому затуляє, зайнявши стійке положення з розставленими ширше звичайного ногами, залишається нерухомим, в той час як його партнер проходить впритул повз нього. Не маючи можливості пройти за своїм гравцем, захисник відстає.

У другому випадку заступає гравець сам наближається до захисника і встає збоку-позаду від нього на відстані не ближче 90 см. Ступні ніг він ставить так, щоб ноги захисника були якраз посередині, утворюючи як би вершину трикутника. Гравець приймає низьку стійку, тулуб трохи нахилене вперед, обидві руки зігнуті в ліктях і виставлені трохи вперед (щоб запобігти сильне зіткнення).

У момент наближення заслоняючого його партнер виконує помилковий рух, щоб відвернути увагу захисника і не дати йому своєчасно помітити наближення заслоняючого. Потім, дочекавшись, коли партнер займе потрібну

позицію, що звільняється робить широкий схресний крок в напрямку заслону, ставлячи ногу впритул за ногами заслоняючого, після чого ривком йде від опікуна. Якщо той спробує обійти заслоняючого, то нападник використовує поворот плечем назад (до захисника) на нозі, розташованій ближче до напрямку його відходу.

Техніка гри в захисті

Втративши м'яч, гравці переходять до захисту свого кошика, намагаючись відібрати м'яч у суперника і не дати йому вільно виконати кидок у кошик. Для цього кожен гравець використовує стійки, пересування, перехоплення, виривання, вибивання, накривання м'яча і фінти.

Стілка захисника залежить від розташування і дій опікуваного суперника. Якщо нападник знаходиться далеко від кошика, то захисник приймає стійку - розставляє ноги паралельно на ширину кроку і згинає їх. Руки напівзігнуті і розведені в сторони, вага тіла на передній частині стопи. Стілку з виставленою вперед ногою використовують поблизу щита проти гравця з м'ячем, який ще не використав ведення. При цьому захисник згинає ноги і витягує руку, однойменну з виставленою вперед ногою, вгору, а інший прикриває можливий прохід гравця з м'ячем.

Захисник повинен перебувати в стані «рухомого рівноваги», уважно спостерігати за діями свого підопічного і бути готовим швидко наблизитися до нього або, навпаки, стрибком відступити і перепинити шлях до кільця.

Пересування в захисті має свою специфіку. Крім тих способів, які використовують в нападі, захиснику дуже часто доводиться вдаватися до пересування приставними кроками (в сторони, вперед і назад). Перший крок виконують ногою, найближчою до напрямку руху, потім швидко приставляють другу ногу. Пересування здійснюють на зігнутих ногах на передній частині стопи. Великою помилкою вважається використання схресного кроку. При переході

на захист часто застосовують біг спиною вперед, виконують його на носках. Пересування в захисті часто поєднуються з прискореннями, зупинками і поворотами.

Перехоплення застосовують, щоб опанувати м'ячем при передачах. Уважно спостерігаючи за грою, захисник визначає можливий напрямок і момент передачі, швидко вискакує перед опікуваним гравцем і ловить м'яч.

Виривання м'яча з рук суперника здійснюють таким чином: глибоко захоплюють його двома руками і різким рухом беруть на себе. Рух рук посилюється поворотом тулуба.

Вибивання м'яча найкраще виконувати однією рукою знизу вгору. Для цього захисник, зблизившись з нападаючим, коротким рухом руки з розкритою пензлем (пальці стиснуті) б'є по м'ячу. Вибивання таким способом ефективно, коли нападник, піймавши м'яч в стрибку, приземляється на майданчик. Складніше вибивання (відбір) м'яча у гравця, що виконує ведення. Для цього захисник, рухаючись з однаковою швидкістю з нападаючим,

підходить до нього збоку і, вибравши момент, коли м'яч відскакує від підлоги, найближчої до суперника рукою вибиває м'яч.

Накривання м'яча застосовують при виконанні нападаючим кидка в корзину. Воно проводиться спереду і ззаду. Для цього захисник стрибає вгору і накладає кисть на м'яч в той момент, коли нападник готовий випустити його з рук. Важливо зробити стрибок з деяким випередженням і уникати руху рукою вперед-вниз.

Фінти застосовують, щоб змусити нападника виконати бажане для захисника дію і відібрати м'яч. Наприклад, розташовуючись перед нападаючим, що готується до кидка, захисник імітує вихід на нього, але потім трохи затримується, чекаючи можливого проходу нападаючого.

Важливим прийомом гри в захисті є **ловля м'яча, відскочив від щита**. Перш ніж зловити його, захисник повинен виконати поворот і встати на шляху просування нападника, потім визначити напрямок відскоку і, стрибнувши, зловити м'яч. Оволодіння м'ячем - це тільки перша частина дії захисника в даній обстановці. Не менш істотно утримати м'яч і передати його своєму партнеру.

Сучасний розвиток гри значно підвищило вимоги до технічної підготовки баскетболістів, особливо до швидкості і точності виконання різноманітних прийомів. Ці вимоги відносяться до всіх гравців, незалежно від їх функцій в команді.

На початковому етапі навчання освоюють техніку основних прийомів гри і їх поєднання. Причому паралельно вивчають кілька прийомів. Спочатку займаються опановують техніку нападників прийомів (біг з прискоренням, зміною напрямку і зупинками, поворотами, стрибками, ловля і передача м'яча двома руками, кидки однією рукою від плеча з-під щита, ведення м'яча).

Як тільки займаються освоюють цей матеріал, переходять до розучування найпростіших захисних прийомів: стійка, пересування, тримання гравця без м'яча і з м'ячем.

Вивчення здійснюється за загальною схемою: показ і пояснення, випробування в найпростіших умовах, закріплення в поступово ускладнюються умовах, вдосконалення в умовах гри і змагання. Умови ускладнюються зміною вихідних положень, швидкості виконання, введенням раптових сигналів, збільшенням точності, дальності і зміною напрямку, введенням опору, виконанням прийомів у грі і в змаганнях.

Поступове ускладнення умов виконання окремих прийомів неминуче призводить до необхідності поєднувати їх і застосовувати в конкретній обстановці. Удосконалювати техніку не можна тільки за допомогою вправ в окремих технічних прийомах. Потрібно використовувати і вправи тактичного характеру. Найбільш цінними тактичними вправами є ті, які проводяться з опором. Опір не слід застосовувати відразу і в повну силу. Спочатку дається завдання обіграти пасивного захисника, потім захисника, який застосовує заздалегідь певні дії і нарешті - чинного довільно.

Вивчення техніки нападу і вдосконалення в ній

Навчання техніці прийомів, застосовуваних у нападі, починається з вивчення стійки, бігу, зупинок, стрибків і поворотів.

Перш за все потрібно навчити займаються приймати правильну стійку. Для цього їм пропонують прийняти її за командою або за сигналом під час ходьби, бігу. Треба ретельно перевірити, як кожен займається виконує її.

Надалі у всіх вправах без м'яча і з м'ячем звертають увагу на правильність займаній стійки і її збереження при пересуванні, зупинках, веденні м'яча і т. п.

Біг вивчають в поєднанні з зупинками. Спочатку освоюють біг по прямій, а потім - зі зміною напрямку і швидкості. Зупинки починають вивчати з способу «двома кроками».

При навчанні стрибків увагу акцентують на правильності поштовху, польоту і приземлення. Першим вивчають стрибок поштовхом однією ногою.

Після кількох занять займаються знайомлять з поворотами. Починають з виконання поворотів на місці вперед і назад на що стоїть позаду носі.

Тренувальні вправи

1. Біг в повільному темпі з зупинкою за сигналом.
2. Біг, по сигналу – прискорення.
3. Біг по колу і між перешкодами.
4. Старту з положення стоячи з пробіганням відрізків 5, 10, 15, 20 м.
5. Біг з зупинками і поворотами: 4 рази від штрафної лінії до центру, від штрафної до штрафної і т. п.
6. Естафета з бігом по прямій або по відрізках.
7. Ігри в «п'ятнашки» з пересуванням звичайним бігом, в напів-присяді, присяді, стрибками на одній і двох ногах.
8. З стійки нога попереду по команді викладача повороти вперед і назад.
9. Повороти в поєднанні з бігом і зупинками по сигналу.
10. Повороти після ведення м'яча і зупинки.
11. Повороти з опором: один намагається відібрати м'яч, другий, використовуючи повороти, намагається утримати його.
12. Те ж саме проти двох суперників.

При вивченні стрибків важливо домогтися енергійного відштовхування і вертикального зльоту (вправи наведені в розділі про спеціальну фізичну підготовку).

Ловлю і передачу м'яча вивчають одночасно. Спочатку займаються потрібно пояснити і показати ловлю м'яча двома руками, зробивши основний акцент на положенні рук (особливо кистей) і своєчасності амортизує руху. Одночасно з цим пояснюють спосіб тримання м'яча двома руками і техніку виконання передачі м'яча від грудей. Після цього виконують різноманітні вправи, в яких одні передають, інші ловлять м'яч.

На перших заняттях м'яч передають на середній висоті, з невеликою навісною траєкторією прямо на ловить. Поступово умови лову ускладнюють,

які займаються пропонують зловити м'яч з кроком вперед, в сторону, в стрибку, при пересуванні назустріч передавальному, паралельно з ним і попереду нього. При ловлі м'яча в русі важливо навчити займаються виконувати зупинку і передачу м'яча в русі без «пробіжок». Подальше вдосконалення здійснюється в більш складних вправах з передачами м'яча і в грі.

У міру оволодіння ловом двома руками займаються вивчають ловлю однією рукою. Ловлю м'яча з полувідскоку і м'яча, що котиться по майданчику, вивчають пізніше.

Навчання передачам м'яча починають зі способу двома руками від грудей і однією від плеча. Потім вивчають інші способи в такій послідовності: двома і однією знизу, двома і однією зверху, крюком і приховані передачі.

Первинне випробування передачі виконується на місці в двох шеренгах або в колонах з одним провідним попереду. Потім дають вправи в лові і передачах м'яча при зустрічному пересуванні, в передачах з просуванням уздовж площадки, з пересуванням по колу, передачах в 'поєднанні з іншими прийомами, рухливі ігри.

Тренувальні вправи

1. Зустрічна передача м'яча. Групу ділять на три-чотири підгрупи, кожна з яких будується в колону по одному, ведучий розташовується перед колоною на відстані 8-10 м. М'яч у направляючого, який, передавши його виходить, йде на лівий фланг.

Ведучий передає м'яч наступному і т. п.

Ускладнення: направляючий після передачі йде на місце ведучого; передача м'яча при зустрічному пересуванні і відходом в сторону передачі (кожна підгрупа поділяється на дві частини і розташовується один проти одного на відстані 12-15 м);

те ж саме, але передає м'яч стає захисником;

те ж саме, але передачі виконують після відскоку від підлоги або з високою траєкторією.

2. Передача м'яча в трійках. Група будується в три колони на відстані 6-8 м один від одного, обличчям до центру. Один з направляючих має м'яч. За командою викладача він передає м'яч вліво (вправо) направляючої сусідній колони і переходить на лівий фланг в ту ж сторону.

Ускладнення: м'яч передається вліво, а пересування виконується вправо; напрямком передачі і пересування змінюється по сигналу; вправа виконується двома і трьома м'ячами.

3. Передача м'яча при зустрічному пересуванні по колу. Група утворює два кола. Внутрішній коло має склад в два рази менше зовнішнього. За командою обидва кола починають пересуватися в протилежних напрямках, передаючи спочатку один, а потім два або три м'ячі.

4. Передача м'яча біжить попереду. Група утворює коло, зберігаючи дистанцію 3-5 м. Повернувшись ліворуч (праворуч), гравці біжать по колу і

передають м'яч вперед. Вправа ускладнюється швидкістю пересування і введенням додаткових м'ячів.

5. Передача м'яча в парах з пересуванням уздовж площадки.

6. Передача м'яча в трійках. Двоє займаються, мають по м'ячу, по черзі передають його третій.

7. Передачі м'яча з максимальною швидкістю в парах або в певні квадрати на стіні.

8. Ігри: «Гонка м'ячів по колу», «Передача м'яча чергового», «Захист фортеці», «М'яч у колі», «П'ятнашки» (м'ячем з передачами між двома, трьома і т. п. Партнерами), «М'яч капітану " та ін.

Удосконалення лову і передач здійснюється в поєднанні з іншими прийомами і у двосторонній грі.

Кидки в корзину. Перші уявлення про техніку виконання кидка і характер польоту м'яча створюються при вивченні передач. Для цього займаються виконують передачі м'яча один одному з крутої траєкторією польоту. Можна використовувати кидки через мотузочку або в мішень, намальовану на стіні.

