



ИГРА
Часть 3

БАСКЕТБОЛ

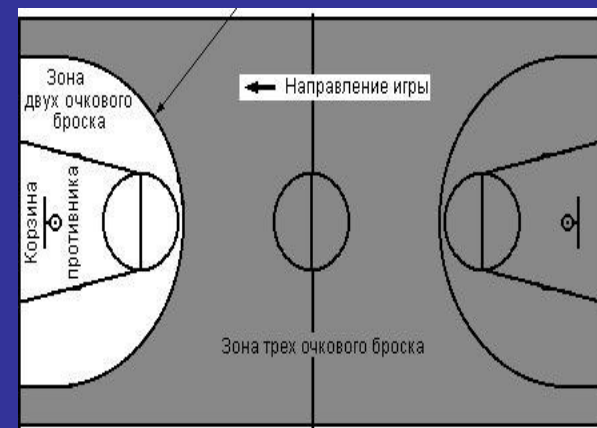
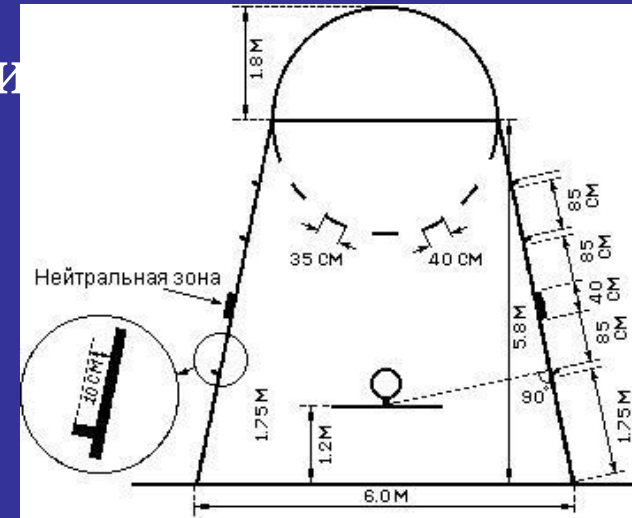
Правило

- Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:
 - За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно (1) очко.
 - За мяч, заброшенный с игры, из 2-х очковой зоны засчитывается два (2) очка.
 - За мяч, заброшенный из 3-х очковой зоны, засчитывается три (3) очка.
 - Если Игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются Капитану соперников



Зона трехочковых бросков

- Зоной трехочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной:
- Двумя параллельными линиями, начинающимся с лицевой линии на расстоянии 6.25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины соперника. Расстояние от этой точки до внутреннего края середины лицевой линии равно 1.575 м.
- Полукругом радиусом 6.25 м до внешнего края его линии с центром в той же точке, что указана выше, до соединения с параллельными линиями.



Ведение мяча

- Ведение начинается, когда Игрок, получивший контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде, чем его коснется другой Игрок.
- Ведение заканчивается в тот момент, когда Игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.
- При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем Игрок снова коснется мяча своей рукой.
- Число шагов, которые Игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.
- Следующие действия не являются ведением:
 1. Последовательные броски в корзину противника.
 2. Случайная потеря мяча в начале или в конце ведения.
 3. Попытки установить контроль над мячом путем выбивания его из области расположения других Игроков.
 4. Выбивание мяча из-под контроля другого Игрока.
 5. Препятствование передаче и перехват мяча.
 6. Перебрасывание мяча из руки (рук) в руку (руки) и задержка его прежде, чем он коснется пола, при условии, что Игрок не совершает нарушения в передвижении с мячом.

