

«ФІНТ» ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У БАСКЕТБОЛІ

(Іваненко В.В., ст. викл., Купрєєнко М.В., асистент)
МДПУ ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Фінт – свобода рухів, гнучкість, вміння розслаблятися створюють базу для освоєння складно-координаційних прийомів баскетболу і надають їм силу, невимушеність. Обманні рухи, фінти дозволяють гравцеві своєчасно звільнитися для отримання м'яча, випереджати опікуна при виході під щит для боротьби за відскік, брати участь в комбінаційній грі в позиційному нападі. Техніка обігравання з м'ячем і обманні рухи складають важливу частину баскетбольної техніки. Робота над цими технічними елементами повинна бути побудована тренером таким чином, щоб гравці не втрачали зацікавленість до тренування, відчували індивідуальний підхід і увагу тренера [1,с.142-144].

Фінти баскетболу необхідні для успіху команди. Тому ми привчаємо гравців стежити за оборонними діями суперника, вивчати його звички, особливості пересування і використовувати слабкі сторони в його грі. Якщо захисник стежить за поворотами підопічного, швидко переміщається в те місце, де повинен закінчитися поворот, то нападник має можливість зробити баскетбольний фінт на поворот. Перед початком вправи тренер пояснює студентам всі способи баскетбольних фінтів, показує, як вони виконуються в тій чи іншій ігровій ситуації. Під час виконання фінтів баскетболістами тренер робить акцент на окремих деталях прийому. Завдяки такому акцентуванню гравці швидше освоюють найважливіші деталі фінта і способи його тактичного застосування. Навички гравців при такій методиці навчання стають довговічнішими, міцнішими.

Як і кожен вправу, навчання фінтам в баскетболі ми проводимо спочатку з пасивним, а потім активним опором суперника. Заохочуємо кожне гарне виконання прийому.

Наприклад, атакуючий починає поворот назад, але не доводить його до кінця, а перериває на середині і відкривається для отримання м'яча. Захисник проскакує вперед і виявляється за спиною атакуючого баскетболіста. Якщо захисник неуважний до поворотів нападника, то нападник-баскетболіст може вибрати зручний момент, зробити швидкий поворот і цим прийомом пройти повз захисника.

Фінти баскетболу з м'ячем нападник найчастіше застосовує тоді, коли залишається один на один із захисником. За допомогою хитрощів можна обіграти суперника і пройти під щит. Навчання таким фінтам ми проводимо в парах. Даємо нападаючому завдання вивести захисника зі стійкого положення і потім з веденням м'яча пройти повз нього. Атакуючий діє так: робить відволікаючий рух тілом, показуючи суперникові, що збирається кинути м'яч по кошику. Цим маневром він змушує суперника або підстрибнути, або «піднятися» – випрямити ноги. Скориставшись тим, що баскетболіст оборони вибитий з правильної захисної стійки, атакуючий різким рухом (нирком) обходить його і кидає м'яч в

кільце з близької відстані. Шлях до щита супротивника можуть відкрити і фінти баскетболу на передачу м'яча. Деякі захисники дуже люблять грати на перехоплення м'яча. Хибний рух на передачу підопічному спонукає такого захисника кинутися на перехоплення м'яча, і шлях під щит звільняється. Фінти баскетболу на передачу відволікають і опікуна гравця, що передає м'яч. Зробивши рух передачі м'яча в одну сторону, атакуючий гравець нерідко може пройти повз охоронця з іншого боку [2].

Література

1. Іваненко В.В. особливості навчально-тренувального процесі в жіночому баскетболі / В.В. Іваненко, М.В. Купреєнко, О.В. Непша // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених. – Мелітополь: Вид-во МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – С. 142-144.
2. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Піручник. / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 447 с.