

Баскетбол



Что такое баскетбол?

- Это 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 (10 футов).
- Всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в 1 очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину.



Международные соревнования

- Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 г. 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 ULEB, Кубок Вызова**.
- Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), также считается национальным видом спорта в Литве



Из истории возникновения



- Преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс **Джеймс Нейсмит** **1.12.1891** привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им игру
- **Ее смысл** - забросить большее количество мячей в корзину соперников.
- Идея этой игры у Нейсмита зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «**duck-on-a-rock**». Смысл этой популярной игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

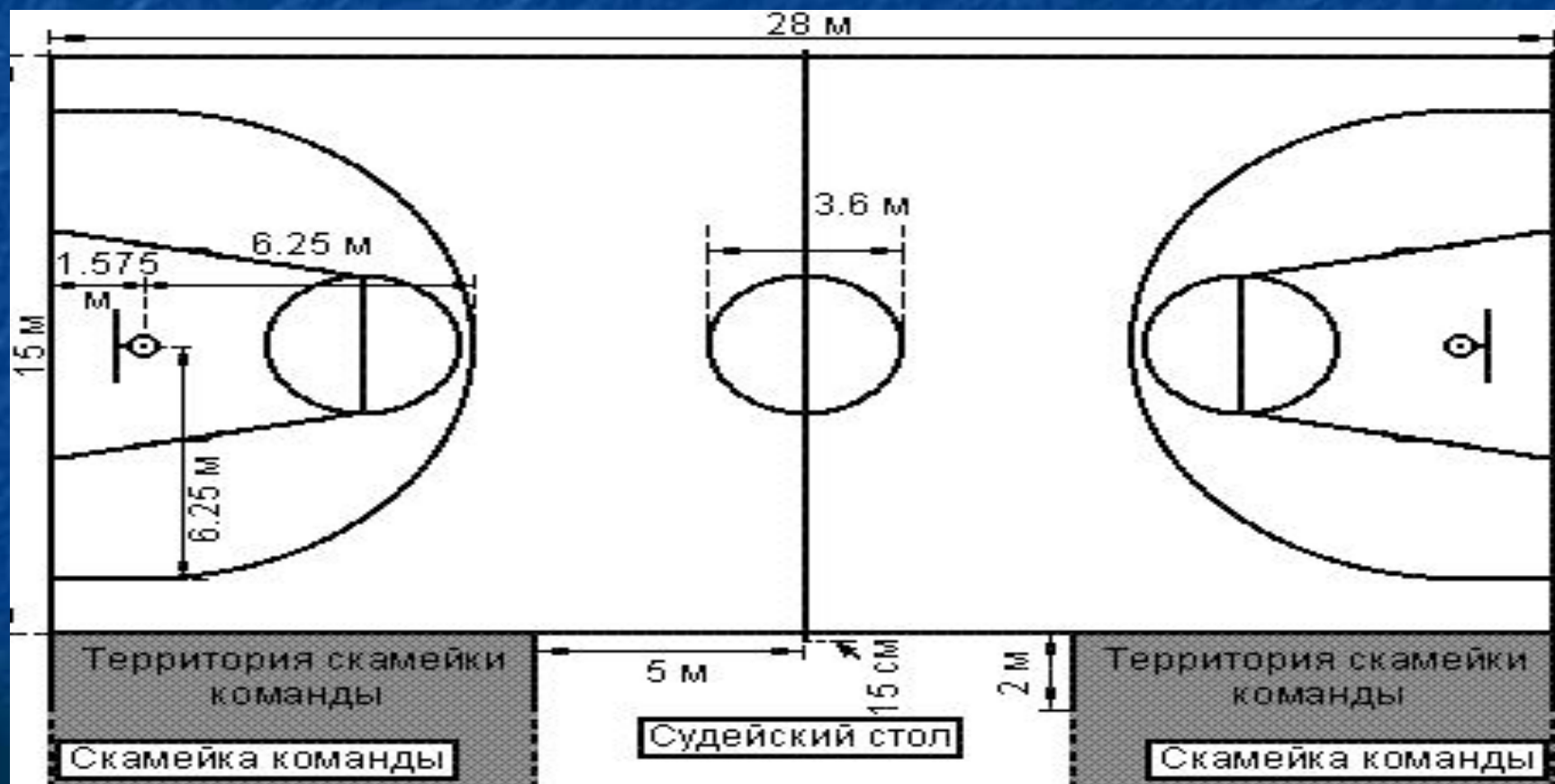
Правила игры

- Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА
- Значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах
- 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 5 мин доп. 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.

