

# Баскетбол

Выполнила студентка гр.411-А-10

Приходько Е.В.

Проверила: Белова Е.В.

## Баскетбол

**Баскетбол** (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. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола. От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования Евролига ULEB, Кубок Европы, Кубок Вызова.

Наибольшего развития игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциацией (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве.



# Правила

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1939 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

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. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же 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 (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

# Правила

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — бросок со штрафной линии

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)

3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты.

Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Щит размером 180×105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).



## Нарушения

- *аут* — мяч уходит за пределы игровой площадки
- *пробежка* — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- *нарушение ведения мяча*, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение
- *3 секунды* — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения
- *5 секунд* — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд
- *Плотноопекаемый игрок* — Плотноопекаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.
- *8 секунд* — команда, владеющая мячом из зоны защиты, не выведет его в зону нападения за восемь секунд

## Нарушения

- *24 секунды* — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца. В случае получения фолоа или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:
  - новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды
  - продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения
  - новое 14-секундное владение, если осталось 13 и менее секунд владения.
- *нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона)* — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

## ФОЛЫ

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

- Персональный
- Технический
- Неспортивный
- Дисквалифицирующий

Игрок, получивший 5 фолов (6 фолов в Национальной баскетбольной ассоциации) в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

# Основные элементы игры

## • Жесты судей

1 ОДНО ОЧКО  1 палец, опустить кисть	2 ДВА ОЧКА  2 пальца, опустить кисть	3 ПОПЫТКА ТРЕХОЧКОВОГО БРОСКА  3 пальца	4 УДАЧНЫЙ ТРЕХОЧКОВЫЙ БРОСОК  3 пальца на каждой руке	5 ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ ИЛИ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ  Однократное сведение и разведение рук
--	--	---	---	---

10 ЗАМЕНА (одновременно со свистком)  Скрещенные руки перед грудью	11 ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПЛОЩАДКУ  Взмах открытой ладонью к телу	12 ТАЙМ-АУТ (одновременно со свистком)  Ладонь и указательный палец образуют букву 'T'	13 СВЯЗЬ МЕЖДУ СУДЬЯМИ И СУДЬЯМИ-СЕКРЕТАРЯМИ  Большой палец вверх	14 ВИДИМЫЙ ОТСЧЕТ (Пять и восемь секунд)  Отсчет пальцами
---	---	--	---	---

6 ОСТАНОВКА ЧАСОВ НА НАРУШЕНИЕ (одновременно со свистком) ИЛИ ЧАСЫ НЕ ВКЛЮЧАТЬ  Открытая ладонь	7 ОСТАНОВКА ЧАСОВ ПРИ ФОЛЕ (одновременно со свистком)  Одна ладонь ската в кулак, а другая направлена на талию провинившегося	8 ВКЛЮЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ  Отмашка рукой	9 НОВЫЙ ОТСЧЕТ 24 ИЛИ 14 СЕКУНД  Вращение кистью с вытянутым указательным пальцем
---	---	--	---

15 ПРОБКА  Вращение кулаками	16 НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ  Движение вверх-вниз	17 НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ ПРЯМОЕ ВЕДЕНИЕ  Полупрямоугольник вперед	18 ТРИ СЕКУНДЫ  Вытянутая вперед рука с 3 пальцами
19 ПЯТЬ СЕКУНД  Показ 5 пальцем	20 ВОСЕМЬ СЕКУНД  Показ 8 пальцем	21 ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ СЕКУНДЫ  Касание плеча пальцами	22 ВОЗВРАЩЕНИЕ ТЫЛОВОЮ ЗОНУ  Моховое движение рукой с указательным пальцем

23 УМЕРЕННАЯ ИГРА НОГАМИ  Указание пальцем на ногу	24 МЯЧ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПЛОЩАДИ ИЛИ НАПРАВЛЕНИЕ ВЕРСАЫВАНИЯ  Указание пальцем параллельно боковой линии	25 СИТУАЦИЯ СПОРНОГО БРОСКА  Пальцы вверх. Большой палец для с поподомом указание в направлении спорной полуплощадки
--	--	--

26 No. 4 	27 No. 5 	28 No. 6 	29 No. 7 
30 No. 8 	31 No. 9 	32 No. 10 	33 No. 11 
34 No. 12 	35 No. 13 	36 No. 14 	37 No. 15 

# Жесты судей

<p>38 НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК</p> <p>Удар по запястью</p>	<p>39 БЛОКИРОВКА (в нападении или защите)</p> <p>Обе руки на бедрах</p>	<p>40 ЧРЕЗМЕРНОЕ РАЗМАХИВАНИЕ ЛОКТЯМИ</p> <p>Движение локтем в сторону</p>	<p>41 ЗАДЕРЖКА</p> <p>Перехват запястья</p>
<p>42 ТОЛЧОК ИЛИ СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА</p> <p>Имитация толчка</p>	<p>43 СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА С МЯЧОМ</p> <p>Удар кулаком в открытую ладонь</p>	<p>44 КОМАНДЫ, КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ МЯЧ</p> <p>Указание кулаком в сторону корзины провинившейся команды</p>	<p>45 ОБООУДНЫЙ</p> <p>Движение скрещенными кулаками над головой</p>
<p>46 ТЕХНИЧЕСКИЙ</p> <p>Две открытые ладони образуют букву 'Т'</p>	<p>47 НЕСПОРТИВНЫЙ</p> <p>Перехват запястья над головой</p>	<p>48 ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ</p> <p>Подняты вверх кулаки</p>	

<p>49 ОДИН ШТРАФНОЙ БРОСОК</p> <p>Поднять вверх 1 палец</p>	<p>50 ДВА ШТРАФНЫХ БРОСКА</p> <p>Поднять вверх 2 пальца</p>	<p>51 ТРИ ШТРАФНЫХ БРОСКА</p> <p>Поднять вверх 3 пальца</p>
---	---	---

