

# Баскетбол



*Коротко о главном*

# История создания баскетбола

Доктор Джеймс Найсмит известен во всем мире, как изобретатель баскетбола. Первая игра была сыграна футбольным мячом,

а вместо колец, к перилам балкона, по обе стороны спортивного зала, Найсмит прикрепил две простые корзины, и в довершение всего, вывесил на доске объявлений список тринадцати правил, которые должны были управлять этой новой игрой...

С течением времени баскетбол изменялся...

Впервые на Олимпийских играх баскетбол был представлен в Берлине в 1936 году.

Баскетбол, начиная с Джеймса Найсмита, прошел длинный путь. И сегодня является одним из наиболее популярных спортивных состязаний в мире, чего не было бы возможно без Доктора Джеймса Найсмита, основателя этой великолепной игры.

# Правила игры



**Длительность овертайма 5 минут**



Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м. Кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой (без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

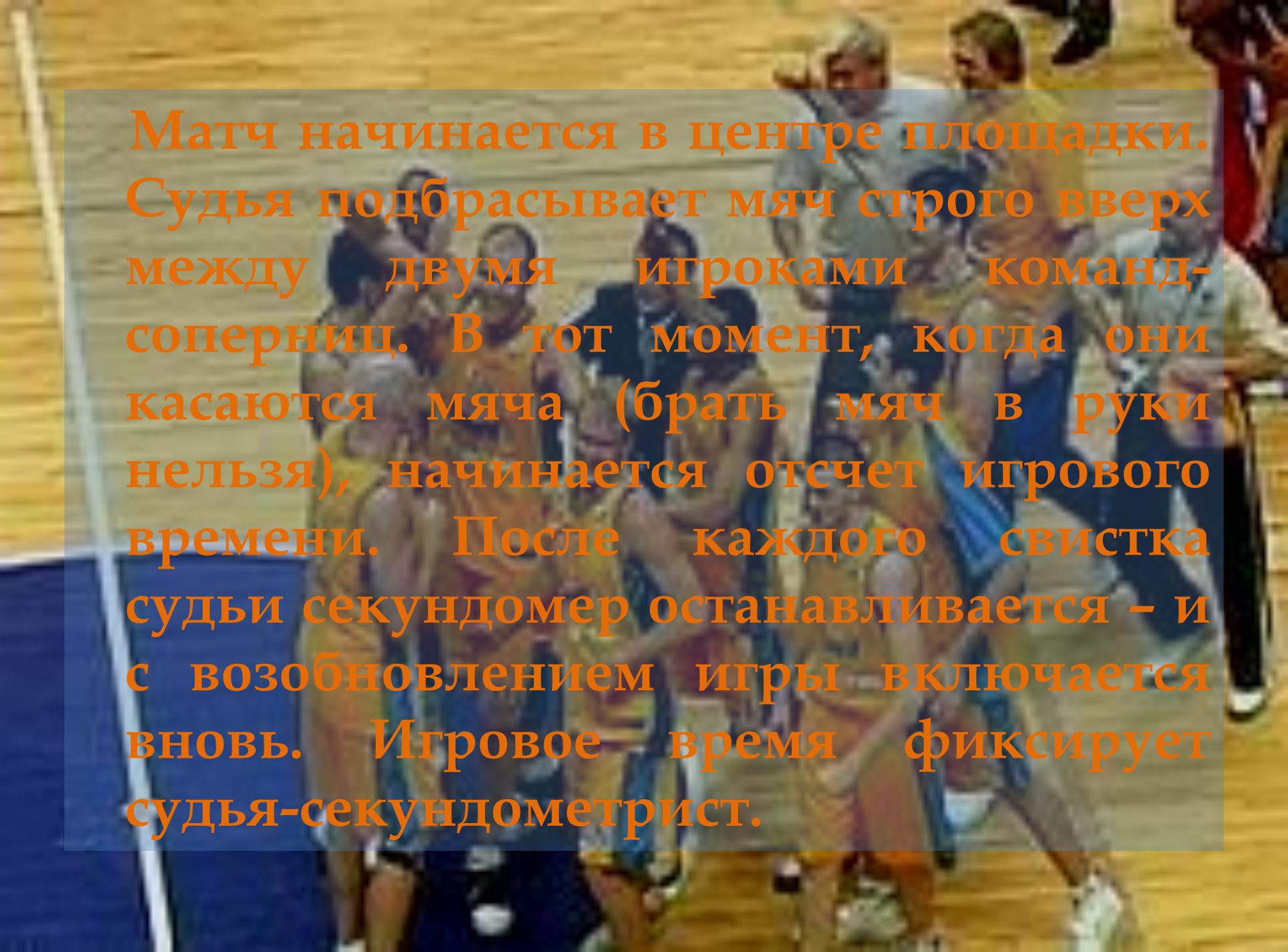
Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице.