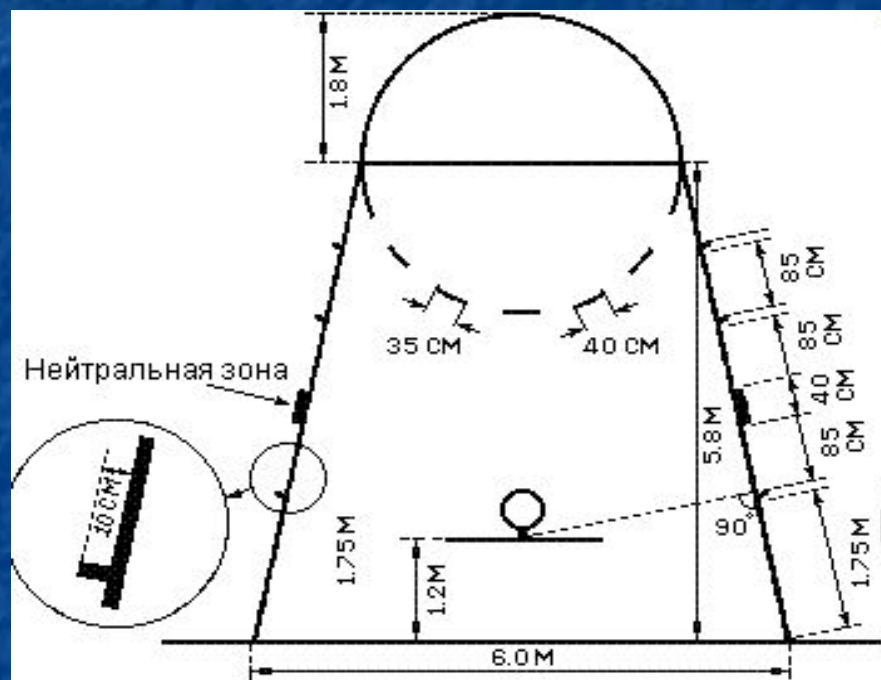
Правила игры

- 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 6м 75см (7м 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 10 минут (12 минут в НБА) с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — 15 минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.
- Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28x15 м. Щит размером 180x105 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).