На початковому етапі навчання важливо опанувати структурою руху, поступово збільшуючи вимоги до точності влучень в ціль. Кидки в корзину спочатку вивчають з близької дистанції, потім переходять до кидкам із середньою, дальньою дистанції і до добивання м'яча.

Першим вивчають кидок в кошик однією рукою від плеча з-під щита. Створивши уявлення про техніку його виконання, які займаються дають вправу в кидках з 2-3 м, стоячи під кутом до щита, із зазначенням точки прицілювання.

Після кількох повторень слід перейти до кидка після ловлі м'яча в русі під кутом до щита. Основні труднощі оволодіння кидком в русі - правильне виконання двох кроків при ловлі м'яча.

Щоб швидше опанувати прийомом, застосовують такі вправи, що підводять:

1. Викладач, стоячи біля лінії штрафного кидка, тримає м'яч на витягнутій руці. Займаються по черзі підбігають до м'яча і намагаються взяти його з руки, зробивши широкий крок правою ногою (кидок праворуч), потім крок лівою, стрибок і кидок в корзину.

2. Те ж саме, але викладач підкидає м'яч вгору.

3. Те ж саме після кидка вперед-вгору самим які займаються.

4. На майданчику (5-6 м від щита) малюється коридор шириною 1-1,5 м. Займається рухаючись вперед, намагається подолати цей коридор довгим кроком поштовхом лівою ногою. У фазі польоту йому передають м'яч. Приземлившись на праву ногу, він робить крок лівою, стрибок вгору (але не вперед) і кидає м'яч в кошик.

Не менш важливо домогтися, щоб зліт був вертикальним, тулуб випрямляють, випрямлялася кидає рука і м'яч випускався в найвищій точці зльоту. Виконувати кидки необхідно правою і лівою рукою.

Після вивчення кидка однією рукою від плеча в русі потрібно перейти до оволодіння кидками двома і однією рукою знизу в русі, двома і однією зверху з місця (без стрибка і в стрибку), однією рукою зверху в стрибку, «гаком», добивання.

Кидки зверху вниз вивчають значно пізніше.

При навчанні кидкам однієї і двома руками зверху в стрибку важливо звертати увагу на вертикальність поштовху і своєчасний підйом руки з м'ячем вгору. М'яч потрібно підняти раніше, ніж буде вироблено відштовхування від опори.

Удосконалення в кидках здійснюється не тільки в процесі великої кількості повторень, але і при виконанні кидків (що дуже важливо) з активним опором, в поєднанні з тактичними діями і в умовах значного стомлення.

Тренувальні вправи

1. Кидки в корзину з-під щита з місця. Група розташовується по колу області штрафного кидка; направляючий з 2-3 м виконує кидок, ловить м'яч і передає наступному.

Ускладнення: кидок з кроком і стрибком вгору, кидок з двох кроків зі стрибком.

2. Кидки в корзину із зустрічною передачею. Група будується в колону особою до щита; один гравець знаходиться під щитом. Направляючий вибігає до щита і, отримавши м'яч, виконує кидок, ловить м'яч, передає його в колону і йде на лівий фланг.

3. Те ж саме, але кидки виконують після ведення м'яча.

4. Те ж саме, але передає гравець розташовується далі від щита і передає м'яч під кутом до вибігаючого.

5. Те ж саме, але після передачі м'яча гравець стає захисником і атакує гравця з м'ячем.

6. Кидки в корзину з передачею м'яча (правою і лівою рукою). Після кидка справа гравець ловить м'яч і передає його виходить з лівої колони, а сам йде в бік виконаної передачі. Те ж саме після ведення м'яча, після ведення, зупинки і повороту; з опором.

7. Кидки в корзину з середніх і дальніх дистанцій з місця. Найкраще їх виконувати в парах - один ловить м'яч під щитом і передає його б'є, другий виконує певну кількість кидків, після чого вони міняються ролями. Кидки виконують з різних точок.

8. Те ж саме, але один гравець виконує роль захисника.

9. Штрафні кидки.

10. Кидки з середніх (далеких) дистанцій і штрафні кидки, що виконуються з елементом змагання (враховується кількість влучень за певний час).

11. Гра 1х1с кидком в кошик.

Подальше вдосконалення в кидках здійснюється в більш складних вправах тактичного характеру і у двосторонній грі.

Ведення м'яча. Займаються потрібно навчити однаково добре вести м'яч лівою і правою рукою без зорового контролю. Навчання починають з високого ведення.

Після показу і пояснення займаються виконують ведення без просування, звертаючи увагу на розташування кисті на м'ячі, супровід м'яча рукою (потрібно добитися, щоб м'яч довше стикався з рукою) і активну роботу руки в ліктьовому суглобі і кисті.

Потім дають вправи з пересуванням: по прямій, по дузі, по колу, між стійками, з опором захисника, естафети та ігри з веденням м'яча.

Основні помилки: уривчасті удари по м'ячу, слабе просування вперед і посиленій зоровий контроль за м'ячем. Для виправлення першої і другої помилок необхідно додаткове пояснення і випробування ведення в повільному темпі. Останню помилку можна виправити в процесі вправ у веденні м'яча з виконанням спеціальних завдань: зупинки, зміна напрямку і т. п. По зоровому сигналу, ведення при зустрічному пересуванні або ведення м'яча за партнером, що біжить попереду.

При обводці захисників потрібно навчити займаються вкривати м'яч тулубом, ведучи його далекою рукою.

Тренувальні вправи

1. Ведення м'яча по прямій. Групу ділять на підгрупи по три людини (якщо є достатня кількість м'ячів). Двоє розташовуються на одній бічній лінії (у першого м'яч) і один - на протилежній. За сигналом направляючий веде м'яч, передає партнеру, що стоїть навпроти, і стає на його місце.

2. Ведення м'яча по вузькому коридорі, обмеженому стійками, лавками або лініями.

3. Ведення м'яча по дузі і колу. Для цього можна використовувати розмітку баскетбольного майданчика.

4. Ведення м'яча зі зміною швидкості пересування.

5. Ведення з зупинкою, поворотом і передачею. Група утворює тричотири підгрупи, побудовані в колони по одному; у напрямних по м'ячу. За сигналом перший веде м'яч до певного місця, виконує поворот, передає м'яч наступному і йде на лівий фланг своєї колони. Вправу можна проводити у вигляді естафети.

6. Ведення з кидком в кошик.

7. Ведення з обведенням перешкод (тумбочки, стійки, набивного м'яча), які розставляють в різному порядку і на різній відстані один від одного.

8. Ведення з обведенням одного і двох суперників.

9. Естафети та ігри з веденням.

Подальше вдосконалення здійснюється в більш складних ігрових вправах і двосторонній грі.

Фінти вивчають одночасно з освоєнням основних прийомів гри. Звертають увагу на вміння поєднувати різні прийоми, що виконуються в різному темпі зі збереженням рівноваги.

Спочатку вивчають фінти без м'яча (тулубом, ногами), потім з м'ячем на місці і, нарешті, переходять до вивчення фінтів в русі.

Тренувальні вправи

1. Біг в колоні по одному; по сигналу займаються виконують фінт, відхиляючи тулуб в сторону, з імітацією передачі руками.
2. Біг між перешкодами або займаються, спочатку стоять на місці, а потім пересуваються назустріч, з демонстрацією проходу в одну сторону і відходом в іншу.
3. Всі способи фінтів в єдиноборстві із захисником і подальшої атакою кошика.
4. Ігри: «П'ятнашки», «Третій зайвий», «Квочка» і ін.

Вивчення і вдосконалення техніки захисту

У захисті використовують значно менше ігрових прийомів, ніж в нападі. Однак опанування ними - вельми складний процес. Техніка їх виконання і успішне застосування в грі багато в чому залежать від вольових і фізичних якостей баскетболіста.

Навчання захисним навичкам слід починати з вивчення стійки і пересування. Потім вивчають вибивання і викидання м'яча, перехоплення, ловлю м'яча у щита і накривання.

При вивченні пересування звертають увагу на техніку бігу спиною вперед і приставними кроками, на м'якість руху на зігнутих ногах, вміння зберігати потрібну дистанцію перед нападаючим гравцем, активність рухів руками і спостереження за суперником.

Тренувальні вправи

1. Пересування приставними кроками в сторони, вперед і назад по команді і зорового сигналу (рукою, пересуванням викладача, пересуванням партнера).
2. Біг спиною вперед по команді і зорового сигналу.
3. Естафети з бігом приставними кроками і спиною вперед.
4. Пересування в парах: один - захисник, другий - нападник. Нападник, змінюючи напрямок, пересувається вперед, захисник пересувається перед ним (обличчям до нього), намагаючись не пропустити його і зберегти дистанцію.
5. «П'ятнашки» з пересуванням приставними кроками.
6. Рухи руками в стійці. Стоячи перед гравцем з м'ячем, який весь час змінює положення м'яча, захисник приймає відповідне положення рук.
7. Пересування в стійці. Два гравці, стоячи на відстані 5-6 м, передають м'яч один одному. Між ними знаходиться захисник, який пересувається, приймаючи правильне положення і намагаючись торкнутися м'яча.
8. Тримання гравця без м'яча. Один займається або направляючий колони розташовується з м'ячем на розі поля, двоє (один нападник, інший захисник) знаходяться в 4-5 м. Нападаючий прагне звільнитися від захисника

і отримати м'яч. Захисник, пересуваючись в правильній стійці, не дає йому зробити цього.

9. Вибивання м'яча. У нападника м'яч, захисник повинен вибити його досліджуваним способом. Те ж саме, але нападник вкриває м'яч, застосовуючи повороти, вишаговування і зміна положення рук.

10. Вибивання м'яча при веденні. Один веде м'яч, другий, пересуваючись поруч з ним, намагається вибити його.

11. Виривання м'яча. У одного, хто займається м'яч, другий захоплює цього гравця і намагається вирвати м'яч.

12. Одночасне виривання м'яча. Двоє займаються стоять на відстані метра, третій - навпаки і нокаутувати м'яч між ними. Як тільки м'яч наблизиться до двох гравців, вони намагаються захопити його двома руками і вирвати один у одного.

13. Те ж саме після ловлі м'яча в стрибку. Один займається підкидає м'яч вгору між двома гравцями; не спіймав м'яч намагається вирвати його у партнера.

14. Накриття м'яча. Займається з м'ячем спочатку з місця, а потім після ведення кидає м'яч в кошик, захисник намагається вибити або накрити його на зльоті.

15. Ловля м'яча у щита. Один займається з м'ячем розташовується в 5-8 м від щита, двоє знаходяться під щитом. Після кидка в щит захисник намагається спочатку зупинити нападника, ставши у нього на шляху, а потім заволодіти м'ячем.

16. Те ж саме, але гравці будуються по два або по три на лінії штрафного кидка. Викладач кидає м'яч в щит, чергова пара (трійка) бореться за заволодіння ним.

17. Ловля м'яча від щита в грі 1 x 1 з атакою кошика.

18. Перехоплення м'яча при передачах. Двоє, стоячи на місці, передають м'яч, третій, вибравши момент, швидко виходить на перехоплення через нападника.

Захисні навички вдосконалюють в більш складних вправах одночасно з вивченням і вдосконаленням тактичних дій в нападі та у двосторонній грі.

Тактична підготовка

Тактична підготовка - складний і тривалий процес послідовного оволодіння сумою знань, навичок і умінь, необхідних для успішної участі в змаганнях.

Оволодіння тактикою починається з перших кроків новачка в секції і безперервно триває протягом всього часу занять баскетболом.

Складність тактики вимагає ясності і логічності всього ходу навчання. Оволодіння вищими формами тактичної діяльності можливо лише за умови повного освоєння елементарних дій (основ гри) і послідовного їх ускладнення.

Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами ігровий підготовки змушує викладача проводити вивчення та вдосконалення тактики

одночасно з удосконаленням технічної, фізичної та психологічної підготовленості що займаються. Тому важливе значення в тактичній підготовці має принцип всебічності.

Тактика висловлює собою сутність гри, саме тому її можна вивчати і удосконалювати тільки при повному збігу умов навчання до умов гри, змагання. Постійне і максимальне зближення цих умов є вирішальним фактором.

Навчання тактиці може здійснюватися двома шляхами. Перший з них полягає в тому, що спочатку вивчають окремі елементи, які потім закріплюють в грі, після чого переходять до вивчення нового матеріалу. Це шлях, який можна назвати аналітичним і визначити як «вивчення - гра - вивчення».