# Подготовка баскетболиста



- Физическая*
- Техническая*
- Тактическая*
- Морально -  
волевая*

A photograph of a basketball game in progress on a wooden court. Several players in blue and yellow uniforms are visible, some in motion. The text is overlaid on the image in a semi-transparent orange box.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. Игровое время фиксирует судья-секундометрист.

Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру.

Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.



# Передвижение баскетболиста

Важный фактор для достижения успеха – умение изменять скорость передвижения

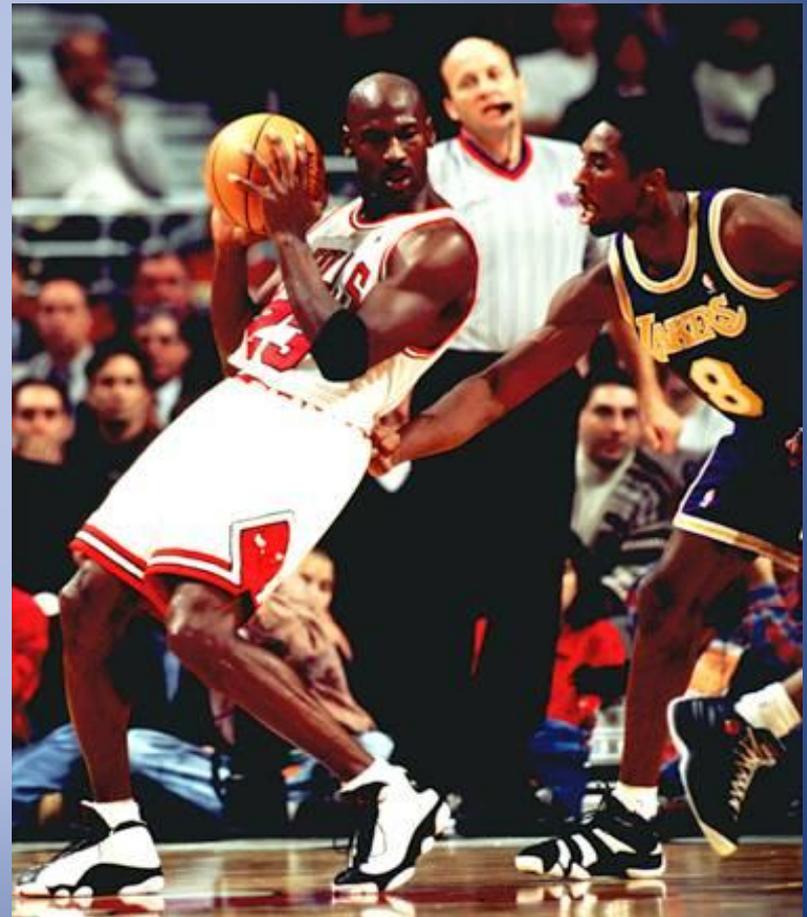
- ❖ Шагом
- ❖ Бегом:
  - спринтерский бег (вперед лицом и спиной, в боковом направлении)
  - приставными шагами (вперед, назад, боком)
- ❖ Прыжками: толчком одной и двумя ногами
- ❖ Остановки: шагом и прыжком
- ❖ Повороты



