

# Баскетбол

Правила игры

Часть 4

# Стойка баскетболиста

- Стойка - это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом.

Основная стойка без мяча: Ноги широко расставлены, полусогнуты в коленях, одна нога чуть выдвинута вперёд ; Туловище наклонено вперед, масса тела распределена на обе ноги; Руки опущены вниз, согнуты в локтях ; Голова приподнята так, чтобы обеспечивать полный контроль над игроками на площадке .

Стойка игрока с мячом: Ноги согнуты в коленях, одна нога впереди другой ; Туловище наклонено вперед ; Мяч удерживается на уровне живота в согнутых руках.

Правильная стойка позволяет игроку сохранять равновесие, находится в устойчивом положении и быстро начать перемещение по площадке

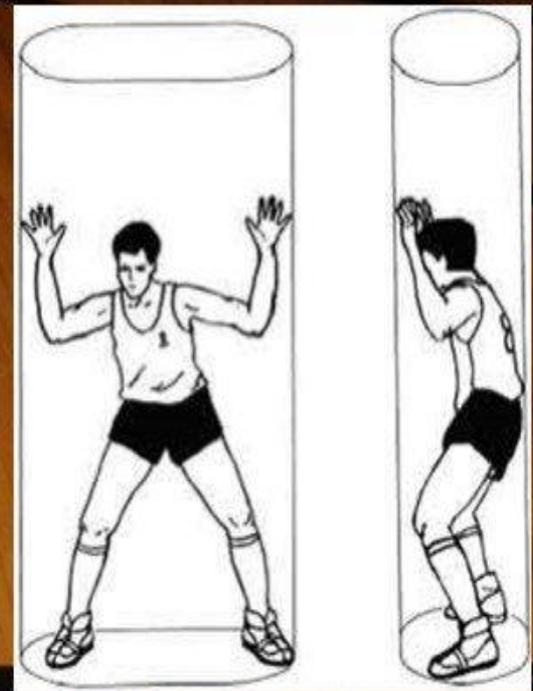


## СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА

Принимая стойку, баскетболист ставит ступни параллельно на ширине плеч, на одной линии или выставляя любую ногу вперед. Ноги согнуты, туловище немного наклонено.

Ошибки, которых следует избегать:

- не стоять на прямых ногах;
- не наклонять чрезмерно туловище вперед.



# Стойка в защите.

- Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.



# Стойка в нападении

- Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. Ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.



# Остановка игрока

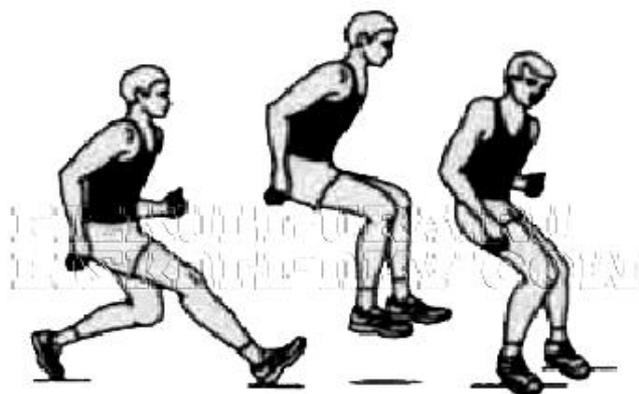
Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.



# Остановки в баскетболе

В игре применяют остановки двух разновидностей: двумя шагами и прыжком.

Остановка прыжком осуществляется толчком правой или левой ноги.



Остановка прыжком



**Остановка двумя шагами**

# Повороты

Повороты применяются для сохранения контроля над мячом при противодействии, если игрок стоит на месте, а также для выбора и изменения направления последующих действий с мячом и без мяча.

Различают повороты вперед и назад. Повороты вперед выполняются из стойки на согнутых ногах, опорная нога на носке.

В момент шага другой ногой плечи разворачиваются в направлении - поворота. Поворот назад осуществляется с шагом, сопровождающимся поворотом спиной вперед.

Чаще всего используют поворот вперед и назад на стоящей сзади ноге на  $180^\circ$ , поворот вперед и назад на стоящей впереди ноге на  $180^\circ$ .



# Повороты на месте

- Повороты делают и на месте, и в движении, как с мячом, так и без мяча, применяются для укрытия мяча от противника, преднамеренного сближения, обхода игрока, ухода от игрока, укрывания мяча от выбивания или вырывания.