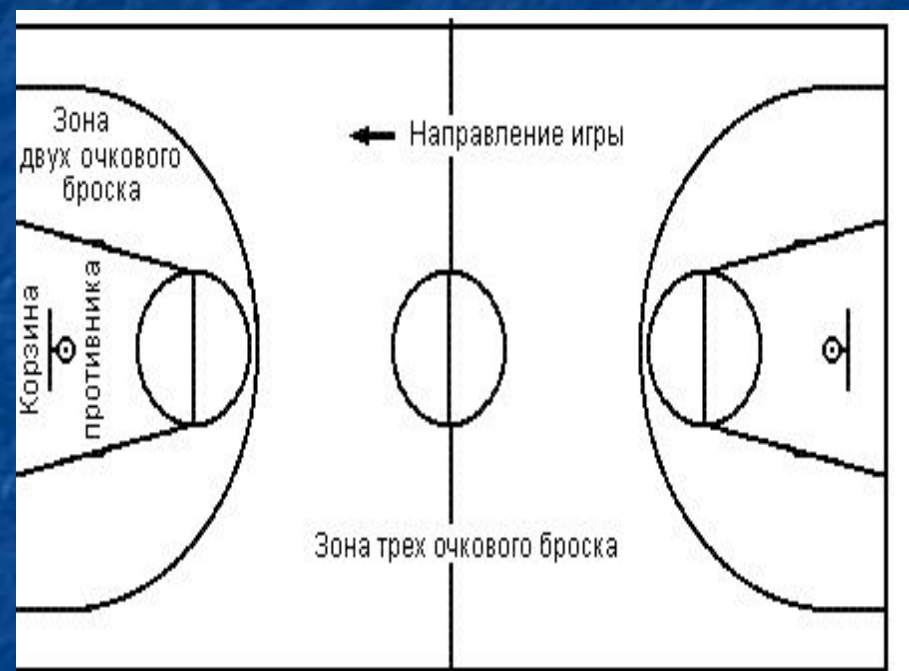
Игровая площадка и оборудование



Броски



Размеры области штрафного броска



Зоны двух/трехочковых бросков

Нарушения правил

- **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 расстаётся с мячом в течение пяти секунд;
- **8 секунд** — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;



Нарушения правил

- **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 фола или нарушения защищающейся командой или др. 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.
- **плотноопекаемый игрок** — игрок держит мяч более 5 секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- **нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона)** — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.



Мяч в тыловой зоне

Мяч входит в тыловую зону команды, когда:

- он касается тыловой зоны;
- он касается Игрока или Судьи, который частью своего тела касается тыловой зоны;



Мяч считается переведенным в тыловую зону, когда Игрок команды, контролирующей мяч:

- является последним, кто касался мяча в передовой зоне, и затем Игрок той же команды первым касается мяча,
 - Ø после того, как он коснулся тыловой зоны, или
 - Ø если этот Игрок контактирует с тыловой зоной.
- является последним, кто касался мяча в своей тыловой зоне, после чего мяч перешел в передовую зону и коснулся ее, а затем Игрок той же команды, контактирующий с тыловой зоной, первым, коснулся мяча.

Что такое ФОЛ?

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

Виды фолов:

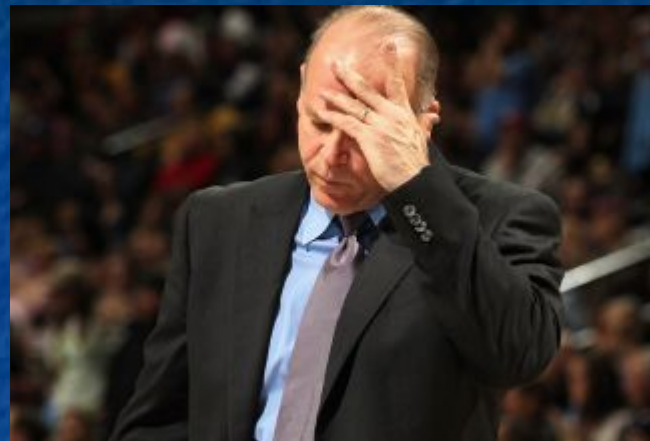
- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.



Тренерские фолы

Тренер дисквалифицируется, если:

- он совершит 2 технических фолла;
- официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фолла;
- тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фолла.
- запрещена нецензурная брань и оскорбления



Фолы в игре

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

- если команда не набрала 5 командных фолов в четверти или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;
- в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

- если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;
- если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.