При другому шляху, навпаки, навчання починається з ознайомлення та освоєння елементів безпосередньо в грі з подальшим ізольованим вивченням і подальшим вдосконаленням в грі. Це шлях синтетичний, або «гра - вивчення - гра». Застосування того чи іншого методу визначається контингентом що займаються. Для дорослих і юнаків більш раціональний перший шлях, для дітей - другий.

При навчанні тактиці виключно важливе дотримання дидактичного правила - від головного до другорядного і від загального до конкретного. Це означає, що навчання завжди повинно починатися з оволодіння основними елементами, що використовуються частіше за інших. Попередньо слід створити загальне уявлення про місце і значення даного елемента і загальні закономірності його використання в грі. Так, оволодіння тактичної системою йде таким шляхом:

- створення загального уявлення про систему (пояснення, показ кіноматеріалів і ін.);
- вивчення властивих даній системі індивідуальних тактичних дій;
- вивчення взаємодій двох і більше гравців;
- вивчення взаємодій всіх гравців команди;
- закріплення і вдосконалення вивчених елементів і всієї системи в цілому.

Тактична підготовка здійснюється в процесі освоєння теоретичних занять, проведення розборів і установок на гру, індивідуальних, групових і командних тренувань.

Поєднання теоретичних і практичних занять обов'язково на всіх етапах навчання і тренувань.

Навчання тактиці починається з вивчення двох найважливіших систем ведення гри: особистого захисту і нападу швидким проривом.

Слідом за особистою освоюють зонний захист, потім особистий пресинг, змішану захист, а в подальшому - зонний пресинг. Вивчення позиційного нападу здійснюється майже одночасно з освоєнням швидкого прориву і починається з атаки без центрових гравців, потім з одним і двома центровими гравцями. Завершальний етап настає, коли гравці вміють вільно варіювати застосовуються тактичні системи в залежності від ходу гри і дій суперника.

Навчання індивідуальним тактичним діям

Індивідуальні тактичні дії вивчають одночасно з освоєнням техніки гри. Навчаючи баскетболіста, як потрібно кидати, вести, передавати м'яч, необхідно відразу ж пояснити, коли слід користуватися цими прийомами в грі.

Індивідуальні дії, по суті, відображають тактичне мислення грають. Отже, навчати тактиці необхідно в умовах опору, щоб дії граючих носили повторний характер.

Після показу і пояснення досліджуване дію деякий час виконують в полегшених умовах (без суперника, в уповільненому темпі і т. п.). Потім вправу вводять суперника, чинного спочатку в рамках поставленої йому завдання. Пізніше коло його дій розширюється, єдиноборство набуває характеру справжнього змагання. Потім вивчені прийоми закріплюють в грі.

Вивчення індивідуальних тактичних дій починається з оволодіння прийомами нападу. Це найбільш складні дії. Гра в захисті простіше і на першому етапі перевершує силу нападу. Тому захисні дії вивчають слідом за діями в нападі.

Індивідуальні дії починають освоювати з прийомів звільнення від захисника, виходу на отримання м'яча і оволодіння м'ячем. Це перш за все правильний вибір моменту і напрямки виходу, способу лову з подальшим приховуванням м'яча і наглядом за грою. Спочатку вихід виконують ривком, а потім в поєднанні з фінтами.

Наступний крок - вивчення дій з м'ячем. Спочатку освоюють прийоми обігравання захисника для передачі і кидка м'яча з місця, потім в русі разом з обведенням захисника після отримання м'яча в русі і з місця. Останніми вивчаються заслони, причому спочатку - статичний заслін без м'яча і наведення, потім - рухливий заслін без м'яча і той же з м'ячем.

Після оволодіння виходом для отримання м'яча з використанням заслону вивчають прийоми боротьби за м'яч під щитом.

Завершальний етап - навчання догляду після заслону (при наведенні партнера) і відволікання захисників при проході до щита одного з нападників.

Індивідуальні тактичні дії захисників вивчають в такій послідовності:

тримання гравця, який отримав м'яч на місці (захисник зближується, вибиває і накриває м'яч, заважає передачі), потім гравця, який отримав м'яч в русі (супровід, вибивання м'яча при веденні, накривання кидка); тримання гравця, що передав м'яч (відступ захисника і заняття позиції, придатної для спостереження за м'ячем), гравця, що виходить на підбір м'яча під щитом (запобігання виходу - «відсікання» від м'яча), гравця, який використовує заслін (прослизання або перемикування, відступ).

Подальше закріплення і вдосконалення індивідуальної тактики проходить при вивченні групових і командних дій.

Тренувальні вправи

1. Вправи в трійках: один гравець з м'ячем, інший - захисник - розташовується між нападаючим і гравцем з м'ячем.

Нападник за допомогою хитрощів обходить захисника і отримує м'яч від допоміжного гравця. Повернувши його назад, він змінюється ролями з опікати його захисником.

2. У тому ж побудові. Захисник тримає нападника з м'ячем, розташованого в 5-6 м від щита. Допоміжний гравець займає місце біля бокової лінії, ближче до кільця. Нападаючий з м'ячем передає його партнерові, а потім ривком виходить до щита, чекаючи захисника. Допоміжний гравець повертає м'яч для кидка.

3. Гра 1 x 1 в одне кільце до певної кількості очок. Нападаючий може атакувати з місця і після проходу до щита.

4. Вправи в п'ятірках: один гравець - нападник, інший - захисник, інші троє - допоміжні гравці. Нападаючий займає позицію центрального на одній з бічних ліній трапеції. Захисник, розташовуючись збоку, попереду від нього, заважає йому отримати м'яч від допоміжних гравців. Обидва гравці мають право пересуватися в області штрафного кидка. Зміна ролей - після певної кількості набраних очок або через обумовлений час.

РОЗДІЛ ІІІ ВОЛЕЙБОЛ

ТЕХНІКА ГРИ

У грі волейболіст використовує спеціальні технічні прийоми: стійки, переміщення, подачі м'яча, передачі, нападаючі удари, блокування.

До нападу відносяться подача м'яча, передача і нападаючий удар, до захисту - прийом і передача м'яча, блокування. Деякі прийоми використовують як в нападі, так і в захисті. До таких прийомів можна віднести стійки, переміщення і передачі.

Стійки. Стійкою називається положення, яке гравець приймає, готуючись до виконання прийому. Перед прийомом м'яча в захисті спортсмен більше згинає ноги в колінах - приймає низьку стійку. Перед нападаючим ударом, навпаки, згинання ніг в колінах незначне - це висока стійка. Найчастіше в грі застосовується середня стійка, яку називають основною: ноги при цьому зігнуті в межах 130°; вага тіла рівномірно розподілений на обидві ноги, ступні паралельні і на ширині плечей або одна нога знаходиться попереду іншій; тулуб трохи нахилений вперед, руки зігнуті, кисті рас 'криті і повернені один до одного.

Переміщення. Переміщення гравця починається з перенесення ваги тіла на передню частину стопи і виконується м'якими, пружинистими кроками. Швидкість і спосіб переміщення обираються в залежності від ситуації.

При виконанні захисних дій гравець найчастіше переміщається приставними і подвійними кроками або стрибком, стрибком або кидком. При виконанні нападаючих дій використовують поєднання бігу та стрибків.

При подвійних кроків рух починає стоїть позаду нога. Стрибок виконують почерговим активним відштовхуванням ніг.

Подача м'яча. Подача застосовується не тільки з метою введення м'яча в гру, але і як засіб атаки - виграшу очка або зриву запланованих комбінацій суперника.

Розрізняють подачі нижні і верхні (прямі і бічні). При виконанні кожної з них вирішуються певні тактичні завдання: одні більш націлені, інші переважно силові, треті - які планують. Націлені подачі застосовують в тих випадках, коли м'яч треба направити в уразливе місце майданчика або на гравця, що приймає м'яч слабкіше інших. З цією метою використовують верхню пряму, а також нижню пряму і бокову подачі.

Силові подачі виконують, щоб утруднити прийом м'яча. Ці завдання вирішують переважно верхній боковій або прямою подачею.

Плануючої подача називається тому, що м'яч летить не обертаючись, як би плануючи в повітрі. В результаті, пролетівши над сіткою, він раптово втрачає швидкість і падає в несподіваній точці.

У техніці виконання подач розрізняють вихідне положення, підкидання м'яча, замах і ударний рух.

Нижня пряма подача. Гравець виконує її з положення стоячи на злегка зігнутих ногах, обличчям до сітки. Одна нога виставлена на півкроку вперед. М'яч в лівій руці. Тулуб подано вперед. У момент підкидання м'яча на висоту 50-90 см праву руку відводять назад для замаху і тут же повертають назад для удару. Удар виконують на рівні поясу і наносять в задню нижню частину м'яча.

У момент удару вага тіла гравець переносить на стоїть попереду ногу. Після удару спортсмен відразу ж входить на майданчик.

Верхня пряма подача набула найбільшого поширення. При виконанні її гравець стає обличчям до сітки, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Більш ускладнюється, якщо йому надають обертання, змістивши точку удару від його центру в ту чи іншу сторону.

Основна особливість виконання верхніх подач без обертання - укорочений замах і ударний рух, що виконується точно по центру м'яча.

Початкове і кінцеве положення гравця при такій подачі схоже-зі звичайним.

Передачі м'яча. Це найважливіший технічний прийом, за допомогою якого здійснюють захисні та нападники дії. У грі застосовують різноманітні передачі, які по техніці виконання класифікують на верхні і нижні. До верхніх відносять передачі, коші - ліву) виставити на півкроку вперед. М'яч підкидають вгору лівою рукою. Права рука, зігнута в лікті, готується до замаху. Перед ударом гравець згинає опорну (праву) ногу, відхиляючи тулуб назад. У момент удару розгинає праву ногу, випрямляє руку і тулуб. Удар здійснюють внутрішньою частиною стислій долоні. Верхні прямі подачі можуть бути виконані різними способами. Наприклад, не сильним, але точним ударом, що досягається укороченою амплітудою замаху з невеликим відхиленням тулуба назад і коротким націленим ударом по м'ячу або сильним ударом з великим замахом, з більш енергійним згинання та розгинання правої ноги і тулуба.

Верхня бічна подача складна по техніці виконання, але ефективна. Гравець стає боком до сітки і підкидає м'яч лівою рукою на 150-180 см. Правою рукою він робить замах вниз-назад, нахилиє тулуб в сторону замаху і центр ваги переносить на праву ногу. При зниженні м'яча одночасно випрямляє ноги і тулуб і починає рух рукою по дузі вперед-вгору до м'яча, щоб виконати удар в найвищій точці. Сила удару збільшується різким випрямленням ніг і рухом тулуба в сторону удару, рух руки прискорюється з наближенням до м'яча.

Швидкість польоту м'яча при верхній боковій подачі вище, ніж у всіх інших способах. Прийом м'яча, що летить від бокової подачі, ще які виконують кінчиками пальців, спрямованих вгору; до нижніх - передпліччя з'єднаних рук або зімкнутими кистями.

Оскільки передачі виконують з різних вихідних положень, їх підрозділяють на підгрупи. До групи верхніх передач відносять передачі в стійках (в опорному положенні), в стрибку, з відволікаючими діями, в падінні, тому за голову.

До групи нижніх передач відносять передачі двома руками, однією рукою і передачі з падінням.

Верхня передача м'яча в стійках. У середній стійці гравець, який чекає м'яч, згинає ноги в колінах, виставивши одну ногу вперед, вага тіла злегка переносить вперед, руки згинає в ліктях. При зіткненні пальців з м'ячем на рівні очей він послідовно випрямляє ноги, тулуб і руки, посилаючи м'яч у потрібному напрямку кінцевим рухом кистей і пальців.

У низькій стійці передачі виконують на більш зігнутих ногах, амплітуда рухів ніг, рук і тулуба коротше, руки зустрічають м'яч трохи нижче підборіддя.

У високій стійці передачі здійснюють на незначно зігнутих ногах, руки зустрічають м'яч на рівні чола.

Вибір стійки визначається траєкторією і швидкістю польоту м'яча: чим нижче траєкторія і більше швидкість, тим нижче стійка для прийому, м'ячі.

Верхня передача в стрибку може виконуватися з невеликого розбігу (1-2 кроки) і з місця. Її застосовують в основному при нападників діях, щоб дезорієнтувати суперника в постановці блоку. Рухи рук і тулуба при передачі відрізняються короткою амплітудою. У момент відштовхування від опори гравець піднімає передпліччя вище голови. Кисті зустрічають м'яч в більш горизонтальному положенні, ніж зазвичай. Ця особливість яскравіше виражена при виконанні передачі м'яча назад за голову. Тулуб і голову в стрибку злегка відхиляють назад.