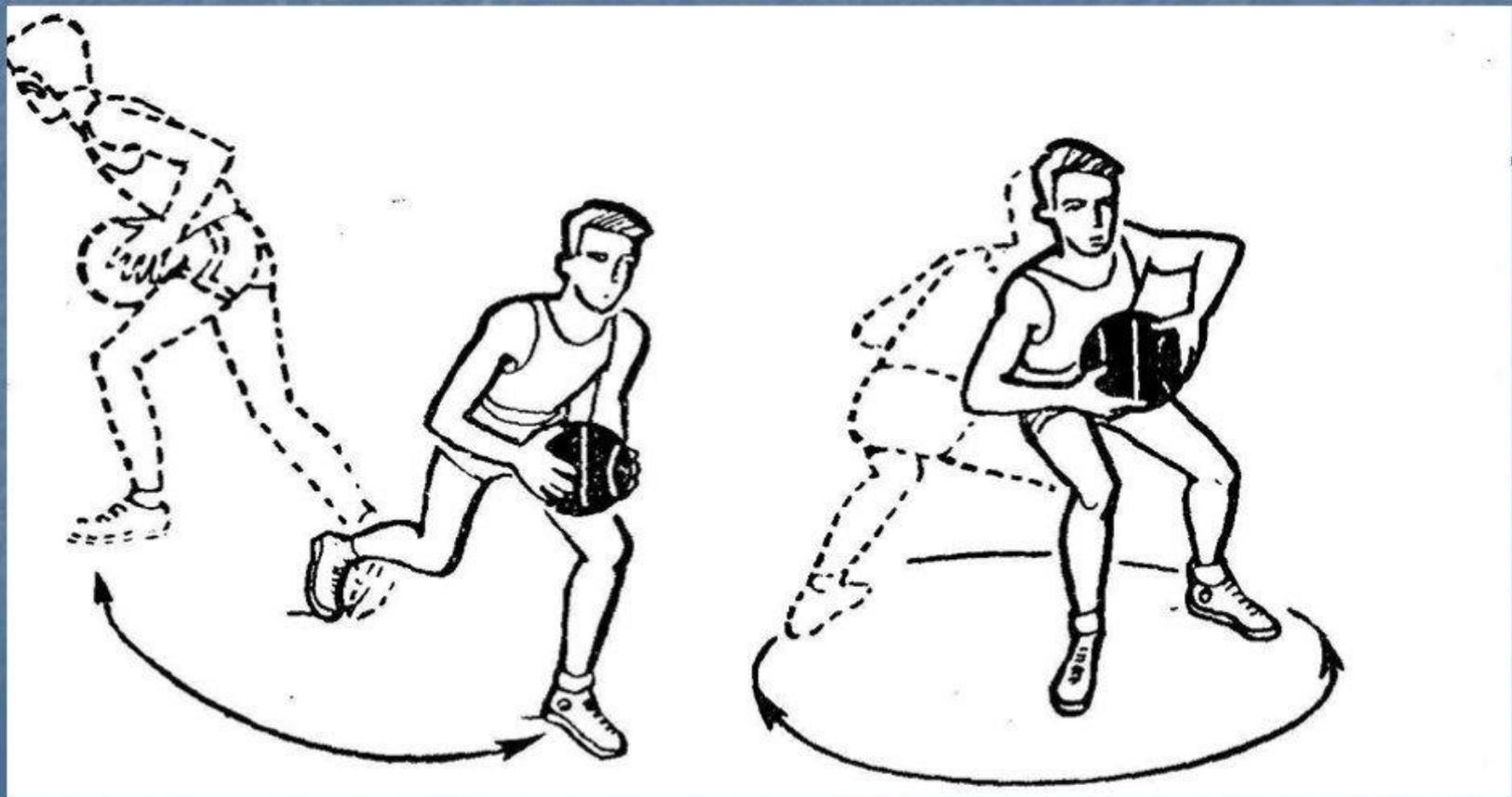
□ Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

## Возможные ошибки:

- \* Опорная нога стоит на всей ступне
- \* Перенос массы тела на маховую ногу
- \* Выпрямление осевой ноги
- \* Туловище сильно наклонено вперед
- \* Мяч не укрыт туловищем от защитника



# Повороты (на сзади стоящей ноге, на впереди стоящей ноге)



**Поворот в движении** применяется нападающим для ухода. В подготовительной фазе игрок находится в движении. Движения в основной фазе носят взрывной двухтактный характер. Вначале благодаря вращению, как правило, на  $180^\circ$  на передистоящей ноге, с одновременным обратным шагом другой ногой игрок поворачивается спиной к направлению движения. Последующим вращением с требуемой амплитудой на совершившей переступание ноге и очередным шагом другой ногой в ту же сторону он поворачивается лицом в избранном направлении. В завершающей фазе нападающий возобновляет перемещение. Эффективность поворота в движении зависит от быстроты и неожиданности исполнения, умения мгновенно переносить массу тела с одной ноги на другую и не терять равновесия и ориентировки в пространстве при вращении вокруг своей оси.



Тайм-аут – это остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера.