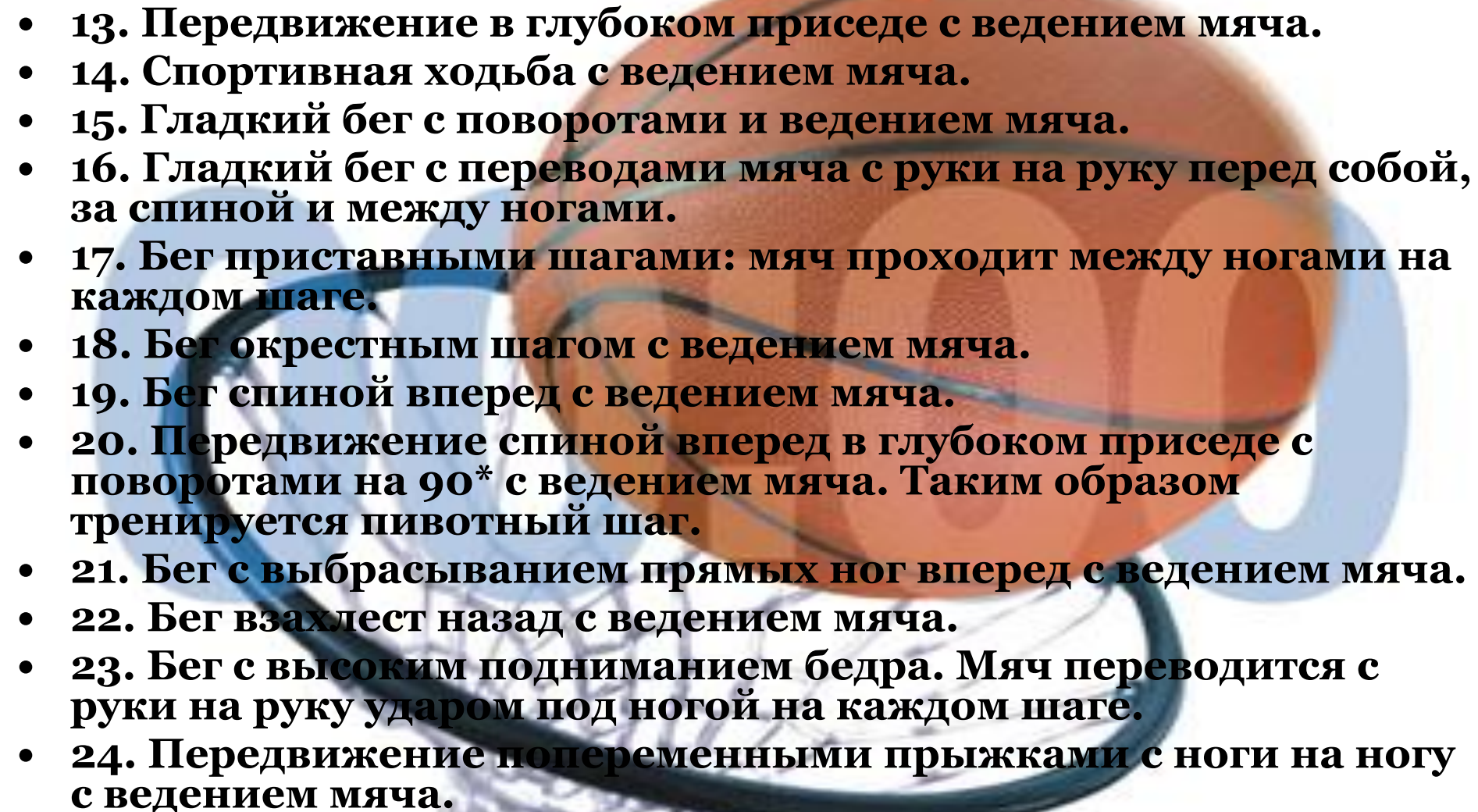


Развитие баскетбольных навыков.

Ведение мяча



1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.

- 
- **13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.**
 - **14. Спортивная ходьба с ведением мяча.**
 - **15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.**
 - **16. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.**
 - **17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.**
 - **18. Бег окрестным шагом с ведением мяча.**
 - **19. Бег спиной вперед с ведением мяча.**
 - **20. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.**
 - **21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.**
 - **22. Бег взмахом назад с ведением мяча.**
 - **23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.**
 - **24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.**



Удачной игры