Часто передача в стрибку поєднується з імітацією нападаючого удару: гравець робить розбіг, стрибок і замах для удару, але в останній момент передає м'яч партнеру. Такий прийом називається відкидкою і відноситься до прихованих передачам.

Різновидом прихованих передач є передачі назад за голову.

Верхня передача в падінні застосовується частіше як вимушений вихід з положення, коли гравець явно запізнюється до м'яча, але приймає його зверху. У заключній фазі передачі він не може зберегти вертикальне положення, тому падає з перекатом на стегно, спину. Техніка прийому полягає в тому, що після швидкого переміщення вперед в сторону, назустріч летить м'ячу, спортсмен робить глибокий випад. Одночасно він нахиляє тулуб над опорною ногою і починає розгортатися в сторону передачі. Виконавши передачу активним рухом передплічч і кистей, гравець м'яко перекочується на стегно і спину, а потім швидко встає.

Іноді дуже низький м'яч приймають способом зверху в падінні і з перекатом на спину. У цих випадках гравець з низькою стійки опускається ще нижче, виконує передачу вперед-вгору і тут же перекаат на спину з нахилом голови вперед. Тут важливо, щоб спортсмен своєчасно вийшов під м'яч.

Нижні передачі. Техніка виконання їх наступна. Після переміщення до м'яча гравець робить глибокий випад і одночасно виставляє руки під м'яч. Руки при цьому випрямлені і напружені, кисті зімкнуті, відведені вниз. М'яч приймають на з'єднанні разом передпліччя, розгорнуті назовні.

При прийомі летить м'яча, посланого сильним ударом, передачу виконують без замаху, зведені руки підставляють під м'яч. Перед прийомом летить м'яча, спрямованого слабким ударом, руками роблять зустрічний рух, а в момент удару руки супроводжують його політ. М'ячі, сильно летять в стороні від гравця або далеко від нього, часто передають однією рукою.

Нижня передача в падінні з перекатом на спи н у частіше виконується однією рукою, коли м'яч летить в стороні від гравця. Вона подібна до верхньої передачею в падінні. Основна її відмінність - в рухах рук. Всі рухи виконують швидко. Одночасно з випадом для прийому м'яча виносять однойменну руку. Рука при цьому пряма; удар здійснюють коротким, уривчастим рухом передпліччя або кулака. Після удару гравець м'яко падає, виконує перекаат.

Нижня передача в падінні на руки з перекатом на груди застосовується в тих випадках, коли м'яч летить дуже низько, сильно і далеко від гравця. Підбігаючи до м'яча, гравець на останньому кроці переносить вагу тіла на виставлену вперед зігнуту ногу. Тулуб сильно нахилиє вперед, руки опускає вниз і відводить назад для замаху. Виставлена вперед ліва нога здійснює відштовхування від опори. Перебуваючи в безопорному положенні, гравець виконує удар відкритою долонею правої руки, тильній її частиною або кулаком. Після прийому м'яча спочатку ліва, а потім права рука стосуються опори - починається приземлення. Руки згинаються в ліктьових суглобах. Гомілки відкинуті вгору, голова піднята - гравець опускається вниз-вперед до зіткнення з майданчиком грудьми і животом. Приземлення супроводжується ковзанням гравця на майданчику, після чого він швидко повертається в ігрову стійку.

Нападаючий удар. Це основний технічний прийом нападу. Нападаючі удари можуть бути прямі і бічні. Прямі виконують з положення обличчям до сітки, бічні удари - плечем (боком). І прямі, і бічні удари можуть бути виконані по-різному: по ходу розбігу, з перекладом вліво, з перекладом вправо.

Найбільшого поширення набули прямі нападаючі удари.

Нападаючі удари можуть бути виконані з місця і з розбігу.

У техніці нападаючих ударів з розбігу виділяють розбіг, стрибок, удар і приземлення. Розглянемо її на прикладі прямого нападаючого удару по ходу розбігу. Напрямок польоту м'яча в цьому ударі збігається з напрямком розбігу гравця.

Розбіг може складатися з одного-трьох кроків. При розбігу гравець наближається до місця поштовху. Третій, останній, крок виконують широким стопорить рухом за рахунок різкої постановки стопи-з п'яти на носок. При розбігу, починаючи з другого кроку, обидві руки відводять назад, а на останньому кроці різко виносять вперед, допомагаючи зльоту: Стрибок виконують зі стійки ноги паралельні, на ширині: 20-30 см одна від одної. Відштовхування від опори здійснюється одночасно, відразу після напруження, розгинанням ніг в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах. Маховий рух руками допомагає досягти більшої висоти стрибка.

Удар починається після відштовхування. Права рука, випрямлена під час стрибка, продовжує рух вперед-вгору за голову. Плече відводять назад і в сторону. Волейболіст прогинається в попереку. Удар здійснюється різким скороченням м'язів плечового поясу, живота і тулуба. Рука, розгинаючись в лікті, завдає удару по м'ячу напруженої пензлем, накриваючи м'яч в найвищій точці зльоту.

Приземлення після удару здійснюють на зігнуті ноги; гравець готується до виконання наступних ігрових дій.

Прямий нападаючий удар з переводом застосовують для боротьби з блоком. Всі рухи виконують як в прямому нападаючому ударі, але в кінці удару гравець різким рухом кисті та передпліччя змінює напрямок польоту м'яча і посилає його не безпосередньо перед собою, а вправо або вліво, обходячи блок суперника.

При перекладі м'яча вправо удар наносять з лівого боку м'яча, при перекладі вліво - з правого.

Бічний нападаючий удар. Гравець при відштовхуванні розташовується боком до сітці, ступні ставить паралельно. Випрямлення ніг при поштовху супроводжується активним маховим рухом рук приблизно до рівня плечей. Звідси ударяє (праву) руку знову опускають вниз, але не тому, а в сторону для замаху. Замах супроводжується поворотом тулуба і деяким прогином в попереку. Потім різким рухом прямий рукою по дузі через сторону вгору наносять удар по м'ячу.

Блокування. Першим захисним дією при нападаючому ударі є блокування. Розрізняють два види блокування - нерухоме (Зонне) і рухоме. І той, і інший вид може бути одиночним і груповим. Групове блокування найбільш ефективно.

Техніка блокування складається з переміщення до місця блоку, стрибка, винесення рук до м'яча і приземлення. Переміщення виконують приставними кроками. Визначивши місце поштовху, який блокує згинає ноги і руки, готується до стрибка. Відштовхнувшись двома ногами, гравець витягує руки вгору і, якщо потрібно, переносить через сітку, відбиває м'яч або різко тисне на нього. Розташування долонь при блоці може змінюватися в залежності від напрямку польоту м'яча при атаці суперника. Кисті в момент блоку наближаються одна до одної (відстань між ними 7-8 см). Пальці розставлені, щоб закрити якомога більшу площу. Завершуючи блокування, гравець м'яко приземляється на шкарпетки. Ефективність блоку залежить не стільки від технічної підготовки гравця, скільки від його тактичної зрілості.

Груповий блок в грі використовують часто. Труднощі подвійного і потрійного блоку в тому, що гравці повинні чітко взаємодіяти один з одним і володіти високою технікою і тактикою одиночного блокування.

Навчання техніці виконання подач

У початковому періоді навчання займаються повинні вправлятися в ударах по підвішеному м'ячу, освоюючи узгодженість рухів ніг, рук і тулуба.

Потім вони вивчають спочатку підкидання м'яча, а в подальшому - удар. Для цього використовують імітаційні і підводять вправи, зокрема вправи біля стіни; гравець підкидає м'яч, ударом направляє його в стіну і ловить після відскоку.

У наступних заняттях подачу виконують на партнера, який ловить м'яч руками. При цьому розвивається навик виходити під м'яч і точно подавати.

Надалі імітаційні і підводять вправи заміняють спеціальними вправами в подачах через знижену сітку з укороченого відстані. Потім м'яч подають з місця подачі через сітку нормальної висоти.

Для освоєння техніки подачі можна рекомендувати наступні вправи:

1. подача в певну зону.
2. подача після декількох присідань, стрибків.
3. Виконання декількох подач поспіль в різних напрямках.
4. Виконання декількох подач поспіль з різної відстані від лицьової лінії.
5. Виконання декількох подач різними способами і в різних напрямках.

Навчання техніці виконання передач

У початковий період навчання передачі вивчають в спрощених умовах, використовуючи вправи з набивними м'ячами (до 1 кг). З їх допомогою розвивають спеціальні ігрові навички і вдосконалюють загальну фізичну підготовленість. Крім того, вони дозволяють навчити гравця виходу під м'яч, фіксуючи положення готовності до прийому. При кидках набивних м'ячів займаються освоєюють також узгодження рухів ніг, рук і тулуба.

Звертається увага на випрямлення ніг, рук і кистьовий рух в кінці кидка.

Тренувальні вправи з набивними м'ячами

1. Ловля набивного м'яча в різних стійках після переміщення з подальшим кидком.
2. Ловля і кидки набивного м'яча з виходом до партнера в зоні нападу і поворотом.
3. Ловля і кидки набивного м'яча вздовж сітки.

Основне місце в навчанні передачам займають спеціальні вправи з волейбольними м'ячами, що виконуються індивідуально, парами і групою. Вони можуть бути захисного і нападника характеру.

Тренувальні індивідуальні вправи

1. Прийом і передача м'яча біля стінки. Передачу виконують зверху і знизу, в стрибку і з відволікаючими діями з різних стійок (високого, середнього, низькою) і різними способами.
2. Прийом і передача м'яча на точність (в мішені, намальовані на стіні, в спеціальні підвісні кошики або кільця).
3. Передача м'яча над собою на різну висоту.
4. Передача м'яча над собою з пересуванням приставними кроками.

5. Прийом м'яча знизу, жонглиювання на місці, в русі, виконання бавовни перед прийомом м'яча, дотик руками статі і т. п.

6. Поєднання двох видів передач – зверху і знизу по черзі.

Дуже корисні вправи з партнером. Вони дозволяють вирішувати різні завдання і до того ж прості по організації. При проведенні парних вправ доцільно умовно розділити гравців на учнів і вчителів. Спочатку вправляються за завданням одні, потім інші. Головну увагу при виконанні верхніх передач в парах звертається на співрозмірний і економний вихід гравця під м'яч, правильне положення рук (особливо пальців), узгоджені рухи всіх ланок тіла.

Тренувальні вправи в парах

1. Гравець 1 високо накидає м'яч в 2-3 м від партнера. Гравець 2 вибігає під м'яч, приймає його над собою і передає назад.

2. Те ж саме, але м'яч накидається спочатку вправо від приймаючої, потім вліво і з відходом назад. Ставиться завдання передати м'яч після виходу з поворотом обличчям у бік передачі.

3. Чергування передач м'яча: прийняти знизу, передати зверху; прийняти зверху, передати в стрибку.

При навчанні нижнім передачам потрібно звертати увагу на зігнуті ноги і зустріч м'яча передпліччя зведених прямих рук з закріпленими і опущеними кистями.

4. Вправи у сітки: гравці стоять під кутом 40-60° до неї і відпрацьовують передачі для нападаючого удару.

Групові вправи цінні тим, що розвивають важливі для волейболу якості взаємодопомоги і взаєморозуміння. Групові вправи, призначені для оволодіння технічними прийомами, простіше, ніж вправи, які мають і тактичну спрямованість.

Навчання техніці виконання нападаючого удару

Оволодіння технікою нападаючих ударів тісно пов'язане з розвитком стрибучості і спритності. Тому перед вивченням нападаючих ударів треба розвивати силу м'язів ніг і спритність. З цією метою використовують різноманітні вправи без предметів і з обтяженнями (набивні м'ячі, гантелі, еспандери). Рекомендуються також спеціальні стрибкові вправи.

Нападаючі удари починають освоювати з основного способу – прямого нападаючого удару по ходу. Потім вивчають нападаючий удар з переводом м'яча пензлем вправо і вліво, удар з поворотом тулуба наліво і бічний нападаючий удар. Останніми освоюють удари з одночасним поворотом тулуба і перекладом пензлем, а також з відволікаючими діями.

При освоєнні нападаючого удару окремо вивчають розбіг і стрибок з виносом рук, ударний рух.

Розбіг і стрибок розучують без сітки, використовуючи вправи з діставанням підвісних м'ячів. Спочатку освоюють стрибок з одного кроку,

потім – з двох і трьох. Основна мета таких вправ – навчити гравців економним і узгодженим рухам.