Каждый тайм-аут должен длиться одну (1) минуту.



Два (2) тайм-аута могут быть предоставлены каждой команде в любое время в течение первой половины;  
три (3) – в любое время в течение второй половины  
и один (1) – в течение каждого дополнительного периода.  
Неиспользованные тайм-ауты не могут быть перенесены на следующую половину или дополнительный период.



В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать или продолжать – игру после



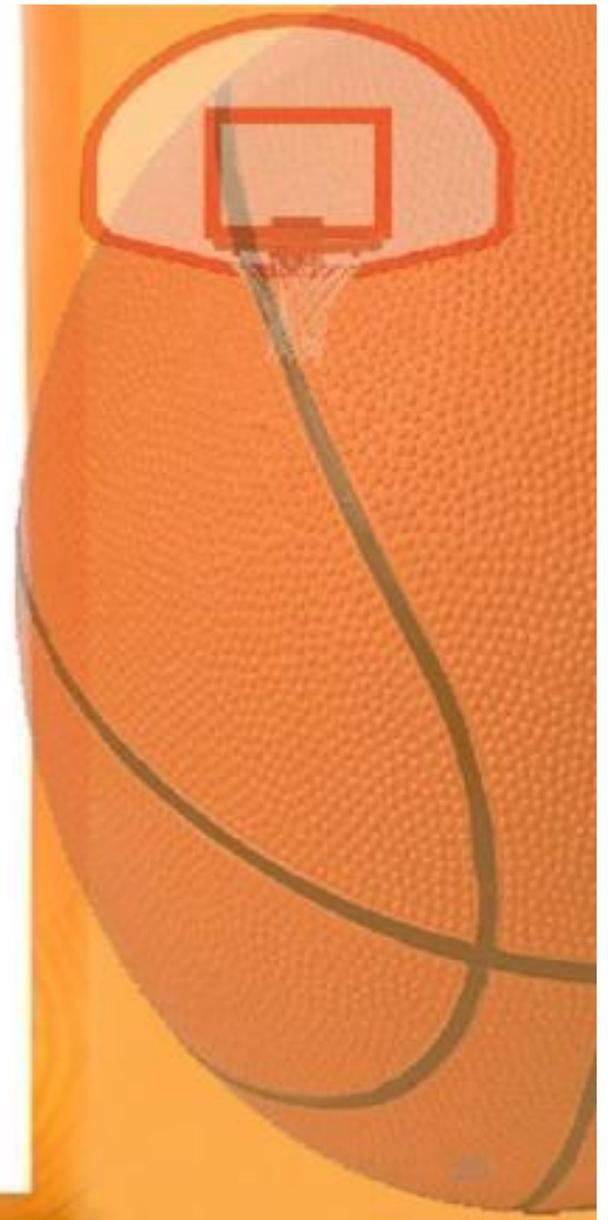
## **Игра, проигранная «лишением права»**

Команда проигрывает игру «лишением права», если:

- через 15 мин. после времени начала игры, указанного в расписании, команда отсутствует или не может выставить на площадку пятерых игроков, готовых к игре;
- своими действиями она мешает проведению игры;
- отказывается играть после того, как старший судья предложил ей начать игру.

В этих случаях победа присуждается сопернику со счетом 20:0.

В классификации при этом команда не получает ни одного очка.



# Нехватка игроков



Команда проигрывает игру «из-за нехватки игроков», если во время игры количество игроков этой команды на игровой площадке, готовых играть, оказывается меньше 2.

В серии из 2 игр команда, проигравшая «из-за нехватки игроков» первую или вторую игру, проигрывает всю серию «из-за нехватки игроков».

Если команда, которой присуждается победа, ведет в счете, результат на момент остановки игры остается. Если команда, которой присуждается победа, не ведет в счете, записывается результат 2:0 в ее пользу. Команда, проигравшая игру «из-за нехватки игроков», получает в классификации одно 1 очко.

# Заслон

**Заслон** – блокирующее движение в баскетболе, осуществляемое игроком нападения с целью создания для партнера свободного пространства для прохода к кольцу броска без сопротивления или получения передачи.

Правильное выполнение заслоном можно считать:

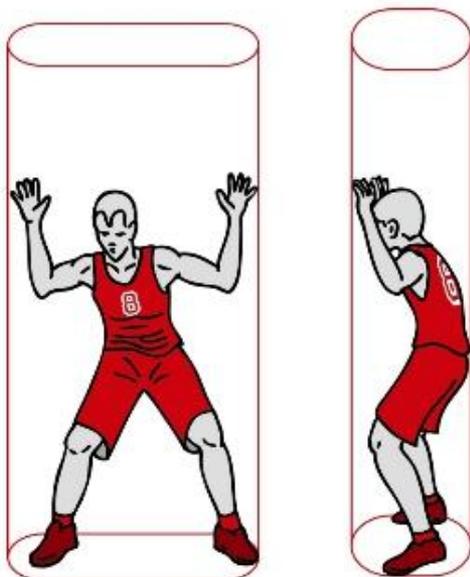
- Игрок стоит неподвижно в момент контакта;
- Когда игрок стоит плотно обеими ногами на полу в момент контакта.



