

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Թեմա՝	Բասկետբոլ մարզախաղի տեխնիկական և տակտիկական հնարքների ուսուցումը
Առարկա՝	Ֆիզկուլտուրա
Ուսուցիչ՝	Ալբերտ Գասպարյան
Վերապատրաստող՝	Սամվել Սմբատի Սարգսյան

Բասկետբոլիստի տեխնիկական պատրաստությունը տեխնիկական առանձին հնարքների օգտագործումն է խաղային որևէ խնդրի լուծման համար (Տ. Չելդովիչ, Ս. Կերամինա 1964): Բասկետբոլի տեխնիկական բաժանվում է երեք մասի՝ հիմնական, հարձակողական, պաշտպանական:

Հիմնականը՝ վազքն է, ցատկերը և տեղաշարժերը:

Պաշտպանողական տեխնիկական հնարքներն են գնդակի փակումը նետման ժամանակ, գնդակի խլումը, անարդյունավետ նետումից հետո գնդակի տիրապետումը, գնդակը հակառակորդի ձեռքերի միջից դուրսհանումը և այլն:

Հարձակողական տեխնիկական հնարքներն են գնդակի նետումները, տուգանային նետումները, գնդակի ընդունումը և փոխանցումը, անարդյունավետ նետումից հետո գնդակի ավելացումը օղակ, գնդակի վարումը, հարձակողական խաբուսիկ հնարքները և այլն:

Տեխնիկական վատ պատրաստություն ունեցող բասկետբոլիստը չի կարող անսխալ և ճիշտ ժամանակին կատարել ինչպես անհատական, այնպես էլ խմբային կամ թիմային որևէ տակտիկական գործողություն:

ՏԵՂԱՇԱՐՇԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ

Խաղի ժամանակ բասկետբոլիստները հաճախ են կատարում վազքեր, ցատկեր, կանգառներ, դարձումներ, առանց որի հնարավոր չէ պատկերացնել խաղը: Հարձակվողը պետք է ազատվի պաշտպանի հսկողությունից և դուրս գա ավելի հարմար դիրքի՝ նետում կատարելու համար, պետք է կարողանա արագ փոխել վազքի ուղղությունը, կարողանա տիրապետել օղակից հետ թռչող գնդակին, ցատկով նետումներ կատարել, ինչպես նեւ տիրապետել բարձր փոխանցվող գնդակին, որի համար պետք է կարողանան արագ և բարձր ցատկել, ժամանակին և ճիշտ կանգառներ և դարձումներ կատարել:

Քայլ

Տեղաշարժման այս ձևը հատկապես վերջին տարիներին կատարվում է շատ քիչ, քանի որ պաշտպանությունը դարձել է ավելի ակտիվ և քայլերով հնարավոր չէ ազատվել պաշտպանից կամ կատարել արագ հարձակում: Խաղավերջում, երբ հաշվի մեջ գոյություն ունի մեծ տարբերություն և պաշտպաններն ու հարձակվողները չեն ցուցաբերում որոշակի ակտիվություն, օգտագործվում է նաև այս ձևը:

Վազք

Բասկետբոլում տեղաշարժման հիմնական ձևը համարվում է վազքը, այն կարող է լինել տարբեր՝ կարճ (մինչև 5մ), միջին (մինչև 15մ) և երկար (20-28մ): Մարզումների ժամանակ պետք է ուշորություն դարձնել նշված տարածության վազքի զարգացմանը, առանց որոնց հնարավոր չէ հաջողության հասնել: Վազքի ժամանակ հաճախ հարկ է լինում փոխել վազքի ուղղությունը, կատարել կանգառներ, փոխել վազքի ուղղությունը, փոխել արագությունը՝ դանդաղեցնել կամ արագացնել՝ կախված խաղային իրադրությունից և պաշտպանի դիրքից: Վերջին տարիներին,

հատկապես, երբ պաշտպանությունը դարձել է ավելի ակտիվ, թիմերի մեծ մասը օգտագործում են մամլիչ, սահմանային մամլիչ պաշտպանությունը, որի համար հարձակվողներին անհրաժեշտ է վազքով կատարել մեծ թվով տեղաշարժեր:

Պաշտպանից ազատվելու և շարժման ուղղությունը փոխելու համար հաճախակի կտավում են արագ պոկումներ:

Ցատկեր

Ցատկերը հիմնականում կիրառվում են նետումներ կատարելիս, օղակից հետ թռչող գնդակներին և բարձրից եկող փոխանցումներին տիրապետելիս:

Ցատկերը լինում են ինչպես մեկ, այնպես էլ երկու ոտքով: Երկու ոտքով ցատկերը կատարվում են միջին և հեռու տարածություններից կատարվող նետումների ժամանակ, բարձրից թռչող գնդակներին տիրապետելիս, երբ բասկետբոլիստը թափավազքից հետո փորձում է տիրապետել այն: Ցատկելիս ձեռքերի վեր բարձրացումն անհրաժեշտ է գնդակին տիրապետելու կամ նետում կատարելու համար:

Կանգառներ

Կանգառները լինում են ցատկով և քայլով: Կանգառները կարող են լինել գնդակով կամ առանց գնդակի: Խաղում հաճախ են օգտագործվում երկու ոտքով կանգառները: Կանգառները սկզբնական շրջանում ուսուցանում են առանց գնդակի, դանդաղ վազքից հետո և հատուկ ուշադրություն դարձնում, որպեսզի մարզիկն ավելորդ քայլ չկատարի: Քայլով կանգառներ կատարելիս հատակին առաջինը պետք է դիպչի ձախ ոտքը (աջ ոտքով հրվողների համար՝ աջ ոտքը), որը դառնում է հիմնական, իսկ աջ ոտքով կարելի է կատարել դարձումներ: Կանգառներն ըստ շարժման ուղղության կարող են լինել առաջ կամ հետ: Առանց գնդակի կանգառներն ուսուցանելուց հետո պետք է նույնը կատարել գնդակով:

Դարձումներ

Դարձումները բասկետբոլում հիմնականում կատարվում են պաշտպանի գործողությանը հակադարձելու համար:

Գնդակով խաղացողը, երբ վերջացրել է գնդակի մարումը, դարձումներ է կատարում աշխատելով թույլ չտալ պաշտպանին խլելու գնդակը: Դարձումների ուղղությունը կախված են պաշտպանի դիրքից և կարող են լինել տարբեր ուղղությունների՝ առաջ կամ հետ:

Դարձումներ կատարելիս պետք է գնդակը միշտ հետ պահել պաշտպանից: Երկու ոտքով կանգառ կատարելուց հետո դարձումները կարելի է կատարել ինչպես ձախ, այնպես էլ՝ աջ ոտքով: Քայլով կանգ կատարելիս դարձումներ պետք է կատարել այն ոտքի շուրջը, որը առաջինն է դրվում հատակին ցատկից հետո: Կանգերի և դարձումների ուսուցանումը արվում է միաժամանակ՝ սկզբում առանց գնդակի, ապա՝ գնդակով: Դարձումների ժամանակ հիմնական ոտքը չպետք է կտրել հատակից, իսկ դարձում կատարող ոտքով պետք չէ կատարել մեծ քայլ, որպեսզի

խաղացողը չկորցնի հավասարակշռությունը և կարողանա ժամանակին և ճիշտ կատարել հաջորդ գործողությունը:

ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ

Գնդակի բռնելու ձևը հարձակողական տեխնիկայի կարևոր հնարքներից է, գնդակը բռնելուց հետո, մարզիկը ավելորդ ժամանակ և ճիգեր չպետք է գործադրի պահելու համար, քանի որ անմիջապես պետք է կատարի խաղային գործողությունը:

Գնդակը անհրաժեշտ է բռնել լայն բացված մատներով, այնպես, որ բուբ մատները գտնվեն նրա հետևում, իսկ մնացած մատները պետք է պահեն գնդակը աջ և ձախ կողմերից:

Գնդակի ընդունում

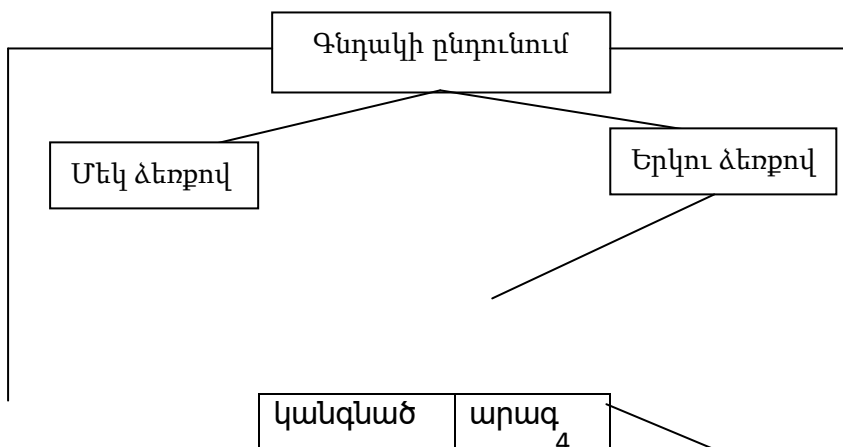
Խաղում գնդակի ընդունումը կարող է լինել՝ գլխի վերևում, կրծքի բարձրության վրա, կողքից, ներքևից, հատակից, կանգնած տեղը ընթացքից և այլն: Գնդակի շարժման արագության պակասեցման համար գնդակն ընդունելիս անհրաժեշտ է գնդակը մատների ծայրին կայնելու պահին ձեռքով արմնկահողում կատարել դանդաղ նահանջող շարժում, այլապես արագ փոխանցումներում հարվածող ուժը կարող է մատների վնասվածքներ առաջացնել՝ հատկապես սկսնակների մոտ:

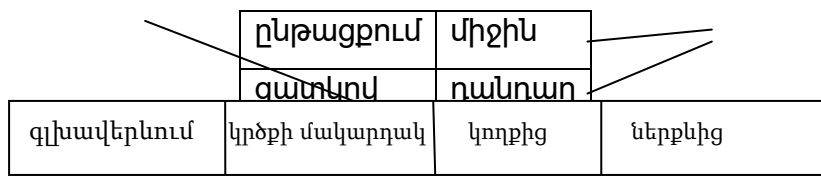
Գնդակը ճիշտ ընդունելու և արագ հաջորդ գործողությանն անցնելու համար անհրաժեշտ է այն բռնել կրծքի բարձրությամբ, արմունկները ծավալած 43-45 աստիճան անկյունով, իրանը քիչ թեքված առաջ, իսկ գլուխը՝ բարձր:

Գնդակը պետք է ընդունել ձեռքերն առաջ պարզած մատերը լայն բացված դիրքով այնպես, որ բուբ մատերը գտնվեն գնդակի հետևում, այլապես այն կարող է սահել ձեռքից և դիպչել մարմնին:

Մարզումների ժամանակ անհրաժեշտ է ուսուցանել և ապա կատարելագործել այս տեխնիկական հնարքը մրցակցական պայմաններին մոտ: Ուսուցման այս փուլը պետք է իրականացվի գնդակի փոխանցման տեխնիկայի հետ համատեղ:

Գնդակի ընդունման ուսուցումը սկզբնական շրջանում պետք է կատարվի տեղում, առանց պաշտպանի, չիշտ տեխնիկական մշակելուց հետո, պետք է անցնել այդ հնարքի ուսուցմանն արդեն պաշտպանի առկայությամբ և շարժման մեջ:





Ըստ շարժման

Ըստ արագության

Գնդակի փոխանցում

Գնդակի փոխանցումները բոլոր հարձակումների հիմքն են: Փոխանցումները թիմային և խմբային գործողությունների հիմքն են: Խաղացողը պետք է կարողանա խաղային տարբեր իրադարձություններում ընտրել ճիշտ փոխանցման ձև, հաշվի առնել պաշտպանի և խաղընկերոջ դիրքը, նրա տեխնիկական հնարավորությունները և այլն: Գնդակը փոխանցելիս պետք է ուշադրություն դարձվի փոխանցման ձևին և բարձրությանը, օրինակ՝ եթե փոխանցվում է ուղիղ դիմացը կանգնած խաղացողին, ապա գնդակը պետք է լինի կրծքին մոտ բարձրության վրա, եթե գնդակը հատակից է փոխանցվում, ապա նպատակահարմար է, որ գնդակն ընդունման պահին լինի ծնկային հողից քիչ բարձր: Խաղի ժամանակ հաճախ օգտագործվում են երկու ձեռքով գլխի վրայից, կրծքից, ներքևից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, ներքևից, կողից և այլ փոխանցումները: Բոլորից շատ օգտագործվում է երկու ձեռքով կրծքից փոխանցումը, որը կազմում է բոլոր փոխանցումների 38,6 %-ը:

Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցում կրծքից

Երկու ձեռքով կրծքից փոխանցումը կարող է լինել տեղից, շարժման մեջ և ցատկով: Կանգնած երկու ձեռքով փոխանցման ժամանակ բասկետբոլիստը մարմնի ծանրությունը տեղափոխվում է առջևի ոտքի վրա, որը պետք է ծալված լինի ծնկահողում, գնդակը տեղափոխվում է կրծքի բարձրությանը, ապա մարզիկը գնդակով կատարում է կիսաշրջան և փոխանցում:

Փոխանցման ժամանակ պետք է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի մարզիկի ձեռքերը արմնկահողում չտարածվեն շատ կողմ, իսկ դաստակներն ուղղված լինեն առաջ և կողմ:

Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցում գլխի վրայից

Այս փոխանցումները մեծամասամբ օգտագործվում են մոտ տարածության վրա փոխանցում կատարելիս, հատկապես սահմանային պաշտպանության դիմաց: Փոխանցելիս գնդակը պետք է գլխավերևում պահել այնպես, որ գնդակը լինի փոխանցողի տեսադաշտում և ուշադրություն դարձվի այն հետ չտարվի:

Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցում ներքևից

Այս փոխանցումները մեծամասամբ կատարվում են հակառակորդի ակտիվ պաշտպանության ժամանակ, հարձակման գոտում, «8» վարժությունը կատարելիս, դեպի օդակը անցումների դեպքում դժվար իրադրության մեջ կենտրոնական խաղացողին կամ որևէ խաղընկերոջը փոխանցելիս և այլն:

Փոխանցում մեկ ձեռքով ներքևից

Այս փոխանցումը կատարվում է ինչպես պաշտպանի, այնպես էլ առանց պաշտպանի առկայության: Գնդակը երկու ձեռքով մոտեցվում է կոնքին, ապա մեկ ձեռքով տարվում հետ և դաստակի օգնությամբ փոխանցվում խաղընկերոջը (փոխանցումից հետո ձեռքը պետք է ուղղված լինի առաջ, իսկ ձեռքերի ափը՝ վեր):

Փոխանցում մեկ ձեռքով ուսի վրայից

Այս փոխանցման ժամանակ փոխանցումը կատարվում է աջ ձեռքով, աջ ուսագոտին գնում է հետ, ձեռքը տարվում է քիչ կողմ (այս ընթացքում ձախ ձեռքը պետք է դրված լինի գնդակի վրա՝ հավասարակշռությունը պահպանելու համար): Աջ ձեռքը արմնկահողում ծավիվում է 70-75 աստիճան: Փոխանցելիս աջ ուսագոտին շարժվում է առաջ, գնդակի բաց թողնելու պահին ձեռքը բացվում է արմնկահողում, և գնդակը դաստակով փոխանցվում է խաղընկերոջը: Արագ, ճիշտ և երկար փոխանցման համար պետք է փոխանցման ժամանակ նույն կողմի ոտքով կատարել մեկ քայլ առաջ: Այս փոխանցումները կատարվում են հատկապես արագ հարձակումներում երկար փոխանցումներ կատարելիս:

Փոխանցում մեկ ձեռքով կողքից գլխի վրայով

Փոխանցման այս ձևն օգտագործվում է քիչ, սակայն մարզումներում պետք է ուշադրություն դարձվի այս տեխնիկական հնարքի ուսուցմանը, քանի որ այն օգտագործվում է հարձակումների ժամանակ, երբ պաշտպանը մոտ է կանգնած և նրա ձեռքերի դիրքը այնպիսին է, որ անհրաժեշտ է փոխանցումը կատարել միայն այնպես, քանի որ այն անակնկալ և անսպասելի կլինի պաշտպանի համար:

Գնդակի փոխանցումը մեկ ձեռքով մեջքի հետևից

Այս փոխանցումը հաճախ օգտագործվում է տուգանային հրապարակի ներսում արագ ճեղքումից հետո, երբ պաշտպանները խանգարում են նետում կատարելու: Փոխանցումը մեծամասամբ հասցեագրվում է կենտրոնական բարձրահասակ խաղացողներին:

Մեջքի հետևից մեկ ձեռքով փոխանցելիս գնդակը երկու ձեռքով մոտեցվում է գոտկատեղին ձախ կամ աջ կողմից, ապա գնդակը մեկ ձեռքով տեղափոխվում է մեջքի հետևը և կատարվում փոխանցում: Փոխանցման պահին մարմինը պետք է թեքվի փոխանցում կատարող ձեռքի կողմը: Ուսուցման սկզբնական փուլում ճիշտ փոխանում կատարելու համար պետք է նայել փոխանցման ուղղությամբ, հետագայում փոխանցումը ատարվում է առանց փոխանցման կողմը նայելու: Ուսուցման սկզբնական փուլում սովորում են կանգնած տեղում, իսկ հետո շարժման մեջ՝ նախ առանց պաշտպանի, ապա պաշտպանի առկայությամբ:

Ընդհանրապես բոլոր տեսակի փոխանցումների ուսուցումը և կատարելագործումը կարելի է կատարել նաև մարզման նախապատրաստական շրջանում՝ ընդհանուր և հատուկ ֆիզիկական պատրաստականության զարգացման հետ միաժամանակ:

ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՆՄԱՆ ԵՎ ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՈՒ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՀԱՄԱՐ

1. Փոխանցումներ պատի մոտ մեկ կամ երկու գնդակով՝ գնդակը հատակին հարվածելով (1,5-2րոպե):
2. Վազք եռյակներով՝ մեկ խաղացողը վազում է մեջքով, մյուս երկուսը՝ 2 գնդակով հաջորդաբար փոխանցումներ են կատարում խաղընկերոջը 40-50 (մ) և ապա փոխում հերթականությամբ:
3. Եռյակներով կատարում են «ուլթ» վարժությունը 60-70 (մ):
4. Գնդակի փոխանցումներ նստած տեղից՝ մեկ գնդակով, այս վարժությունը կարելի է կատարել ինչպես բասկետբոլի գնդակով, այնպես էլ լցված ծանր գնդակներով: Օգտագործվում են փոխանցման բոլոր ձևերը: Վարժությունը կատարել 3-4 րոպե: Խաղացողների միջև եղած հեռավորությունը 4-5 (մ):
5. Գնդակի փոխանցում պառկած դիրքից դեմքով դեպի հատակը, իրարից հեռու 3-4 մետր: Փոխանցումները կարելի է կատարել ինչպես բասկետբոլի, այնպես էլ ավագով լցված գնդակներով: Գնդակի փոխանցման և ընդունման ժամանակ արմունկները չպետք է դիպչեն հատակին:
6. Փոխանցումներ ցատկելով արգելքների վրայից, ցատկի ամենաբարձր կետում ստանում է մարզիչից կամ խաղընկերոջից փոխանցում և մինչև վայրէջք կատարելը փոխանցում նրան:
7. Երկու գնդակով փոխանցումներ պատին: Փոխանցումների ժամանակ մոտենալ և հեռանալ պատից, փոխանցումները կարելի է կատարել, ինչպես մեկ, այնպես էլ երկու գնդակով:
8. Գնդակի փոխանցումներ 5X5, 4X4, 3X3 մեկ կիսադաշտում պաշտպանների առկայությամբ, գնդակի վարումը կամ նետում օղակ արգելվում է:
9. Երեք բասկետբոլիստներ կազմում են եռանկյունի, իրարից 4-5 մետր հեռավորության վրա, եռանկյունու մեջ կանգնում են երկու պաշտպան, որոնք փոխանցման ժամանակ պետք է դիպչեն գնդակին: Փոխանցողները փոխանցման ժամանակ օգտագործվում են փոխանցման բոլոր ձևերը:
10. Գնդակի փոխանցում պաշտպանների առկայությամբ: Թիմը բաժանվում է երկու մասի՝ յուրաքանչյուր խմբում չորս հարձակվող, երկու պաշտպան կամ հինգ հարձակվող, երեք պաշտպան: Գնդակի փոխանցումը կատարվում է միայն օդում՝ ցատկի ժամանակ, մինչև վայրէջք կատարելը: Պաշտպանները պետք է ձգտեն խլել փոխանցված գնդակները: Փոխանցման կանոնները խախտող մարզիկը դառնում է պաշտպան:
11. Փոխանցում երկու գնդակով զույգերով: Չույգից մեկն անընդհատ գնդակը փոխանցում է մյուս խաղընկերոջը, որը փոխանցումը ստանալու պահին իր ձեռքի գնդակը նետում է քիչ վեր, բռնում փոխանցված գնդակը, արագ կատարում փոխանցում և ապա բռնում վեր նետած իր գնդակը և այսպես շարունակ: 2-3 րոպե կատարելուց հետո փոխում են տեղերը: Վարժության կատարման ժամանակ կարելի է փոփոխել փոխանցման արագությունը և խաղացողների միջև եղած հեռավորությունը:

Գնդակի վարում: Վարումը պետք է կատարել հավասարապես և՛ ձախ, և՛ աջ ձեռքով, որպեսզի հնարավոր լինի պայքարել պաշտպանի դեմ խաղային տարբեր իրադրություններում: Վարում հարկավոր է կատարել այն դեպքում, երև հնարավոր չէ փոխանցում կամ նետում ատարել: Վարումը պետք է ուսուցանել նախ տեղում, ապա քայլով, վազքով, վարման ուղղությունը փոխելով, զիգզագներով և այլն:

Վարման ուսուցումը սկզբնական շրջանում կատարվում է առանց պաշտպանի առկայության, ապա ոչ ակտիվ և ակտիվ պաշտպանության առկայությամբ: Գնդակի վարման ձևերը հիմնականում լինում են երեք տեսակի՝ ցածր, միջին և բարձր:

Յուրաքանչյուր վարման ձև բասկետբոլում ունի իր նշանակությունը՝ կախված խաղային իրադրությունից: Ցածր վարման ժամանակ գնդակը չպետք է բարձրանա ծնկի բարձրությունից: Միջին բարձրության վարումը հիմնականում օգտագործվում է պաշտպանի առկայության դեպքում, տարբեր թիմային կամ խմբակային տակտիկական գործողություններ կատարելիս: Բարձր վարումն օգտագործվում է արագ հարձակումներում, հիմնականում պաշտպանների բացակայության դեպքում: Հաճախ խաղային մեկ գործողության ընթացքում անհրաժեշտ է լինում օգտագործել ցածր, միջին և բարձր վարման ձևեր: Մարզումներում պետք է հավասարապես ուշադրություն դարձնել վարման երեք տեսակներին: Գնդակի վարումը միշտ պետք է կատարվի պաշտպանից հեռու ձեռքով: Վարման ժամանակ մարզիկը պետք է կարողանա արագ և ժամանակին փոխել վարման ընթացքը և ուղղությունը, գնդակը աջ ձեռքից տեղափոխել ձախ ձեռքը, անցկացնել ոտքերի միջով, փոխել վարման ուղղությունը և այլն:

Գնդակի վարման ուսուցումը պետք է սկսվի ճիշտ կեցվածք ընդունելուց հետո: Ընդունելով բասկետբոլիստի հիմնական կեցվածքը՝ ծնկներում ծավված, աջ կամ ձախ ոտքը առաջ և քիչ կողմ, մեջքը ուղիղ, գլուխը բարձր, մարզիկը կատարում է վարում՝ սկզբում տղում և ապա շարժման մեջ: Վարման ժամանակ շատ հաճախ նկատվում են այնպիսի սխալներ, ինչպիսիք են՝

- հարված գնդակին դաստակով,
- բացի դատակի և ձեռքի աշխատանքից՝ ուսագոտու մասնակցությունը մեծ ամպլիտուդով,
- վարելիս հայացքի ուղղվածությունը դեպի գնդակը,
- վարում պաշտպանին մոտ ձեռքով, որը պատճառ է դառնում գնդակի կորստի,
- ճիշտ չեն օգտագործվում վարման տարբեր ձևերը խաղային տարբեր իրադրություններում:

Շատ կարևոր է, որ յուրաքանչյուր մարզման ժամանակ մեծ ուշադրություն դարձվի այս տեխնիկական հնարքին: Ինչպես գնդակի վարման կատարելագործման համար բասկետբոլիստները յուրաքանչյուր օր պետք է տրմադրեն առանձին ժամանակ, հատկապես նրանք ովքեր հաճախ են օգտագործում գնդակի վարումը: Վարման կատարելագործման համար պետք է օգտագործել այնպիսի վարժություններ, որոնք իրենց բարդությամբ և լարվածությամբ մոտ են խաղային իրադրությանը: Վարման ժամանակ խաղացողը պետք է պատրաստ լինի փոխանցման, վարման ուղղությունը փոխել, կանգառներ կատարելու և այլն: Սակայն չպետք է մոռանալ, որ նույնիսկ ամենաարագ վարումը զիջում է փոխանցմանը:

Գնդակի նետում

Խաղի հիմնական նպատակն է հակառակորդից ավելի շատ նետում կատարել զամբյուղի մեջ: Տեխնիկական մյուս հնարքներին լավ տիրապետող թիմը չի կարող մեծ հաջողությունների հասնել, եթե վատ է տիրապետում հեռու, միջին և մոտ տարածություններից կատարվող նետումների տեխնիկային:

Նետումները բասկետբոլում լինում են՝ մեկ ձեռքով գլխի վրայից, մեկ ձեռքով ուսի վրայից, կրծքից, ներքևից և այլն: Խաղում բոլորից շատ օգտագործվում է մեկ ձեռքով գլխի վրայից նետումը ցատկով, այս ձևով կատարվող նետումները կազմում են կատարված բոլոր նետումների մոտավորապես 67,2%:

Խաղի ընթացքում նետումները կարող են լինել՝ տեղից, ընթացքից, ցատկով, կանգնած տեղից ցատկով և այլն: Նետումների ձևերը տարբեր տարիքի, պատրաստականություն ունեցող և տարբեր սեռի բասկետբոլիստների մոտ տարբեր են: Բարձրակարգ բասկետբոլիստները՝ և՛ տղամարդիկ, և՛ կանայք, նետում են մեկ ձեռքով, գլխի վրայից, ցատկով:

Գնդակի նետման և ուսուցման վարժություններ

1. Գնդակի նետում զույգերով՝ մոտիկ, միջին, հեռու տարածություններից: Յուրաքանչյուր խաղացող կատարում է 10-15 նետում անընդհատ, խաղընկերը գնդակը փոխանցում է կիսադաշտի տարբեր կողմերը տարբեր հեռավորության վրա, նետողը պետք է գնդակը արագ վերցնի և կատարի նետում, որից հետո փոխում են տեղերը:
2. Գնդակի նետում զույգով, յուրաքանչյուր անարդյունավետ նետումից հետո նետողը պետք է տիրապետի գնդակին և նորից այն նետի վահանի տակից և ապա փոխանցի խաղընկերոջը, որը խաբբեր կատարելուց հետո ստանում է գնդակը և կատարում նետում: Գնդակ փոխանցողն աշխատում է խանգարել նետմանը: Վարժության ընթացքում պետք է կատարել 40-50 նետում, ապա նետումը շարունակել մյուս զամբյուղի վրա:
3. Գնդակի նետում եռյակներով 2 գնդակով: Խաղընկերներից մեկը կատարում է նետում, իսկ մյուս երկու ընկերները կատարում են փոխանցում: Խաղընկերներից մեկը գնդակը միշտ փոխանցում է 6,75 (մ) սահմանափակող գծից դուրս նետում կատարելու համար, իսկ մյուսը՝ մոտ: Յուրաքանչյուր 10-15 նետումից հետո տեղերը փոխել: Նետումները կարելի է կատարել գնդակի վարումից կամ առանց վարման:
4. Գնդակի նետում զույգերով: Նետումները կատարում է մեկ խաղացողը, յուրաքանչյուր նետումից հետո արագ վերադառնում կենտրոնական գծի մոտ, ձեռքով դիպչում գծին և ներից վերադառնում գնդակ ստանալու: Վերադառնալիս մարզիկը պետք է խաբբեր կատարի, փոխի վագրի ուղղությունը: Վարժությունը կատարել 10-15 անգամ, հետո տեղերը փոխել: Նույն վարժությունը կարելի է կատարել երեքով:
5. Գնդակի նետում վահանի տակից: Խումբը բաժանվում է երկու մասի և կանգնում աջ և ձախ ողային գծերի մոտ կենտրոնական գծից ոչ հեռու: Մարզիչը կամ օգնականը գնդակով կանգնում է տուգանային գծի վրա: Աջ և ձախ կողմերից մարզիկները մոտենում են իրար, մարզիչից 1-1,5 մետր հեռավորության վրա խաչվում և շարունակում են վագրը մտնելով տուգանային հրապարակ: Մարզիչը գնդակը փոխանցում է մարզիկներից ունեցող մեկին, որը վարումով կամ առանց վարման պետք է կատարի նետում վահանի տակից, իսկ առանց գնդակի բասկետբոլիստը պետք է խանգարի նետում կատարողին: Վարժությունը կատարել 5-7 րոպե:
6. Բասկետբոլիստները երկու խմբով կանգնում են դիմային գծից դուրս՝ վահանի աջ և ձախ կողմերում: Շարքերի առջևի կանգնած բասկետբոլիստները միաժամանակ վագրով շրջանցում են տուգանային հրապարակը, հանդիպելով իրար 6,75մ հեռավորությունը սահմանափակող գծի մոտ,

շարունակում են վազքը՝ ստանալով գնդակը համապատասխանաբար աջ և ձախ կողմում կանգնած խաղացողներից, կատարում նետում վահանի տակից: Գնդակ փոխանցողները փոխանցումից հետո կատարում են Նույնը, ինչ առաջինները և այսպես շարունակ: Գնդակի նետումից հետո նետողը տիրապետում է գնդակին և փոխանցում համապատասխան կողմի խաղացողին և կանգնում այդ շարքի վերջը: Մարզիչը կարող է առաջադրանք տալ՝ նետել հինգ անգամ վահանի տակից աջ և ձախ ձեռքերով ներքևից, վերևից, կեռով և այլն: Նույն վարժությունը կարելի է կատարել՝ նետումները կատարելով մոտիկ, միջին և հեռու տարածություններից:

ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐ

Պաշտպանության համար անհրաժեշտ է առաջին հերթին մեծ կամք, ֆիզիկական պատրաստություն և տեսական գիտելիքներ: Պաշտպանական գործողությունների ժամանակ շատ կարևոր է կամխագուշակել հարձակվողի գործողություններն առանց գնդակի և գնդակով: Պաշտպանական գործողությունները լավագույն ձևով իրականացնելու համար շատ կարևոր են ինչպես ուժեղ և արագ ոտքերը, այնպես էլ ուժեղ և երկար ձեռքերը, որոնց միջոցով մարզիկը կարող է խլել գնդակը հակառակորդի ձեռքից, թույլ չտալ արդյունավետ նետումներ կամ փոխանցումներ կատարել և այլն: Պաշտպանակիան անհատական տեխնիկական գործողություններ ուսուցանելիս շատ կարևոր է սկզբնական շրջանում պաշտպանի ճիշտ կեցվածքի ուսուցմը, որը հիմքն է բոլոր պաշտպանական գործողությունների: Ուսուցման ընթացքում հատկապես լուրջ ուշադրություն է դարձվում ոտքերի դիրքին և աշխատանքին: Պաշտպանի ոտքերը պետք է լինեն ուսերից քիչ լայն բացված, մարմինն՝ ուղիղ, ծնկները՝ ծալված, գլուխը՝ բարձր: Պաշտպանի հիմնական կեցվածքը պայմանական կարելի է բաժանել 3 ձևի՝ ցածր, միջին, բարձր: Ցածր կեցվածքում ձեռքերը պետք է լինեն գոտկատեղից քիչ հեռու, ավերով դեպի դուրս, ոտքերը՝ ծալված ծնկահոդում: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է հարձակվողի հետ տեղաշարժեր կատարելիս: Անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել, որպեսզի տեղաշարժերի ժամանակ ոտքերը չխաչվեն:

Միջին պաշտպանական կեցվածքում պաշտպանի մեկ ոտքը դրվում է առաջ, ծնկահոդում՝ ծալված, ձեռքն ուղղված է դեպի գնդակը, իսկ մյուս ձեռքով հարկավոր է խանգարել գնդակի հավանական փոխանցումը: Այս պաշտպանական կեցվածքը հիմնականում օգտագործվում է գնդակով խաղացողի դիմաց նետման համար հարմար գոտում:

Բարձր պաշտպանական կեցվածքն օգտագործվում է նետումներին խանգարելու համար՝ պաշտպանը բարձրացել է ոտքերի թաթերի վրա, մեկ ձեռքը պետք է ուղղված լինի դեպի գնդակը, մյուսը՝ տարածված կողմ:

Բ Ո Վ Ա Ն Դ Ա Կ ՈՒ Թ Յ ՈՒ Ն

Բասկետբոլիստի տեխնիկական պատրաստությունը.....	1
ՏԵՂԱՇԱՐԺԵՐԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ.....	2
Քայլ.....	2
Վազք.....	2
Ցատկեր.....	3
Կանգառներ.....	3
Դարձումներ.....	3
ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐԸ ՀԱՐՁԱԿՄԱՆ ԺԱՄԱՆԱԿ.....	4
Գնդակի ընդունում.....	4
Գնդակի փոխանցում.....	5
Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցում կրծքից.....	5
Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցում գլխի վրայից.....	5
Երկու ձեռքով գնդակի փոխանցում ներքևից.....	5
Փոխանցում մեկ ձեռքով ներքևից.....	6
Փոխանցում մեկ ձեռքով ուսի վրայից.....	6
Փոխանցում մեկ ձեռքով կողքից գլխի վրայով.....	6
Գնդակի փոխանցումը մեկ ձեռքով մեջքի հետևից.....	6
ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ ԳՆԴԱԿԻ ԸՆԴՈՒՄՄԱՆ ԵՎ ՓՈԽԱՆՑՄԱՆ ՈՒՄՈՒՑՄԱՆ ՈՒ ԿԱՏԱՐԵԼԱԳՈՐԾՄԱՆ ՀԱՄԱՐ.....	7
Գնդակի վարում:.....	7
Գնդակի նետում.....	8
Գնդակի նետման և ուսուցման վարժություններ.....	9
ՊԱՇՏՊԱՆԱԿԱՆ ՏԵԽՆԻԿԱԿԱՆ ՀՆԱՐՔՆԵՐ.....	10

Օգտագործված գրականություն

«Բասկետբոլ» Եղիշ Դավթյան (Ուսուցում և մարզում)

Ուսումնական չափորոշիչ

Համացանց