Основные элементы игры

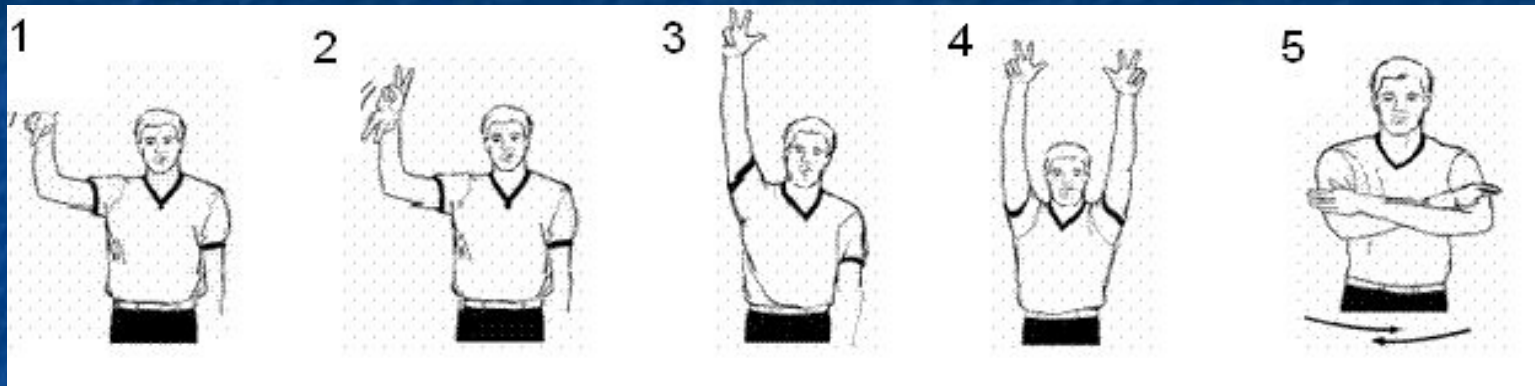


- Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом.
 - Жесты судей
 - Дриблинг
 - Передача
 - Подбор
 - Перехват
 - Блокшот