**Пивотирование** – прием, при котором, стоя на одной осевой ноге и переступая другой, игрок меняет направление

## **Разновидности:**

- **Передний пивот**
- **Стационарный пивот**
- **Пивот у боковой линии**
- **Обратный пивот**
- **Качающийся пивот**



*ФИНТ – прием, с помощью которого игрок старается скрыть свои основные действия от противника*

## **ФИНТЫ без мяча ВЫПОЛНЯЮТСЯ**

- *на рывок*
- *на поворот*
- *передвижение*
- *на ловлю*
- *на заслон*

## **ФИНТЫ с мячом ВЫПОЛНЯЮТСЯ**

- *на передачу*
- *на бросок*
- *на ведение*
- *на поворот*

# Владение мячом



# Ловля –

*это прием , с помощью которого баскетболист овладевает мячом*

- ❑ Ловля двумя руками на уровне груди
- ❑ Ловля двумя руками ниже пояса
- ❑ Ловля двумя руками над головой
- ❑ Ловля мяча двумя руками с полупрыжка
- ❑ Ловля мяча одной рукой на уровне груди с поддержкой
- ❑ Ловля мяча одной рукой на уровне груди без поддержки

# Соблюдайте основные правила при ловле мяча:

*Следите за мячом*

*Ловите мяч пальцами, а не ладонями*

*Амортизируйте мяч руками*

*Наблюдайте за вращением мяча*

*Двигайтесь навстречу мячу*

*Принимайте мяч на уровне груди,*

*держа локти в сторону*

*Охраняйте путь передачи мяча*

*ногами и туловищем*

# *Передача мяча*



**Это основа успеха  
всех комбинаций**

# Способы передачи мяча

- ❑ Двумя руками от груди
- ❑ Двумя руками с отскоком
- ❑ Двумя руками снизу
- ❑ Двумя руками над головой
- ❑ Бейсбольная (длинная) передача

