

Баскетбол

ИСТОРИЯ ИГРЫ

ПРАВИЛА БАСКЕТБОЛА

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ



Баскетбол



- ▶ Баскетбол -это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника.
- ▶ В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

История игры

- ▶ Зимой 1891 года студентам колледжа Молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец.
- ▶ Один из первых баскетбольных мячей
- ▶ Выход из этого 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.
- ▶ Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock» («Утка на скале»). Смысл этой популярной в то время игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.



История игры

- ▶ Игра, получившая название «баскетбол», лишь отдалённо напоминала современный вид спорта. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. Целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.
- ▶ В 1892 году преподавателем физкультуры Смит-колледжа в Нортгемптоне (Массачусетс) Сендой Беренсон были разработаны первые правила женского баскетбола.



История игры

- ▶ В начале XX века начали оформляться первые профессиональные баскетбольные команды. С одной стороны, на всей территории Соединённых Штатов в населенных пунктах различного масштаба возникло существенное количество таких команд (количеством в несколько сотен); с другой стороны, какая-либо организация профессиональных игр практически отсутствовала. Игроки произвольно перемещались между составами команд, матчи устраивались в помещениях, не приспособленных для проведения соревнований, появлялись и расформировывались разнообразные лиги и объединения. Некоторые «гастрольные» команды (англ. barnstorming squads), такие, как, к примеру, Original Celtics, New York Renaissance Five или Harlem Globetrotters (последняя существует и по сей день) в своих поездках по стране успевали сыграть до 200 матчей в год.
- ▶ В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто (Канада) между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. По прошествии трех игровых сезонов, в 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (НБА). К середине века баскетбол получил широкое распространение в образовательных учреждениях, став там одним из ключевых видов спорта, и в результате этого пропорционально возрос интерес и к профессиональному баскетболу. В 1959 году в Спрингфилде, где состоялся первый в истории баскетбольный матч, был основан Зал славы, в котором увековечиваются имена наиболее значимых игроков, тренеров, судей и других людей, внесших существенный вклад в развитие игры. Примерно десятилетие спустя, в 1967 году, была создана еще одна организация — Американская баскетбольная ассоциация, которая в течение некоторого времени составляла конкуренцию NBA; впрочем, она также недолго хранила самостоятельность и уже через 9 лет слилась с Национальной баскетбольной ассоциацией. Последняя в настоящее время является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире.



Правила Баскетбола

- ▶ Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила.
- ▶ Первые международные правила игры были приняты в 1932 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.



- ▶ 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 — 28x15 м. Щит размером 180x105 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,31 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г



Площадка



Правила



- ▶ 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.

- ▶ 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 6 м 75 см (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)



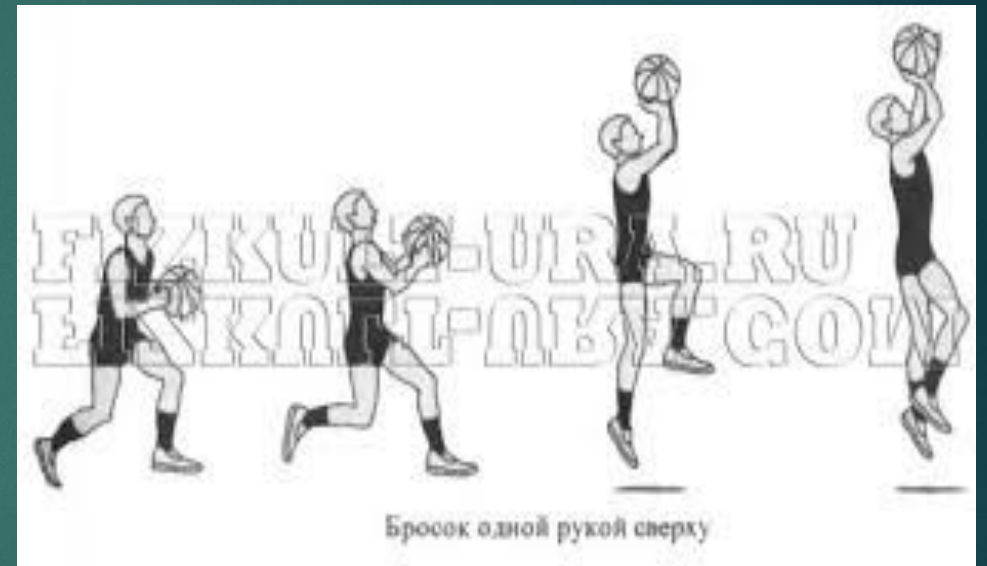
Техника выполнения броска одной рукой над головой

- ▶ Бросок начинается с шага разноименной с бросающей рукой ноги в сторону от соперника. Стопа ставится перекатом с пятки на носок и на внешнюю сторону с последующим поворотом в положение боком к щиту. Опорная нога при этом слегка сгибается, мяч лежит на согнутой кисти бросающей руки, поднят на уровень плеча и поддерживается сверху другой рукой.
- ▶ Отталкиваясь разноименной ногой, игрок поднимает полусогнутую руку с мячом вверх — в сторону. Одновременно с махом одноименной с бросающей рукой и ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове.