<p>52 ПОСЛЕ ФОЛА БЕЗ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ШТРАФНОГО(-ЫХ) БРОСКА(-ОВ)</p> <p>Указание пальцем, рука параллельно боковым линиям</p>	<p>53 ПОСЛЕ ФОЛА КОМАНДЫ, КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ МЯЧ</p> <p>Ладонь сжата в кулак, рука параллельно боковым линиям</p>
---	---

<p>54 ОДИН ШТРАФНОЙ БРОСОК</p> <p>1 палец горизонтально</p>	<p>55 ДВА ШТРАФНЫХ БРОСКА</p> <p>2 пальца горизонтально</p>	<p>56 ТРИ ШТРАФНЫХ БРОСКА</p> <p>3 пальца горизонтально</p>
---	---	---

<p>57 ОДИН ШТРАФНОЙ БРОСОК</p> <p>Указательный палец</p>	<p>58 ДВА ШТРАФНЫХ БРОСКА</p> <p>Пальцы вместе на каждой руке</p>	<p>59 ТРИ ШТРАФНЫХ БРОСКА</p> <p>3 пальца на каждой руке</p>
--	---	--

## Основные элементы игры

- Дриблинг

**Дриблинг** (англ. *Dribble* — «вести мяч») — в ряде видов спорта манёвр с мячом, смысл которого состоит в продвижении игрока мимо защитника, регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя:

Баскетбол: ведение мяча как в гандболе с правом менять руку.

Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке.

Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 135—160°).

низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 90-120°).

комбинированное ведение.

При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, пивотом (поворотом на 270—360 при соприкосновении с защитником).

Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи.

Дриблинг осуществляется подушечками пальцев, пальцы должны быть расслаблены и расплостёрты, кистью руки делается полукруговое движение, при этом предплечье двигается вверх и вниз. Мастера дриблинга ведут мяч близко к земле, что снижает риск перехвата защитником. Продвинутые дриблёры могут вести мяч за спиной, между ногами и изменять темп ведения, в результате чего игроку трудно защищаться и появляются возможности прохода, броска или передачи.

Следует учитывать, как быстро не вести мяч, передача пройдёт быстрее. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и кольца соперника.

## Основные элементы игры

- Передача

**Передача мяча** — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. **Результативная передача** (англ. *assist*) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе.

Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, ее неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошел до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Ключ к умению делать точные передачи — простота. Хороший пас — легкий и лишенный напряжения. Обычно это пас на 1,5—5,5 м (более дальние могут быть перехвачены) и точно рассчитанный. При выполнении передачи и приеме мяча необходимы полный обзор поля и осмысление игровой ситуации. Игрок должен обладать хорошим периферическим зрением и тактическим мышлением.

## Основные элементы игры

- Основные способы передач

### - Передача от груди

Передача от груди — наиболее распространенный и эффективный способ быстро передать мяч партнеру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника.

Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперед, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повернутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой — это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.

### - Передача с отскоком

Передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнера. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком. Если нападающий оказался в трудной ситуации или не хочет сделать передачу совсем рядом с защитником, когда принимающий находится в выгодной позиции для броска, передача с отскоком может оказаться лучшим вариантом. Она заставляет защитника принять неестественную позу, сгибая корпус, чтобы достать мяч, проносящийся рядом с ним.

## **- Передача над головой**

При такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Если это передача сверху вниз, то опускающийся до пояса принимающего мяч сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить как принять мяч — держа большие пальцы вверх или вниз.

## **- Передача из-за спины**

Передача, при которой передающий берет мяч в руку (обычно — которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего...

Существуют также «скрытые» передачи, которые используются в условиях активной защиты соперников и позволяют замаскировать истинное направление передачи. Основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют такие разновидности «скрытых» передач, как передачи под рукой, передачи за спиной, передачи из-за плеча, иногда передачи из-под ноги. Для «скрытых» передач характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. В зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников нужно решить, какой именно способ передачи мяча использовать.

## Основные элементы игры

- Подбор

**Подбор** (англ. *rebound*) — важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х, 3-х очкового броска или последнего штрафного броска. Различают несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите англ. *offensive rebound*
- подбор в защите, на своём щите англ. *defensive rebound*
- коллективный подбор

Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора (англ. *box out*). В основном, подборы суть прерогатива передней линии команды — центровых и тяжелых форвардов. Тем не менее игроки небольшого роста могут тоже делать подборы наряду с большими. Чтобы подбирать мяч, нужно обладать хорошим чувством позиции и времени.

## Основные элементы игры

- Перехват

**Перехват** (англ. *steal*) — в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки. При утрате контроля над мячом атакующей команде вследствие перехвата защитниками в статистическом отчете матча записывается потеря. После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.

- Перехват мяча при передаче

Если нападающий ждёт мяч на месте, не выходит ему навстречу, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим — защитник проходя вплотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему необходимо сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

- Перехват мяча при ведении

Если нападающий ведёт мяч слишком высоко и не прикрывает корпусом, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует выбить мяч одной или двумя руками после рывка.

## Основные элементы игры

- Блокшот

**Блокшот** или **блок** (англ. *blocked shot* — заблокированный бросок) — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника. Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — центровые и тяжелые форварды. Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе. Блок — показатель, характеризующий действия баскетболиста в защите. Признанными блокирующими в России являются Андрей Кириленко и Виктор Хряпа. Кириленко стал первым форвардом в истории НБА, выигравшим эту номинацию (регулярный сезон 2004/05). Все 15 его предшественников были центровыми.

## Основные элементы игры

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста — будь то отдельный матч или весь сезон — является число так называемых подборов и блок-шотов.