При навчанні розгону і стрибка звертають увагу на такі деталі техніки:

1. Останній крок довший і швидше перших.
2. Замах руками назад збігається з моментом постановки поштовхової ноги на п'яту і підстановки іншої для відштовхування.
3. Відштовхування супроводжується активним змахом прямими ухилами вперед-вгору до рівня плечей.
4. Вистрибували з максимальною швидкістю.

Для вивчення рухів рук і загальної координації слід використовувати вправи в кидках тенісних м'ячів через сітку. Щоб виробити потрібний ритм розбігу і вчасно починати ударний рух, можна застосовувати підрахунок і хлопки.

Ударний рух по м'ячу освоюють і вдосконалюють у вправах на амортизаторах і зі спеціальними утримувачами (при ударі м'яч злітає); використовують також і вправи з м'ячем біля стіни, звертаючи головну увагу на удар по м'ячу прямий рукою. Виконують їх наступним чином: гравець вдаряє м'ячем в підлогу так, щоб він відскакував високо і щоб можна було наносити удари без зупинок, відпрацьовуючи техніку удару.

Надалі нападаючий удар виконують через сітку в таких вправах:

1. Гравці розташовуються в зоні 4 в колоні по одному. По черзі розбігаючись, вони завдають удар по м'ячу, підвішеному над сіткою в утримувачі.

2. Те ж саме, але удар наносять по м'ячу, підкинутого викладачем, при цьому сітка спочатку кілька опущена.

3. Те ж саме, але удар виконують з передачі партнера.

Останній етап – оволодіння нападаючим ударом з різних зон і з передач, різними способами і в різних напрямках. Тим, хто займається необхідно опанувати різнохарактерними передачами в тактичних комбінаціях і навчитися долати блок.

Нападаючі удари з різних передач і з постановкою блоку можна виконувати в такій послідовності:

1. Нападаючий удар із зони 4 з передачі з зони 3.
2. Нападаючий удар із зони 2 з передачі з зони 3.
3. Нападаючий удар із зони 3 з передачі з зони 2.
4. Нападаючий удар з передачі назад за голову. Передача із зони 2 в зону 3; із зони 3 м'яч передають за голову в зону 4, де здійснюється удар.
5. Те ж саме, але передачу виконують із зони 4 в зону 3, а із зони 3 – за голову в зону 2, звідки і здійснюють удар.
6. Нападаючий удар з вертикальних знижених передач. Перша передача спрямована в зону 2. Гравець цієї зони передає м'яч для удару в зону 3, там і виконують удар.
7. Нападаючий удар з довгої передачі (на краю сітки). М'яч із зони 2 передають в зону 4, звідки і виконують удар, і навпаки.

Гравці, досконало оволоділи нападами ударами, більшу частину часу занять повинні відводити відпрацювання їх проти блокування. Спочатку замість блокуючих рекомендується «фанерний блок», потім природний.

Кожен вивчений спосіб нападаючого удару вдосконалюють в навчальних іграх. Викладач вказує, які удари можна застосовувати, в якому напрямку, за яких обставин. В ході гри волейболісти повинні оцінити обстановку і використовувати кращий варіант нападаючого удару. За правильно застосоване атакуюча дія команді слід нараховувати два-три очка.

Тренувальні комбінації без зміни зон

1. Розігрування м'яча через гравця 2. Передача із зони 6 гравцеві 2. Гравець 2 передає м'яч гравцеві 3 у середини сітки або гравця 4 на край сітки.

2. Розігрування м'яча через гравця 4. М'яч із зони 1 передають гравцеві 4, той направляє його гравцеві 3 або виконує довгу передачу на удар гравцеві 2.

Тактичні комбінації без зміни зон більш ефективні, якщо нападники і вільний від удару гравець відволікають увагу суперника обманними рухами.

У комбінаціях зі зміною зон один або два гравці виконують удар або імітують його не в своїх зонах, а в зонах партнерів. Ці комбінації дуже ефективні, так як при переміщеннях гравців увагу блокуючих відволікається, а площа можливого нападу розширюється.

Навчання індивідуальним діям в захисті

Навчання першим передачам. Перші передачі використовують головним чином при розігруванні м'яча, що летить безпосередньо від суперника. Це перш за все розігрування подач, нападаючих, обманних ударів і м'ячів, відскочив від блоку. Через велику швидкість польоту м'яча і несподіванки його напрямки неможливо передати м'яч точно на розігруючого або нападника гравця. Тому головне завдання - прийняти його найбільш простим способом знизу і залишити в грі. І не випадково перша дія захищаються прийнято називати прийомом м'яча.

Для організації нападу (в стійках, стрибку і відкидках) в захисних діях треба вивчити характерні прийоми захисту, і перш за все нижні передачі двома і однією рукою, а також передачі з падінням.

Оскільки послідовність навчання передачам для нападників дій викладена в розділі «Техніка нападу», в даному розділі буде розглянуто навчання першим передачам м'яча з падінням.

Верхня передача м'яча з падінням і перекатом на стегно і спину. Щоб зайнятися оволодіти цим видом передач, спочатку необхідно навчити їх виконувати передачі з падінням без м'яча. Для цього рекомендуються наступні вправи:

1. Тримаючи руки перед грудьми, гравці роблять випад правою ногою вперед-вправо (лівої - вперед-вліво) і, м'яко опустившись на підлогу, переходять на стегно і спину.

2. Те ж саме з волейбольним м'ячем.
3. Те ж саме, викидаючи м'яч перед початком перекаату.
4. Те ж саме з підвісним м'ячем.

Після освоєння структури руху прийому з падінням гравці вправляються в прийомі м'ячів, накинутих викладачем або партнером. Спочатку ці вправи виконують з місця, потім з декількох кроків.

Нижні передачі однієї і двома руками з падінням вивчають в такій же послідовності.

Найбільш складна нижня передача з падінням на груди. Перш ніж вивчати її, гравцям необхідно розвинути м'язи верхнього плечового пояса, а потім вправлятися в прийомах підвісних м'ячів і м'ячів, накинутих партнером. У грі цим прийомом користуються в основному чоловіки, до того ж дуже рідко.

Вивчаючи тактику прийому м'яча з подачі або нападаючих ударів, треба відпрацьовувати вміння вибрати місце і напрям передач в зазначену викладачем зону. Перш за все, орієнтуючись по замаху, гравці виконують тільки вихід з імітацією прийому, потім поєднують їх з прийомом несильних подач і м'ячів, що летять від нападаючих ударів.

Після цієї вправи ускладнюють, наближаючи умови їх виконення ігровим, наприклад:

1. Передача м'яча в парах з виконанням двох передач знизу і зверху. Гравець 1 зі своєю передачею здійснює удар на гравця 2. Гравець 2 приймає м'яч знизу і тут же передачею зверху посилає м'яч назад партнеру на удар.

2. Захисники розташовуються в своїх зонах. Викладач стоїть на помості (по іншу сторону сітки) і виконує удари різної складності. Захисники тренуються у виборі місця і способу прийняття м'яча. Їх завдання - направити м'яч в зону передньої лінії.

3. Прийом м'яча після нападаючого удару, виконаного гравцем через сітку зі свого підкидання. На кожній стороні стоять по три людини. Одна трійка нападає, інша приймає м'ячі. Після 5-10 ударів функції гравців змінюються.

4. Прийом м'яча від нападаючого удару, виконаного з передачі партнера. Спочатку захисникам повідомляють напрям удару, а пізніше вони визначають його самі.

Як бачимо, що займаються опановують індивідуальної тактикою гри в захисті та нападі.

Навчання техніці виконання блокування

Тут важливо навчити займаються переміщенню, стрибка, виносу і постановці рук. З цією метою використовують такі вправи:

1. Переміщення приставними кроками вздовж сітки.
2. Те ж саме з стрибком і перенесенням рук за сітку.
3. Стрибок з блокуванням м'яча, підвішеного в 20-30 см за сіткою.

4. Блокування м'яча на зниженою сітці в зоні 3 при виконанні прямого нападаючого удару.

5. Блокування м'яча з прямого нападаючого удару в певному напрямку, з передачі партнера в різних зонах.

6. Блокування м'ячів з ударів перекладом пензлем із зон 3, 4 і 2.

Важливо навчити займаються спостерігати за передачею для нападаючого удару і діями нападника. З цією метою підбирають вправи, в яких беруть участь на одній стороні кілька атакуючих гравців і блокують. Спочатку блок ставлять проти легких ударів, виконуваних у відомому напрямку зі свого підкидання, потім - з передачі партнерів, а пізніше - при розігруванні комбінацій в два і три торкання. Дії нападників варіюють і ускладнюють, змінюючи силу і напрям ударів. Блокують спостерігають за розігравати гравцями, стежать, куди йде м'яч, і на підставі цього визначають місце, час стрибка і потрібну постановку рук.

РОЗДІЛ V ФУТБОЛ

ТЕХНІКА ГРИ

Техніку гри в футбол прийнято ділити на два основних розділи: техніки гри в нападі і техніки гри в захисті. Характерними рисами техніки сучасного футболу є простота і гранична раціональність кожного прийому. Справжньої майстерності футболіст досягає, коли опанує всім арсеналом техніки, виконує прийом швидко, точно і невимушено обома ногами. Особливо важливим є вміння безпомилково володіти м'ячем при швидкому пересуванні і безпосередньому протидії суперника.

Техніку гри можна розділити на загальну, якою повинні володіти всі гравці, незалежно від займаного місця в команді, і спеціальну, якої гравець користується з урахуванням своїх ігрових функцій.

Техніка гри в нападі

У нападі використовують такі прийоми: біг, зупинки, повороти, стрибки, удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення і обведення за допомогою фінтів, вкидання.

Пересування. За способом виконання біг дуже різноманітний: звичайний, спиною вперед, схресний і приставними кроками. Застосування того чи іншого способу бігу залежить від ситуацій, що складаються в грі. Техніка бігу футболіста відрізняється від техніки бігуна-спринтера. Швидка зміна напрямків, несподівана зміна ритму, раптові зупинки, швидкі старту, зміна положення ніг при веденні м'яча, підхід до м'ячу для нанесення удару, не знижуючи швидкості, - все це можливо лише тоді, коли центр ваги гравця знаходиться якомога нижче, а крок робиться коротше, ніж у спринтера.

У футболі часто застосовують стрибки, за допомогою яких ведуть боротьбу за високі м'ячі. Коли гравець знаходиться в русі, стрибки виконують поштовхом однією ногою, а також з місця поштовхом двома.

Удари по м'ячу . Вони складають основу техніки гри в футбол. За допомогою ударів гравці передають м'яч партнеру, б'ють по воротах, здійснюють ведення м'яча і т. п. За способом виконання їх ділять на удари серединою підйому (прямим піднесенням), удари внутрішньою частиною підйому, удари зовнішньою частиною підйому, удари внутрішньою стороною стопи, удари носком і п'ятою. Крім цих основних способів існують удари зовнішньою стороною стопи, підшвою, стегном. Але в грі їх використовують порівняно рідко.

Удари наносять по нерухомому, що котиться, летить м'ячу і по м'ячу, який щойно відскочив від землі. Виконують удари по м'ячу і головою.

Слід керуватися основним правилом, за яким перед ударом вага тіла слід перенести повністю на опорну ногу, для виконання сильного удару забезпечити максимальну амплітуду руху стопи. Якщо час для здійснення удару обмежена, то виконують його з коротким замахом.

У момент удару все ланки б'є ноги (стегно, гомілка, стопа) закріплені, таз кілька повернуть (за винятком удару внутрішньою стороною стопи), завдяки чому у виконанні удару бере участь не тільки стопа, але і все тіло. Так як ця маса в багато разів більша за масу м'яча, то нога і тулуб після нанесення удару не зупиняються, а продовжують рух вперед. Опорну ногу, злегка зігнуту в коліні, ставлять найчастіше з п'яти і в міру руху б'є. ноги вперед згинають ще більше, вага тіла переносять на всю ступню; потім, в момент відриву м'яча від стопи, піднімаються на носок.

Удар серединою підйому. Називається він так тому, що б'є нога з відтягнутою стопою стикається з м'ячем серединою підйому.

Є деяка різниця і в русі рук. Якщо у спринтера руки рухаються строго паралельно тулубу, то у футболіста - злегка в горизонтальному положенні, що створює кращі умови для утримання рівноваги; але футболіст повинен уміти бігати і по спринтерському (коли йому потрібно, наприклад, наздогнати м'яч або суперника).