Техника выполнения броска одной рукой сверху в прыжке

- ▶ В подготовительной фазе броска располагаемся так, чтобы локоть бросающей руки, кисть и мяч были направлены на центр корзины. Движение на бросок начинается с перемещения кисти руки и мяча вверх – вперёд, перед одноимённой половиной лица. Кисть руки должна быть максимально разогнута.
- ▶ При выходе звеньев тела в высшую точку после отталкивания, под углом 45 – 60 градусов выполняются маховое движение кистью руки. Мяч, по дугообразной траектории, направляется в центр корзины



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.

Основные элементы игры

- ▶ Жесты судей
- ▶ Дриблинг
- ▶ Передача
- ▶ Подбор
- ▶ Перехват
- ▶ Блокшот



- ▶ 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.
- ▶ 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 24см в Национальной баскетбольной ассоциации)

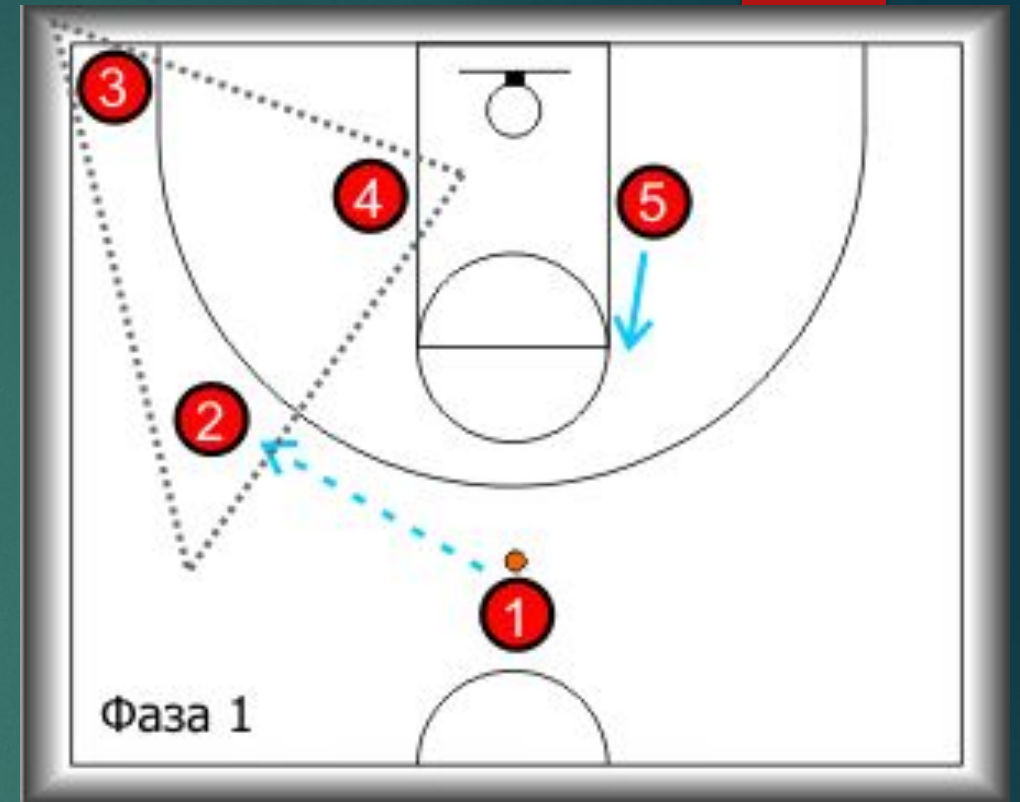


Нарушения в Баскетболе

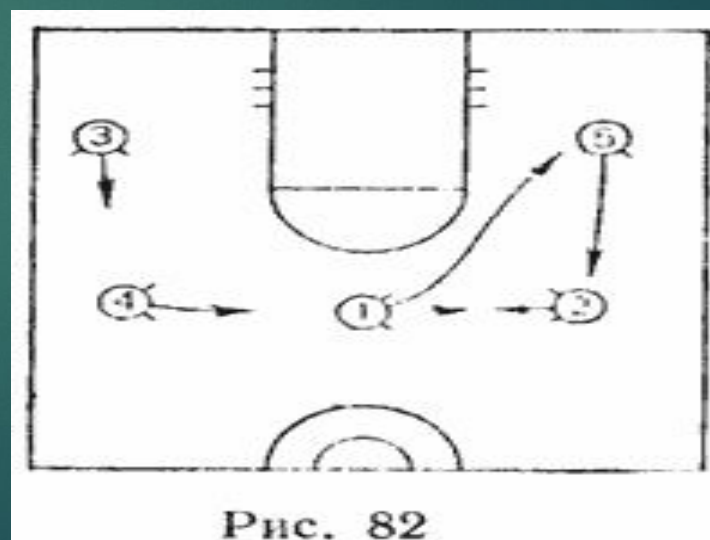
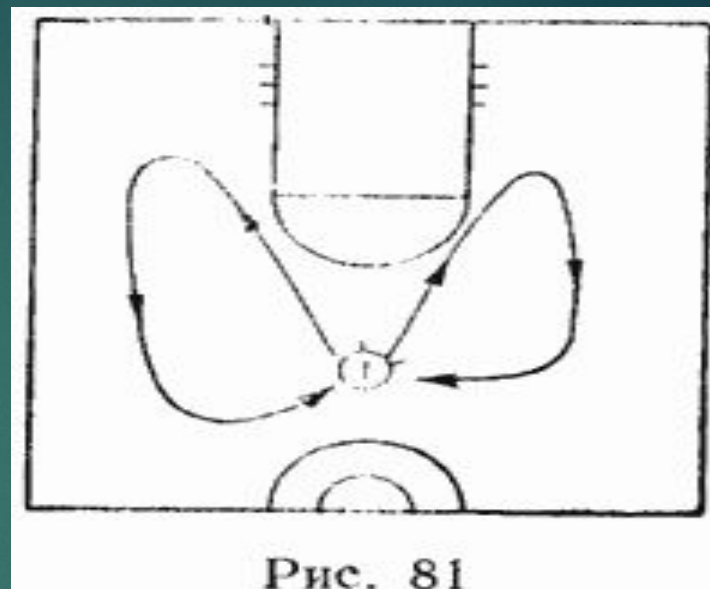
- ▶ Аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- ▶ пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
- ▶ нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- ▶ три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного 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;