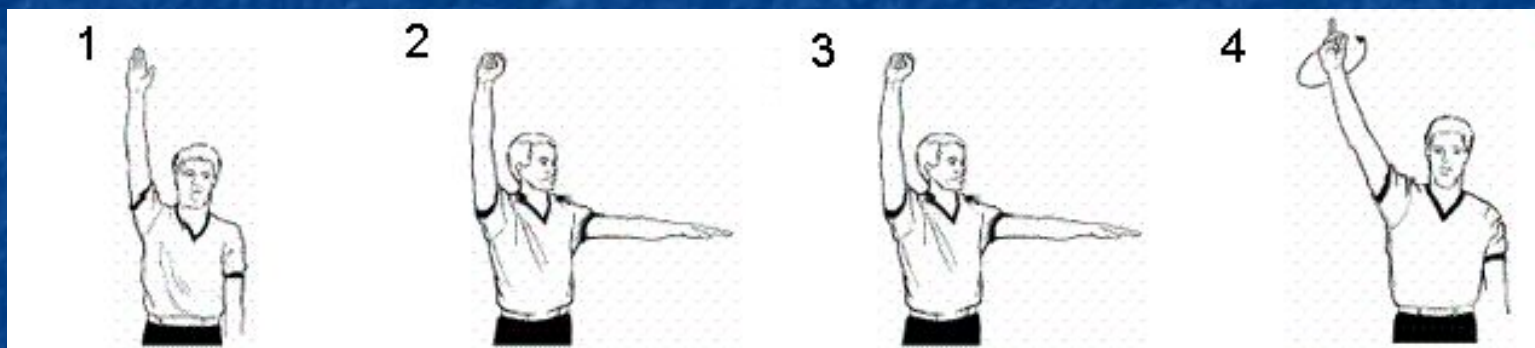
Основные виды бросков



Жесты судей

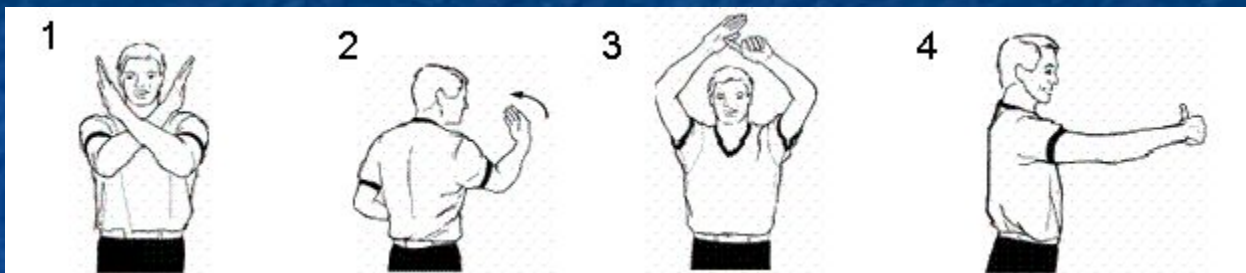


засчитывание мяча

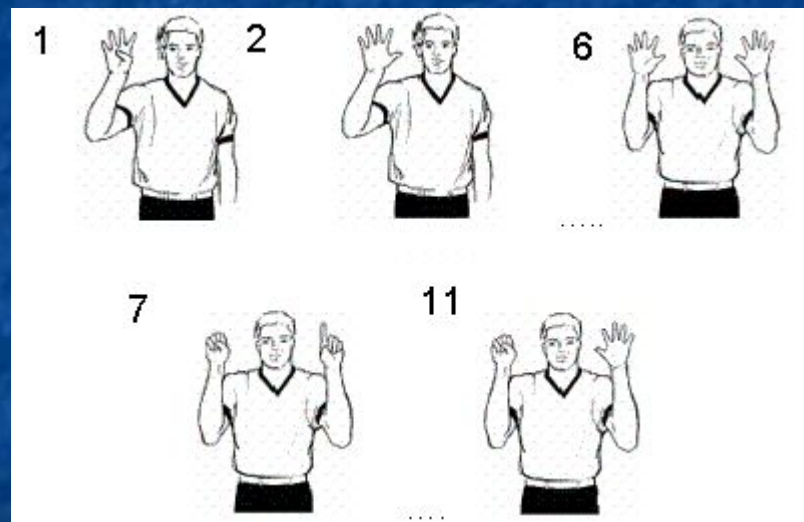


относящиеся ко времени

Жесты судей

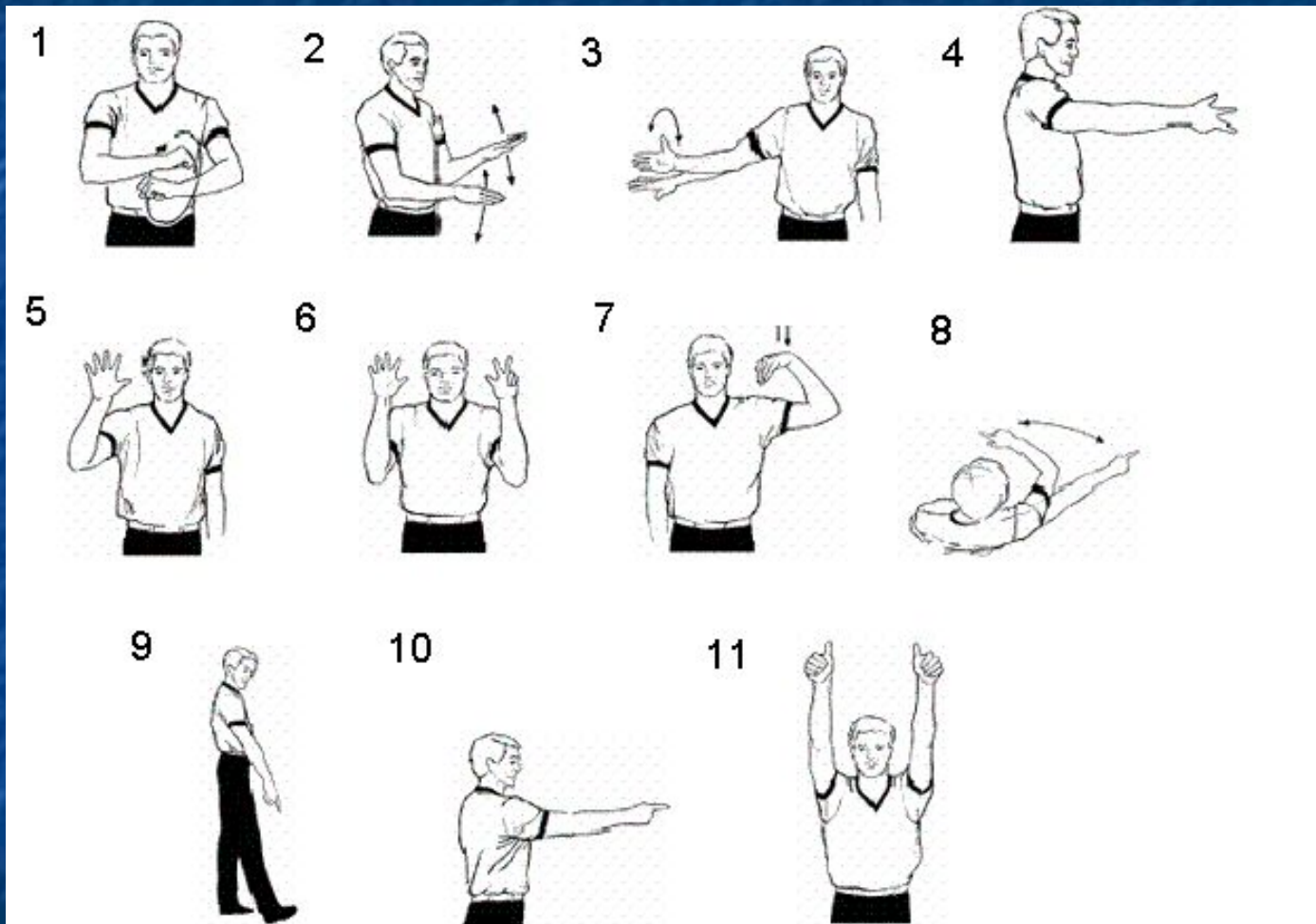


административные



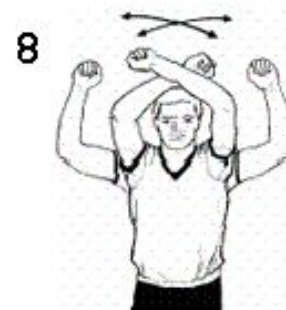
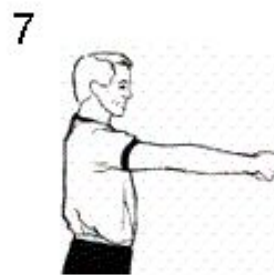
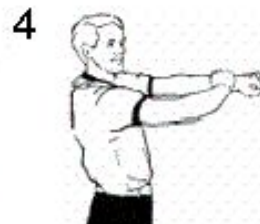