З останнім кроком розбігу опорну ногу, злегка зігнуту в коліні, ставлять на лінію з м'ячем, трохи збоку від нього (в 15 см). Б'є ногу, що знаходиться позаду зігнутою в коліні, різко посилають до м'яча. У момент удару коліно ноги, що б'є повинно бути над м'ячем. Щоб м'яч полетів низько, тіло гравця в момент удару нахилений вперед (голова повинна бути над м'ячем або трохи попереду нього).

Висота польоту м'яча і правильність удару залежать від положення опорної і б'є ніг (більшого чи меншого згинання в тазостегновому, колінному і гомілковостопному суглобах), а також від положення тулуба і точки нанесення удару. Нанесення удару серединою підйому не в центр м'яча додають йому обертання вперед-вправо або вперед-вліво.

Удар серединою підйому в футболі можна вважати основним і найбільш важким. Він дає можливість направляти м'яч сильно, точно і на будь-якій висоті. Цей удар найчастіше застосовують в грі і в більшості випадків виконують по рухомому м'ячу. Зробити це важче, ніж по нерухомому, бо гравцеві доводиться погоджувати свої рухи з рухом м'яча в часі і просторі.

У грі удар серединою підйому виконують, наздоганяючи котиться м'яч, по м'ячу, що котиться назустріч гравцеві або збоку від нього.

Найбільш складно виконувати цей удар з льоту і полулёта. Труднощі удару по м'ячу, що знаходиться в повітрі, пояснюється тим, що гравцеві доводиться розраховувати висоту, силу і напрям його польоту, причому виконують його іноді в стрибку.

Політ м'яча тим нижче, чим ближче був він до землі при зіткненні з б'є ногою, чим довше б'є нога зберігає зігнуте положення в тазостегновому і колінному суглобах і чим більше стопа відтягнута вниз. У грі часто доводиться бити м'яч, що летить збоку від гравця. Щоб він полетів низько над землею, гравець повинен відхилитися в сторону опорної ноги і нанести удар в середину м'ячі. При відхиленні тулуба в сторону б'є нога робить рух в горизонтальній

площині, змушуючи м'яч летіти паралельно землі. Якщо удар виконаний по м'ячу, що знаходиться попереду гравця, висота його польоту значна.

З літа виконують удари в ворота, при швидких передачах м'яча партнеру і при захисті своїх воріт.

Удар внутрішньою частиною підйому наносять частиною стопи, прилеглої до великого пальця і трохи вище. Зігнуту в коліні опорну ногу ставлять кілька позаду і збоку м'яча, а б'є відводять при замаху назад і кілька всередину. Тулуб під час удару правою ногою відхиляють вліво, а при ударі лівої - вправо. Удар може бути проведений як з прямого розбігу, так і під кутом до напрямку польоту м'яча. Щоб направити м'яч низько, треба в момент удару коліно ноги, що б'є вивести вперед, відтягнути стопу вниз і вдарити в середню частину м'яча.

Цим прийомом користуються найчастіше при високих передачах на середні і довгі відстані, а також при штрафних, вільних і кутових ударах.

Внутрішньою частиною підйому посилають так звані кручені м'ячі, що застосовуються при передачах, штрафних, вільних, кутових ударах і ударах у ворота. При виконанні такого удару б'є нога завдає удар у край м'яча і робить «проводку» в напрямку його польоту і в сторону опорної ноги.

Удар зовнішньою частиною підйому виконують частиною стопи, прилеглої до мізинця. Опорну ногу ставлять збоку від м'яча і трохи позаду. Б'є ногою роблять замах, тулуб нахиляють вперед так само, як при ударі серединою підйому, а стопу з відтягнутим носком повертають всередину. Висота польоту м'яча залежить від точки дотику з м'ячом і положення опорної і б'є ніг. Цей удар дуже точний завдяки великій площі дотику ноги з м'ячом. Застосовують його при передачах м'яча на середні і довгі відстані, при ударах по м'ячу, який рухається і летить збоку, при штрафних, вільних кутових ударах і ударах у ворота. Цим способом також посилають кручені м'ячі. При виконанні такого удару б'є нога робить «проводку», як і при ударі внутрішньою частиною підйому, т. е. в сторону польоту м'яча.

Удар внутрішньою стороною стопи здійснюють ногою, розгорнутої носком назовні. Опорну ногу, зігнуту в коліні, ставлять трохи збоку від м'яча; б'є ногу, злегка зігнуту в коліні, повертають в тазостегновому суглобі назовні. Удар виконують з невеликим замахом і різким рухом напруженою ногою з закріпленням гомілковостопним суглобом.

Завдяки великій площі дотику ноги з м'ячом і невеликого замаху цей удар відрізняється найбільшою точністю, тому поряд з ударами підйомом він є одним з основних прийомів. Ним користуються в усіх випадках, коли потрібно найбільш точна передача на короткий і середня відстань, при ударах у ворота з близької відстані і при підготовці до удару іншим способом.

Удар зовнішньою стороною стопи відрізняється від удару зовнішньою частиною підйому тим, що б'є ногу більше повертають всередину, носок не відтягує вниз і стопа стикається з м'ячом значно ближче до п'яти. Техніка удару та ж, але опорну ногу ставлять збоку від м'яча і трохи далі. Цей удар менш сильний. У грі виконують при ударах у ворота по котиться збоку м'ячу.

Удар носком. Здійснюють його по нерухомому і котиться м'ячу і дуже рідко - по летить. Опорну ногу ставлять збоку від м'яча і трохи позаду нього; б'є ногу, зігнуту в коліні в момент замаху, при зіткненні з м'ячем майже випрямляють. Носок її піднятий вгору, опущена вниз п'ята майже торкається землі. Б'є нога виконує удар по м'ячу в той момент, коли починає рух вгору. Тулуб нахилений вперед. Удар носком наноситься в центр м'яча. Але якщо м'яч треба послати верхом, то удар наносять нижче. Удар в край надає м'ячу політ по дузі вправо, вліво. Якщо удар завдано вище центру м'яча, то він піде низько і несильно. Використовують такий удар при атаці воріт, і частіше в ситуації, коли немає можливості застосувати інший спосіб.

Удари по м'ячу головою. Нападники користуються ними в тих випадках, коли м'яч летить високо і вдарити ногою його неможливо. Застосовують їх при передачах м'яча партнеру, для захисту своїх воріт і при атаці воріт суперника. Уміння точно виконувати необхідно для кожного нападника.

Удари головою можуть виконуватися без стрибка і в стрибку, чолом і бічною частиною голови.

Удар чолом по м'ячу, що летить назустріч, без стрибка виконують таким чином. Ноги ставлять в положення кроку і згинають в колінах. Тулуб разом з головою відхиляють назад; вага тіла повністю переносять на ногу, що знаходиться позаду.

Удар здійснюють, різко випрямляючи стоїть позаду ногу і одночасно роблячи рух тулубом вперед. У кінцевій фазі роблять різкий рух головою, яке посилює удар.

При ударі по м'ячу, що летить збоку (наприклад, зліва), роблять крок правою ногою вперед-вправо і, згинаючи її в коліні, переносять на неї вагу тіла, повертаючи тулуб вліво-назад. Потім наносять удар лобом.

Цей найбільш сильний і точний прийом використовують для передачі м'яча і поразки воріт суперника.

Удар бічною частиною голови здійснюють різким розгинанням ноги і випрямленням тулуба назустріч м'ячу.

При ударі по м'ячу, що летить праворуч, тулуб відхиляють, а вага тіла переносять на зігнуту ліву ногу. Удар виконують різким розгинанням лівої ноги, роблячи тулубом рух назустріч м'ячу. В останній момент різким рухом наносять удар по м'ячу бічною частиною голови. У момент удару все тіла переносять на праву ногу.

При ударі по м'ячу, що летить зліва, положення відповідно змінюється. Удар чолом і бічною частиною голови часто виконують в стрибках .

У футболі поширені також перекладки, відкидки і скидки м'яча ногами, головою і грудьми.

Зупинка м'яча . Зупинки бувають повні і неповні. При неповній зупинці м'яч, відскочивши від гравця, змінює напрямок польоту, але залишається під його контролем. Зупиняти м'яч можна ногами, тулубом і головою. Потрібно

зробити поступається рух по відношенню до м'яча, щоб той, уповільнивши рух, зупинився або відкотився трохи наперед або в сторону.

Зупинку ногою виконують підшвою, внутрішньої і зовнішньої сторонами стопи, серединою підйому, гомілкою, стегном і носком. Для зупинки котиться м'яча підшвою гравець м'яко зустрічає його ногою, злегка зігнутою в коліні і винесеною вперед (носок піднятий, п'ятка опущена). Тулуб злегка нахилиє над м'ячом. Якщо м'яч опускається, то перш за все треба розрахувати місце його приземлення і зупинити виставленої вперед ногою, злегка зігнувши її в коліні. Для повної зупинки носок опускають, притискаючи м'яч до землі. У момент зіткнення м'яча з землею його накривають підшвою. При неповній зупинки м'яча в момент зіткнення з підшвою зупиняє ногу трохи піднімають. Тоді м'яч відходить кілька вперед або в сторону від ноги.

Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться назустріч, виконується так: гравець повертає ногу носком назовні, вага тіла переносить на опорну ногу, в момент зіткнення з м'ячом ногу відводить трохи назад, поступаючись руху м'яча. При зупинці м'яча, що падає згори, розслаблену ногу слід відвести назад (якщо м'яч опускається назустріч) або в сторону (якщо він опускається збоку).

Кут нахилу тулуба і зупиняє ноги змінюється в залежності від висоти польоту м'яча. Якщо він падає під великим кутом, що зупиняє ногу згинають більше, і навпаки.

Зупинку м'яча зовнішньою стороною стопи виконують зігнутою ногою, винесеною попереду опорної. При прийомі м'яча ногу розслаблюють.

Зупинка м'яча серединою підйому здійснюється так: виставлена вперед нога зустрічає опускається м'яч серединою підйому, після чого разом з м'ячом різко опускається на землю. Так само виконують зупинку м'яча стегном.

Зупинку м'яча гомілками (гомілкою) здійснюють наступним чином: в момент зіткнення м'яча з землею гравець згинає зімкнуті в колінах ноги, стаючи навшпиньки. М'яч при відскоку від землі вдаряється об гомілки (гомілка) і зупиняється перед гравцем.

Зупинка м'яча головою, як і зупинка ногою, проводиться поступається рухом, і частіше чолом.

Зупинка м'яча чолом здійснюється так: треба попередньо зробити рух тулубом і головою назустріч м'ячу, в той час як ноги, майже прямі, знаходяться в положенні кроку. У момент зіткнення м'яча з чолом їх різко згинають, а тулуб і голову відводять назад. М'яч в цьому випадку майже не відскакує від голови, а падає перед гравцем.

Зупинка м'яча головою найбільш важка, тому користуються нею тільки в випадках, коли м'яч не можна зупинити інакше.

Зупинка м'яча грудьми здійснюється в положенні кроку розгорнутої вперед грудьми; руки відведені в сторони і назад. Як тільки м'яч торкнеться грудей, тулуб різко відводять назад; що знаходиться позаду ногу згинають, плечі висувують вперед, а груди як би прибирають. Завдяки цьому руху м'яч

не відскакує, а падає перед гравцем. Можна зупинити м'яч грудьми, відхили тулуб назад.

Ведення м'яча . Ведення м'яча по прямій лінії здійснюють несильними послідовними поштовхами зовнішньої або внутрішньої частиною підйому, внутрішньою стороною стопи, серединою підйому або носком. Удари наносять в нижню частину м'яча, надаючи йому зворотне обертання, що дозволяє гравцеві краще контролювати м'яч. У тих випадках, коли є безпосередня загроза нападу суперника, не рекомендується відпускати м'яч далеко від себе.

При атаці, розпочатої суперником збоку, гравець, провідний м'яч, нахилиє тулуб вперед, в сторону суперника. Коли суперник нападає, гравець, який володіє м'ячем, намагається обвести його. Обведення здійснюється або посилом м'яча вперед і різким збільшенням швидкості бігу, або за допомогою хитрощів. М'яч можна вести по повітрю головою, стегном.

Фінти. Коли в боротьбі з суперником виникають труднощі, користуються фінтами. Їх виконують тулубом, ногами, головою і поглядом. Наприклад, гравець, перебуваючи в безпосередній близькості перед атакуючим суперником, показує, що він буде передавати м'яч наліво. Для цього він повинен повернути голову ліворуч, вага тіла перенести на ліву ногу, одночасно нахилити тулуб вліво і зробити замах правою ногою. У той момент, коли суперник зробить різкий ривок вправо, щоб перехопити м'яч, нападаючий переносить праву ногу через м'яч і обводить суперника (праворуч від себе) або передає м'яч партнеру.