- ▶ 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, либо щита, а также в случае получения фолоа защищающейся командой.
- ▶ плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- ▶ нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

Тактики нападения

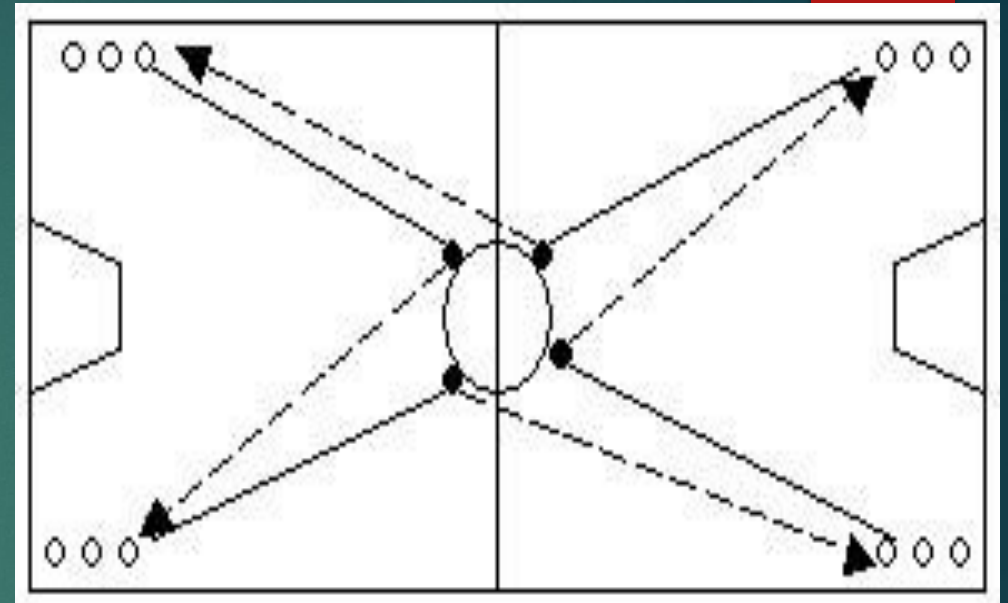
- ▶ Комбинация «треугольник»: При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.



- ▶ Комбинация «малая восьмерка»
Три игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи. Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.



- ▶ **Позиционное нападение** Нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча. В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.



Тактики защиты

- ▶ Против игрока без мяча
- ▶ Против игрока с мячом
- ▶ Командная тактика защиты (базируется на двух основных системах игры — личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми)
- ▶ Защита прессингом (самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Может быть личным или зонным. Может начинаться с момента вбрасывания соперником мяча: по всей площадке, на 3/4 ее, на своей половине)



Спасибо за внимание!