

# Баскетбол

КОЗЛОВА ВЕРОНИКА

9Б-22К

# Баскетбол

- ▶ Баскетбóл (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом.
- ▶ В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.



# История

- ▶ Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, вынужденным выполнять бесконечные гимнастические упражнения было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец, внести в них свежую струю, которая способна была бы удовлетворить соревновательные потребности сильных и здоровых молодых людей.





# История

- ▶ Выход из казавшегося тупиковым положения нашёл преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит. 21 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.



# Площадка



# Правила игры

- ▶ В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.
- ▶ Мячом играют только руками. Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.
- ▶ Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.





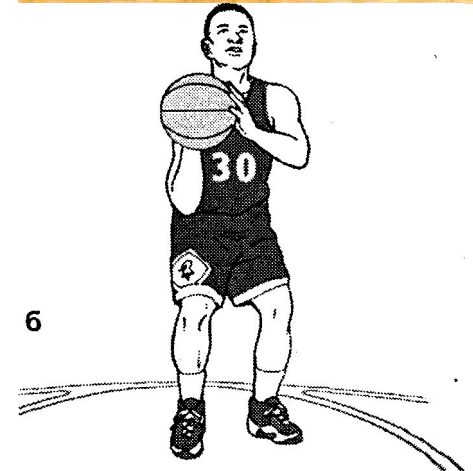
# Правила игры

- ▶ За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
- ▶ 1 очко — штрафной бросок
- ▶ 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
- ▶ 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)



# Техника выполнения штрафного броска

- ▶ Перед броском игроку необходимо :
- ▶ Расслабиться, опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к следующему броску.
- ▶ Внимательно посмотреть на цель.
- ▶ Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч.
- ▶ Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине.
- ▶ Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.
- ▶ Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока.
- ▶ Другие способы штрафных бросков: от груди, от головы и броски одной рукой – по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков.





# Нарушения

- ▶ аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- ▶ пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- ▶ нарушение владения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- ▶ три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- ▶ пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- ▶ восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- ▶ нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.



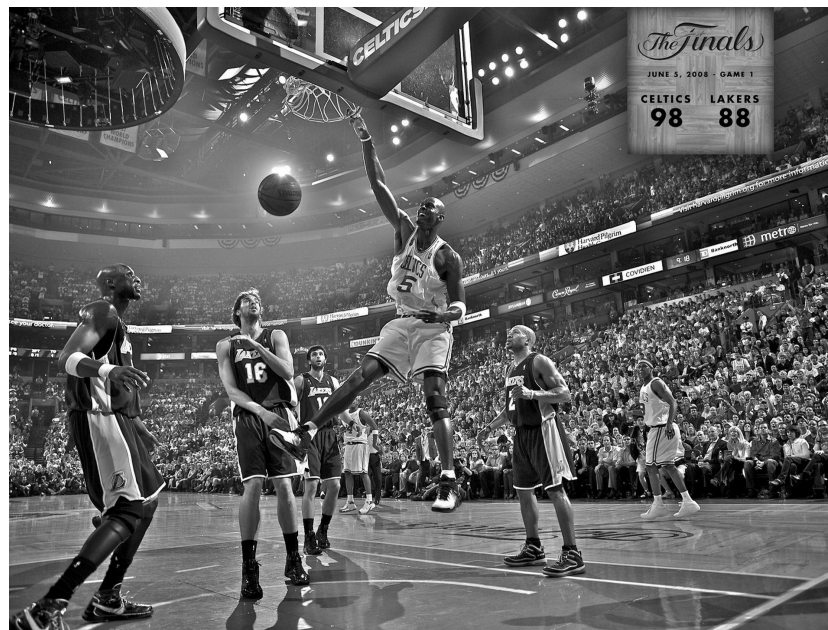
# Физические качества

- ▶ При игре в баскетбол развиваются жизненно важные для человека физические качества : скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, гибкость и выносливость.
- ▶ Баскетбол развивает:
- ▶ память
- ▶ внимание
- ▶ интеллектуальные способности
- ▶ формирует волевые и нравственные качества



# Основные элементы

- ▶ Жесты судей
- ▶ Дриблинг
- ▶ Передача
- ▶ Подбор
- ▶ Перехват
- ▶ Блок-шот



в Баскетболе главное соблюдайте правила!