Нападники виконують також вкидання м'яча з-за бокової лінії (див. Розділ «Техніка гри в захисті»).

Техніка гри в захисті

Якщо атакуюча команда втратила м'яч, всі гравці її переключаються на виконання захисних функцій і намагаються відняти м'яч у суперника, не дати йому завершити атаку ударом по воротах. Успішний захист можлива тільки при умінні швидко бігати, робити різкі зупинки і повороти, високо стрибати, відбирати м'яч, перехоплювати його, вибивати і вкидати через бічний лінії.

Біг, зупинки, повороти, стрибки. Захищаючись, футболіст повинен володіти не тільки способами пересування, що застосовуються нападниками, але і швидко бігати спиною вперед під час відступу перед атакуючим суперником, пересуватися приставними кроками, швидко виконувати повороти, прискорення і зупинки (в залежності від дій нападників), добре стрибати у боротьбі за високі м'ячі.

Відбір м'яча . Тут важливий точний розрахунок. Відбір часто здійснюється як **перехоплення м'яча** . Якщо перехопити його не вдалося, необхідно атакувати суперника і спробувати відібрати м'яч у момент прийому, т. е. коли він ще не повністю контролює м'яч. Але якщо не вдалося перехопити м'яч і атакувати в момент прийому м'яча, тоді потрібно прийняти зручну стійку і вичікувати дії суперника, зосередивши всю увагу на м'ячі.

Відбір м'яча виконують напруженою ногою і так, щоб в момент зіткнення з суперником не травмуватися гомілковостопного або колінного суглоба.

Якщо супернику вдалося обіграти (обвести) атакуючого його гравця, той повинен швидко розвернутися в бік руху суперника і спробувати вибити у нього м'яч за допомогою підкату. Підкат може бути виконаний ззаду, збоку і спереду. Техніка виконання підкату полягає в тому, що віднімає гравець в падінні на правий або лівий бік прагне виштовхнути м'яч з під ніг ведучого.

Вкидання. М'яч, який вийшов за межі поля через бічну лінію, вкидають руками. Гравець займає вихідне положення: одна нога попереду, інша ззаду, вага тіла перенесена на ногу, що знаходиться позаду; м'яч тримає двома руками і заносить за голову. У момент замаху обидві ноги зігнуті в колінах; нога, що знаходиться позаду, поставлена на носок. М'яч беруть таким чином, щоб великі пальці майже стикалися. Кидок виконують енергійним розгинанням стоїть позаду ноги, згинанням тулуба і рухом рук. Вкидання може виконуватися і з стійкої ноги нарізно.

Гравець, що виробляє вкидання, повинен швидко орієнтуватися в на поле обстановці і вміти сильно і точно кидати м'яч.

Техніка гри воротаря

Вона різко відрізняється від техніки гри польового гравця. У техніку гри воротаря входять такі прийоми: ловля м'яча, відбиття руками, зупинки, переклади, відбір, ведення, викидання і вибивання м'яча ногою. Ловля м'яча в грі воротаря займає головне місце. Цей прийом поділяють на ловлю низьких м'ячів, напіввисокі і високих. Виконують його без падіння, в падінні, в кидку і в стрибку.

При **лові низьких м'ячів**, що котяться по землі, воротар, перебуваючи особою до м'яча, зустрічає його, стоячи на одному коліні або на прямих, майже зімкнутих ногах. Як тільки м'яч наблизиться до воротаря, він, швидко нахилившись вперед, підхоплює його руками знизу і притискає до грудей. Долоні в момент лову повертає вперед, пальці розводить злегка в сторони - вони майже торкаються землі.

Якщо воротар не встигає добігти до м'яча, що йде в стороні від нього по землі або над землею, він ловить його в падінні. Падіння здійснюється енергійним поштовхом ногами, під час якого руки витягають, долоні повертають до м'ячу. Як тільки м'яч торкнувся долонь, воротар, згинаючи руки, захоплює його і згинає ноги, щоб мати можливість швидше встати.

Падати треба на бік і м'яч ловити обома руками. Іноді в падінні м'яч доводиться брати на груди або живіт.

Ловля напіввисоких м'ячів. М'яч, що летить на рівні поясу і трохи вище, повинен стикнутися в першу чергу з долонями, виставленими вперед, назустріч йому. Щоб зловити такий м'яч, воротар згинає тулуб і виставляє руки, зігнуті в ліктях, вперед

Як тільки м'яч торкнувся долонь, його притискають до тулуба. Це найпростіший, але найбільш надійний прийом. М'яч, що летить трохи вище грудей, воротар зустрічає долонями рук, виставлених назустріч так, щоб він не проскочив. Як тільки м'яч торкнеться долонь, м'яко підхоплюють його і притискають до грудей. М'яч, що летить в стороні від воротаря, ловлять виставленими в сторону руками, долоні повернені в напрямку польоту м'яча. Як тільки м'яч торкнеться долонь, його притягають до тулуба.

Ловля високих м'ячів . Воротареві часто доводиться ловити м'ячі, які летять вище голови. Тоді він ловить їх без стрибка, в стрибку або в кидку. Якщо воротар виконує стрибок з місця, він робить енергійний поштовх обома ногами, піднімаючи руки вгору. Руки знаходяться в положенні долонями вперед. Пальці злегка розведені, що створює велику площу для прийому м'яча. Руки згинає і притягує м'яч до тулуба.

М'ячі, які летять далеко в стороні від воротаря, ловлять із стрибком в сторону-вгору. Щоб зловити такий м'яч, воротар робить енергійний поштовх ногами в сторону польоту м'яча. Одночасно руки викидають вгору долонями до м'яча. Коли м'яч торкнеться рук, його притягають до тулуба. При падінні на землю воротар групується.

Відбивання м'яча іноді може бути єдиною можливим засобом захисту воріт, особливо в боротьбі за м'яч в межах карного майданчика. Коли м'яч летить високо і взяти його руками не представляється можливим, треба застосовувати удар по м'ячу кулаком.

При виконанні цього прийому воротар, стрибаючи, відводить руку, що б'є, зігнутою в лікті, назад-вгору, а потім різким рухом вперед завдає удар по м'ячу. Воротар завжди повинен бути обличчям до м'яча.

При відбиванні м'яча двома кулаками руки зігнуті в ліктях, кисті стиснуті в кулак, з'єднані і а тильною частиною звернені назовні. Удар виробляють обома кулаками, різко розгинаючи руки.

Воротар може також відбити м'яч однією або обома долонями. Ці прийоми він застосовує в тих випадках, коли не має можливості взяти руками м'яч, що летить з великою силою в стороні від нього. Відбиття виконують в стрибку або кидку напруженими руками (рукою). Воротар повинен відбивати м'яч туди, звідки не міг би наслідувати удар, перевести його через перекладину або за бічну стійку.

Вкидання м'яча. Спійманий м'яч воротар може відправити у полі не ударом ноги, а кидком. Цим способом воротарі користуються для того, щоб швидше і точніше передати м'яч партнеру. Кидки м'яча виконують однією рукою від плеча, збоку або знизу.

Вибивання м'яча . При вибиванні м'яча від воріт найбільш поширеними способами є удари внутрішньою частиною або серединою підйому. Піймавши м'яч, воротар виконує удар по м'ячу, що випускається з рук. Вдаряє його серединою підйому в повітрі або в момент відскоку від землі (з польоту). Таким ударом воротар може послати м'яч на дуже велику відстань.

Зупинки м'яча воротарі виконують як однією, так і двома руками.

Переклади здійснюють, коли м'яч неможливо зловити, відбити або зупинити.

До відбору м'яча воротар вдається, як правило, в момент прориву, коли гравець виходить для нанесення удару по воротах з близької відстані.

Веденням м'яча воротар користується після того, як зловив м'яч і є можливість безперешкодно просунути вперед по штрафному майданчику.

Технічна підготовка

Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до технічної підготовки гравців.

Технічне майстерність футболіста визначається обсягом техніки, т. е. кількістю прийомів, які виконує гравець добре, її різнобічністю і ефективністю (точність і швидкість виконання в складних умовах, стабільність і раціональність),

Викладач повинен перш за все враховувати рівень підготовленості та вікові особливості займаються. Необхідно також керуватися певними методичними положеннями:

1. Починати навчання з тих прийомів, які послужать основою при вивченні іншої техніки. Так, оволодіння ударом серединою підйому полегшує вивчення всіх інших ударів.

2. Вивчення починається з пояснення, показу і виконання всього прийому в цілому. Якщо навчається не вдається виконати прийом, слід вивчати його по частинах, починаючи з провідних елементів руху.

3. Спочатку акцентують увагу займаються на основних елементах руху. Наприклад, при виконанні ударів вони перш за все повинні навчитися правильно ставити опорну ногу.

4. Вивчені прийоми закріплюють і вдосконалюють в умовах, наближених до гри, т. Е. В русі і при одночасному поєднанні кількох прийомів в певній тактичній комбінації.

5. Основний метод закріплення і вдосконалення техніки - багаторазове повторення. Для цього використовують вправи в парах, трійках, четвірках і т. п.

6. Спочатку досліджуваний прийом виконують з невеликою швидкістю руху і без опору суперника, потім в вправа включають активного суперника, збільшують швидкість дій, для чого проводять змагання і спеціальні ігрові вправи, використовують кругову тренування. У тренувальному процесі дуже важливо навчити займаються «приспосовувати себе до м'яча», т. Е. Навчити гравця виконувати прийом в будь-яких умовах без попередньої обробки м'яча. Не слід домагатися від кожного футболіста однакового володіння всім арсеналом техніки. Краще зосередити увагу на бездоганному освоєнні «своїх» навичок, необхідних для гри на певному місці в команді. Досконале володіння окремими прийомами дозволяє гравцеві проявляти свою індивідуальність. Більше уваги слід приділяти індивідуальній роботі з займаються, вивчаючи і

удосконалюючи не тільки техніку взагалі, а й специфічні прийоми, необхідні футболістові при виконанні своїх ігрових функцій.

Навчання ударам ногою по м'ячу та їх вдосконалення

Техніці виконання ударів по м'ячу навчають в такій послідовності: удар серединою підйому, внутрішньою стороною стопи, внутрішньою, потім зовнішньою частиною підйому і, нарешті, удар носком.

Одночасно з освоєнням ударів вивчають і зупинки м'яча. Спочатку займаються виконують удари в парах, поєднуючи їх з зупинками підшвою. Наприклад: перші номери з невеликого розбігу, б'ючи серединою підйому, відправляють м'яч другим номерам, які, зупинивши м'яч підшвою і вивівши його одночасно трохи вперед, цим же способом відправляють назад. Ця вправа виконують правою і лівою ногами.

Якщо у займаються не виходить вправу в цілому, то викладач дає завдання: виконувати удар з двох-трьох кроків по нерухомому м'ячу, зосередивши увагу на постановці опорної ноги і положенні ноги, що б'є в момент удару.

У міру засвоєння удару по нерухомому м'ячу потрібно приступити до вивчення удару по м'ячу, який рухається назустріч. Тільки після цього доцільно перейти до вивчення удару при русі самих займаються.

Як тільки будуть засвоєні удари з місця і в русі по нерухомому і котиться м'ячу, можна вивчати удари по летить м'ячу.

Тренувальні вправи для вивчення та вдосконалення ударів і зупинок:

1. Удари по підвішеному м'ячу або по м'ячу, що знаходиться на мотузочці в руках гравця.

2. Удари в стінку, стоячи недалеко від неї (певним способом, правою, лівою ногою, з зупинкою і без зупинки).

3. Удари по м'ячу в парах. Один гравець посилає м'яч низом, другий відправляє його по повітрю (із зупинкою і без зупинки).

4. Удари по м'ячу в трійках (розташувались трикутником). Вправу можна виконувати одночасно двома м'ячами (з зупинками і без зупинки).

5. Удари по м'ячу в ціль, зображену на стінці, в парах. Гравці розташовуються на відстані 15-20 м від стінки і в 5-6 м один від одного. М'яч, що відскочив від стінки, можна зупинити або виконувати удар без зупинки.

6. Удар в ворота по летить м'ячу. Гравець, що б'є розташовується перед воротами в районі штрафного майданчика і виконує удар по м'ячу, що летить з-за воріт, який накидає руками партнер. Удари здійснюють з різних точок. Для спрощення виконання удару можна дозволити зупинку м'яча.

7. Удар по м'ячу у ворота після підігрівання м'яча. Виконується в парах. Гравці розташовуються на відстані один від одного 8-10 м. Що стоїть позаду накидає м'яч гравцеві, що перебуває у лінії штрафного майданчика; той, перебуваючи боком до воріт, легким ударом зовнішньою стороною стопи

перекидає м'яч через себе і, не давши йому впасти на землю, ударом підйомом відправляє в ворота.