показ фолу секретарскому столику

Жесты судей



Нарушения, позиция 1

Жесты судей

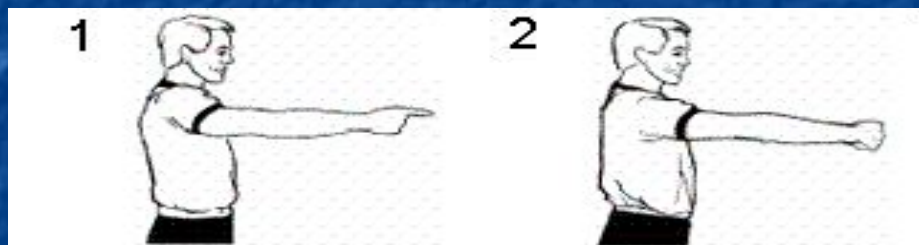


Позиция 2, типа фола

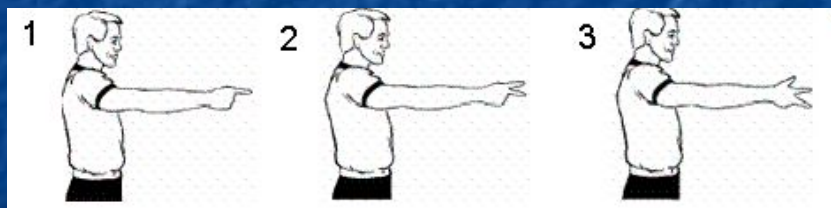
Жесты судей



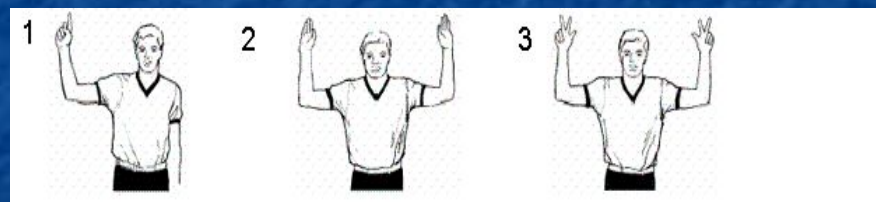
число назначенных штрафных бросков



или направление игры



Позиция 1 – в ограниченной зоне



Позиция 2 - вне ограниченной зоны