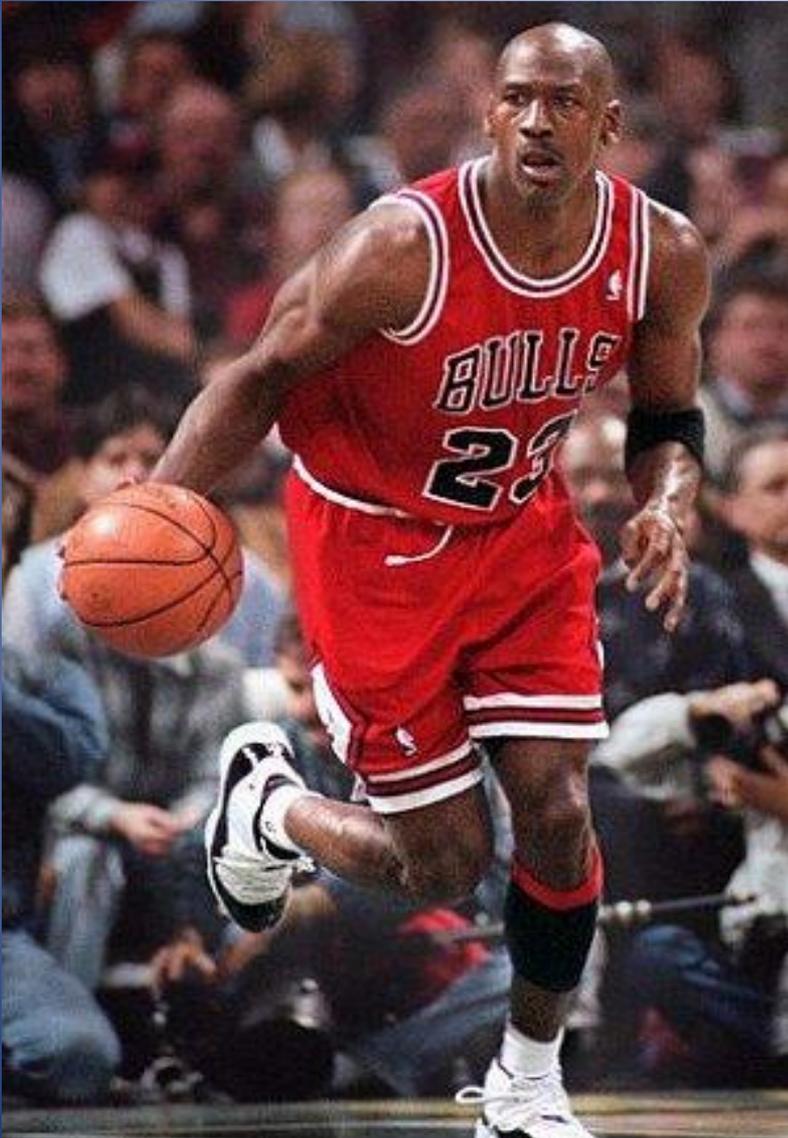


# Способы передачи мяча



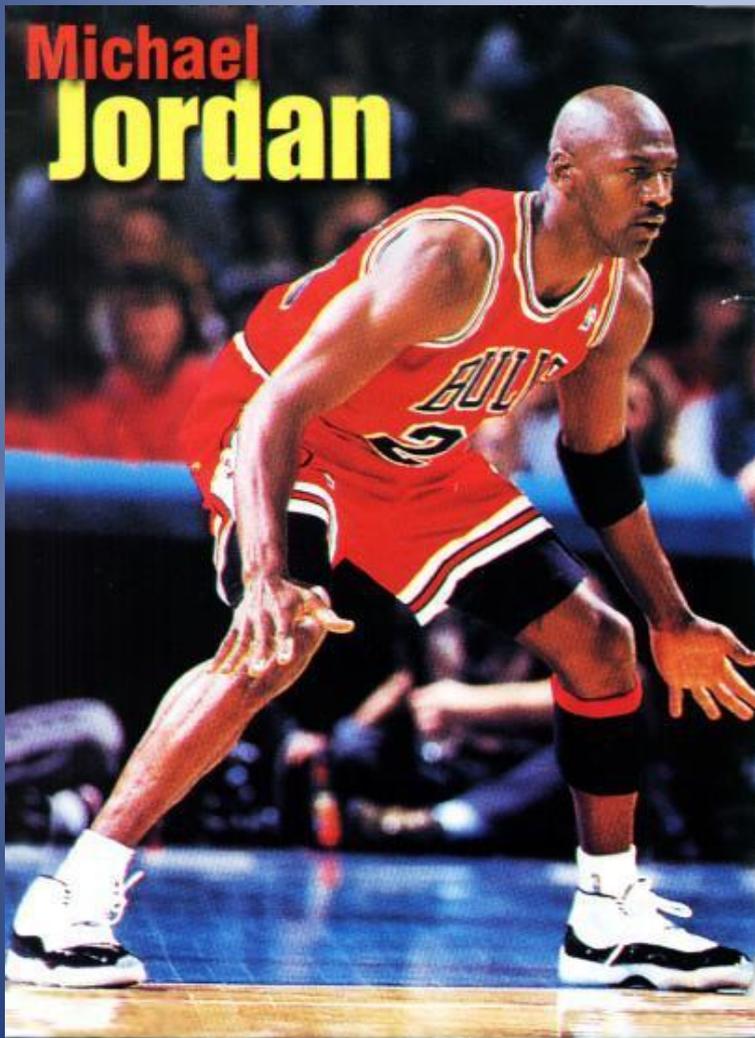
- Передача за спиной
- Передача при ведении мяча
- Передача ударом
- Передача крюком
- Передача в прыжке
- Передача по полу
- Одной рукой снизу

# Ведение мяча



- ❑ *ведение мяча на месте*
- ❑ *по прямой*
- ❑ *с изменением направления*
- ❑ *со сменой рук*
- ❑ *с изменением высоты отскока*

# Техническая подготовка защитника



- ✓ Стойка игрока
- ✓ Повороты
- ✓ Остановки
- ✓ Финты
- ✓ Передвижение
- ✓ Перехваты
- ✓ Выбивания
- ✓ Вырывание
- ✓ Овладение  
отскоком мяча

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.