8. Удар внутрішньою стороною стопи і зупинка - переклад м'яча грудьми. Три гравця розташовуються в колону. Один з крайніх гравців відправляє м'яч на груди гравцеві, що стоїть в середині, той грудьми переводить м'яч через себе і, повертаючись на 180° і не даючи м'ячу впасти на землю, відправляє його внутрішньою стороною стопи третього гравця.

9. Удосконалення ударів головою і ногою удвох. Один з гравців, перебуваючи за лінією штрафного майданчика, накидає м'яч другому гравцеві, що стоїть збоку і попереду від нього в районі штрафного, який у стрибку завдає удар по м'ячу головою, направляючи його на хід першого, а той ударом направляє м'яч в ворота.

10. Зупинка м'яча з наступним ударом у ворота. Гравець збоку-позаду накидає м'яч партнеру, що стоїть спиною до воріт. Як тільки м'яч торкнувся землі, другий гравець виконує зупинку м'яча зовнішньою стороною стопи або підйому, направляючи його в сторону воріт, і, розвертаючись, б'є в ворота.

11. Гравці розташовуються в районі штрафного майданчика, один тренер встає біля бокової лінії, другий (або гравець) - в коло у центральній лінії.

Гравець з великою швидкістю починає рух вперед, тренер посилає м'яч йому на хід; гравець, наздогнавши м'яч (із зупинкою або без зупинки), правою ногою передає його назад тренеру і продовжує рух по діагоналі вліво; тепер інший тренер (гравець) направляє м'яч, а гравець вже лівою ногою передає його тренеру і повертається у вихідне положення.

Цю ж вправу виконують ударом голови.

Навчання ударам по м'ячу головою та їх вдосконалення

Спочатку вивчають удар лобом, а потім бічною частиною голови. Його виконують по підвішеному м'ячу, потім по м'ячу, підкинутого партнером. У міру оволодіння цими ударами переходять до вивчення удару в стрибку по підвішеному м'ячу і накинутий партнером або викладачем, потім удари виконують з опором суперника.

Розташування що займаються при навчанні ударами головою по м'ячу може бути різне: в парах, в трикутнику, в квадраті, в колі.

При вивченні удару займаються повинні звертати увагу на положення тулуба і голови, на злитість рухів ніг, тулуба і заключного руху голови. Основна помилка при виконанні цього удару - неузгоджені дії ніг, тулуба і голови. Найчастіше раннє розгинання ніг випереджає рух тулуба і голови; в таких випадках займається здійснює удар тільки рухом голови, що не дозволяє послати м'яч сильно.

При розучуванні ударів головою з дітьми і підлітками слід використовувати полегшені м'ячі щоб уникнути можливих травм.

Для розвитку більш точної координації руху і вироблення точності удару головою в заняття включають вправи з тенісними м'ячами.

Тренувальні вправи:

1. Удар головою по підвішеному м'ячу без стрибка і з стрибком.
2. Удари головою по м'ячу, стоячи біля стінки.
3. Удари головою в парах, то зменшуючи, то збільшуючи відстань між собою і не даючи м'ячу впасти на землю.
4. Чотири-п'ять гравців розташовуються по колу і один - в центрі кола. Що знаходиться в центрі гравець ударом голови направляє м'яч по черзі всім гравцям.
5. Вісім-десять гравців розташовуються зигзагоподібно на відстані 8-10 м один від одного і передають м'яч ударом голови партнеру (спочатку без стрибка, потім в стрибку).
6. Удари головою у ворота. Два гравця з м'ячем розташовуються збоку від воріт, інші - в двох колонах в потилицю один одному. Гравець, що стоїть біля воріт, викидає м'яч вперед-вгору, на нього набігає стоїть в колоні гравець і ударом голови направляє м'яч в ворота і т. п.
7. Удар головою в ціль (в парах). Гравець накидає м'яч партнеру, збоку від якого на землі позначені кола; партнер намагається завдати удару головою так, щоб направити м'яч в означений коло (удар виконують без стрибка і в стрибку).
8. Гра ударами головою через волейбольну сітку між двома командами по правилам волейболу (можна дозволити, щоб м'яч один раз торкнувся землі).
Подальше вдосконалення ударів головою протікає в ігрових вправах 3х3, 5х5 і, нарешті, в двосторонній грі.

Навчання веденню м'яча, обведення та їх вдосконалення

Починати навчання цьому прийому найкраще з ведення м'яча по прямій на бігу, підштовхуючи м'яч короткими ударами, однією ногою або поперемінно то однією, то іншою. Швидкість бігу при цьому поступово збільшують.

У міру оволодіння веденням м'яча по прямій переходять до навчання ведення по дугам, зигзагам, з обведенням стійок. Поступово розташування стійок і порядок обведення змінюють.

Наступний етап - ведення м'яча при опорі суперника. Спочатку суперник дає можливість обводити себе, потім все більш активно прагне відібрати м'яч у ведучого.

На закінчення ведення і обведення вдосконалюють в ігрових вправах і двосторонній грі.

Тренувальні вправи:

1. Ведення м'яча по прямій до обумовленого місця і назад.
2. Стоячи в двох зустрічних колонах на відстані 25-30 м - ведення м'яча на відстані 15-20 м з наступною передачею гравцеві протилежної колони.

3. Те ж саме з передачею після повороту. Гравець, що знаходиться попереду колони, веде м'яч до обумовленого місця, швидко повертається, відправляє м'яч партнеру і бігом займає місце на лівому фланзі колони.

4. Ведення м'яча по колу.

5. Ведення м'яча між стійками, розставленими по прямій лінії в 4-5 м один від одного. По черзі кожен займається веде м'яч, обводячи перешкоди праворуч і ліворуч. В порядку ускладнення зменшують відстань між стійками, змінюють розташування і порядок їх обведення, вводять додаткові завдання.

6. Естафети: зустрічна з веденням м'яча; зустрічна з обведенням перешкод; з веденням м'яча по колу і т. п.

7. Ведення м'яча в групах по шість-сім чоловік на обмеженому полі. У кожного гравця м'яч. Потрібно вести його так, щоб не заважати партнерам.

8. Ведення м'яча по колу з передачею. Три гравця розташовуються в центрі, гравець на лінії кола має м'яч. За сигналом він починає ведення, потім, пройшовши 10-12 м, передає м'яч в центр, а сам продовжує рух по лінії кола. Гравець, що знаходиться в центрі, без зупинок і відправляє йому м'яч назад. Приймавши м'яч, той знову веде його 10-12 м, після чого відправляє іншому гравцеві, що стоїть в колі, і т. п.

Удосконалювати ведення м'яча з обведенням суперника слід в таких ігрових вправах, як 2х3, 3х4, 4х5с різними завданнями. Наприклад, гравець не має права передати м'яч, не обвівши одного, двох суперників. Надалі ведення і обведення вдосконалюють в грі.

Для успішних дій в захисті необхідно також досконало володіти ударами по м'ячу в сторони і через себе в русі обличчям до своїх воріт, перехопленням м'яча головою і ногами, відбором м'яча за допомогою випаду і підкату.

При вивченні та вдосконаленні техніки захисту необхідно виховувати у займаються вміння відбирати м'яч, не порушуючи правила гри.

Тренувальні вправи:

1. Рухаючись обличчям до воріт, відбити ногою або головою м'яч, що летить праворуч, ліворуч, в позначену зону.

2. Рухаючись обличчям до воріт, наздогнати опускається м'яч і ударом ноги або голови відправити його через себе в поле.

3. Рухаючись уздовж воріт, відбити ногою і головою м'яч, що летить в ворота.

4. Стоячи в штрафному майданчику, по черзі відправляти м'ячі ударом ногою або головою точно партнерам, що посилає до нього м'яч від бічних ліній і з центрального кола.

5. Ривком вийти на летить м'яч (праворуч, ліворуч) в штрафний майданчик і перехопити його ногою, головою.

6. Вибити м'яч підкатом. Нападаючий веде м'яч, захисник біжить збоку і, знайшовши момент, в падінні вибиває м'яч.

7. Нападаючий веде м'яч, захисник намагається відібрати його.

8. Два нападаючих рухаються вперед, передаючи м'яч один одному, захисник відступає назад, вибираючи правильну позицію і момент для перехоплення або відбору м'яча.

4. Стійки для підвіски м'ячів. Висота стійки змінна - до 2 м, довжина кронштейна 2 м 50 см. Призначена вона для вдосконалення ударів по м'ячу ногами, головою (без стрибка і в стрибку), кулаком (для воротаря) і виховання стрибучості.

5. Рама з підвісними рухливими опудалами. Її висота 3 м 90 см, часточка 12 м. Використовують її для вдосконалення ведення м'яча, обведення, обманних рухів, виховання швидкості реакції, швидкості рухів, рухової вправності і уваги.

5. Перекидні переносні ворота. Висота їх 2 і 1 м, ширина 3 м. Вони служать для вдосконалення точності ударів ногами і головою, а також прийому м'яча (захисту воріт) ногами, тулубом, головою. Використовують їх також в малих іграх.

7. Низькі ворота. Висота їх 1 м 20 см, ширина 7 м 32 см. Застосовують їх для вдосконалення точності низових ударів у ворота.

8. Малі ворота. Їх висота 1 м 20 см, ширина 1 м 50 см. Призначені вони для вдосконалення точності низових передач на короткі і середні відстані. Широко використовують їх і в малих іграх.

9. Стійка для знімних кілець змінної висоти. Висота її до 3 м, діаметр кільця 0,5-2 м. Використовують такі стійки для вдосконалення точності верхових передач, кручених ударів і ударів головою.

10. Стійка для обведення. Вона металева, загорнута пінопластом (12 шт.). Висота її 2 м, діаметр 36 мм. Такі стійки використовують для вдосконалення ведення м'яча, обведення, обманних рухів.

Список використаних джерел

1. Андрен-Сандберг А. Травми // Спортивні травми. - К .: Олімпійська література, 2009. - С. 273 - 275.
2. Бегідова С.Н. Теоретичні основи професійно-творчого розвитку особистості фахівця фізичної культури і спорту / С.М. Бегідова - Майкоп: Изд-во АМУ, 2007.- 270 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивні ігри. - М .: Академія, 2007
1. Ігнат'єва В.Я .; Портнов Ю.М. Гандбол: Підручник для фізкультурних вузів. - М: ФОН, 2013. - 314 с.
2. Ігнат'єва В.Я. , Петрачєва І.В. Багаторічна підготовка спортсменів в дитячо-юнацьких спортивних школах : Учеб.пос . - М .: Радянський спорт, 2006. - 216 с.
3. Ігнат'єва В.Я., Максимов В.С., Петрачева І.В. Гандбол. - М .: Радянський спорт, 2008. - 116 с.
4. Ігнат'єва В.Я., Максимов В.С., Петрачева І.В. Орієнтовна програма спортивної підготовки для СДЮШОР та шкіл вищої спортивної майстерності. - М .: Радянський спорт, 2013. - 80 с.
5. Максимов В.С. Комплексні вправи для розвитку рухливості, швидкісно - силової підготовки. Вправи для роботи з воротарем. Вправи, спрямовані на вдосконалення техніки лову і передачі м'яча. Ігрові вправи в розминці . М., 2007. - 29с.
6. Нургалієва Р. Х .. Рухливі ігри в системі фізичного виховання школярів як елемент виховання національної культури: Уч. посібник, Набережні Челни 2012
7. Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умій володіти ракеткою. - Л .: Лениздат , 1989
8. Спортивна гилка. Правила гри. - М .: Спорт Академ Прес, 2008.- 20с.
9. Спортивні ігри / під ред. Н. П. Вороб'єва.- М .: "Просвещение", 2011р.
10. Спортивні ігри / Под ред. В.Д. Ковальова. - М .: Просвещение, 2012.
11. Спортивні ігри з методикою викладання / Под ред. Ю.І. Портних.- М .: ФиС , 2006.
12. Спортивні ігри: Техніка, тактика навчання Учеб.для студ. вищ . пед. закладів / за ред. Ю.Д. Залізняка, Ю.М. Портнова. - М.б Издат . центр «Академія», 2006.
13. Спортивні ігри: техніка, тактика, методика навчання: Підручник М., Академія 2010
14. Шестаков І.Г. Технічна підготовка футболіста. - М .: ФОН, 2008. - 210 с.

15. Шестаков М.П., Шестаков І.Г. Тактична підготовкaв спортивних іграх: Учеб.пос . - М .: ФОН, 2009. - 138 с.