**Правильный** заслон происходит, когда игрок, ставящий заслон сопернику:  
**Неподвижен** (внутри своего цилиндра) в тот момент, когда происходит контакт.  
· Стоит обеими ногами на полу в тот момент, когда происходит контакт.



Фол – это несоблюдение Правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.



Под принципом цилиндра понимается пространство внутри воображаемого цилиндра, занимаемого игроком на полу. Он включает в себя пространство над игроком и ограничен:

**Спереди** – ладонями игрока,

**Сзади** – ягодицами и

**По бокам** – внешними поверхностями рук и ног.

Руки могут быть расположены перед туловищем, но не далее положения ног, при этом они должны быть согнуты в локтях таким образом, чтобы предплечья и кисти были подняты вверх. Расстояние между ногами будет различным в зависимости от роста.

### **Правильное положение при опеке**

Защитник занимает правильное исходное положение при опеке, когда:

Он находится лицом к своему сопернику и

Обе его ноги находятся на полу.

Правильное положение при опеке распространяется на вертикальное пространство над игроком (цилиндр) от пола до потолка. Он может поднимать руки над головой или выпрыгивать вертикально вверх, но должен сохранять их в вертикальном положении внутри воображаемого цилиндра.



**Неправильный** заслон происходит, когда игрок, ставящий заслон сопернику:

- Находится **в движении** в тот момент, когда происходит контакт.
  - Не оставляет достаточного расстояния,

ставя заслон вне поля зрения **неподвижного** соперника, когда происходит контакт.

- Не принимает во внимание факторы времени и расстояния в отношении соперника, находящегося **в движении**, когда происходит контакт.



# Блокировка

**Блокировка** – это создание препятствий для передвижения соперника, не владеющего мячом.

Игрок, который пытается поставить заслон, совершает фол блокировки, если контакт происходит в тот момент, когда он находится в движении, а его соперник неподвижен или отступает от него.

Если игрок, не обращая внимания на мяч, находится лицом к сопернику и меняет свое положение относительно перемещения соперника, он в первую очередь ответственен за любой возникающий контакт, если не имеют место другие факторы.

Выражение ‘если не имеют место другие факторы’ относится к умышленному толчку, столкновению или задержке игрока, которому ставится заслон.

Игроку разрешается выставлять руку(-и) или локоть(-ти) вне своего цилиндра, занимая позицию на игровой площадке, но они должны быть возвращены внутрь цилиндра, когда соперник пытается обойти игрока. Если рука(-и) или локоть(-ти) находятся вне его цилиндра и происходит контакт, это является блокировкой или задержкой.



- Блокировка игрока без мяча является нарушением правил. Хотя силовая борьба в баскетболе разрешена, активно использовать руки для создания препятствий сопернику запрещено. Такие блокировки могут привести к перебору фолов игроком. Правила баскетбола позволяют игрокам активно бороться за мяч, но толкать соперников, преграждать им движение руками или ногами категорически запрещено.



# Толчок

**Толчок** — это персональный контакт с любой частью тела, который имеет место, когда игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника.

**!** Толчки и блокировка наиболее спорные виды нарушений в баскетболе **!**



Иногда достаточно сложно определить, кто из игроков блокировал/толкнул оппонента.

В ситуации «Блокировка/Толчок» игрок атакующей команды толкает, а защитник блокирует.

По правилам атакующий игрок наказывается персональным замечанием или фолом в нападении если защитник:

- Неподвижен, движется в сторону или назад, но не в сторону возникновения контакта;
- Занял вертикальное положение (цилиндр) до контакта, при этом обе ноги находятся на паркете;
- Отталкивает в торс (руку или ногу).



Задержка – это неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения. Данный контакт (задержка) может происходить с любой частью тела.



**СТОЛКНОВЕНИЕ -  
это неправильный персональный контакт игрока с  
мячом или без мяча толчком или движением в  
туловище соперника.**



## ТРАВМА

Если травмированный игрок не может продолжить игру немедленно (приблизительно в течение 15 секунд) или ему оказана медицинская помощь,



## ТРАВМЫ

он должен быть заменен, за исключением ситуации, когда у команды остается менее пяти (5) игроков на игровой площадке.  
Врач может выходить на игровую площадку без разрешения судьи в том случае, если, по мнению врача, травмированному игроку требуется немедленная медицинская помощь.

