

Баскетбол



- Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) — олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.



История баскетбола.



Создателем игры считается Джеймс Нейсмит. С 1936 год – баскетбол входит в состав Олимпийских игр. с 1950-го начали проводиться мировые баскетбольные соревнования среди мужчин, 1953 - среди женщин.

Правила игры.

- 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](#) 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.



- В баскетбол играют две команды, обычно по десять человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков
- 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.
- Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.



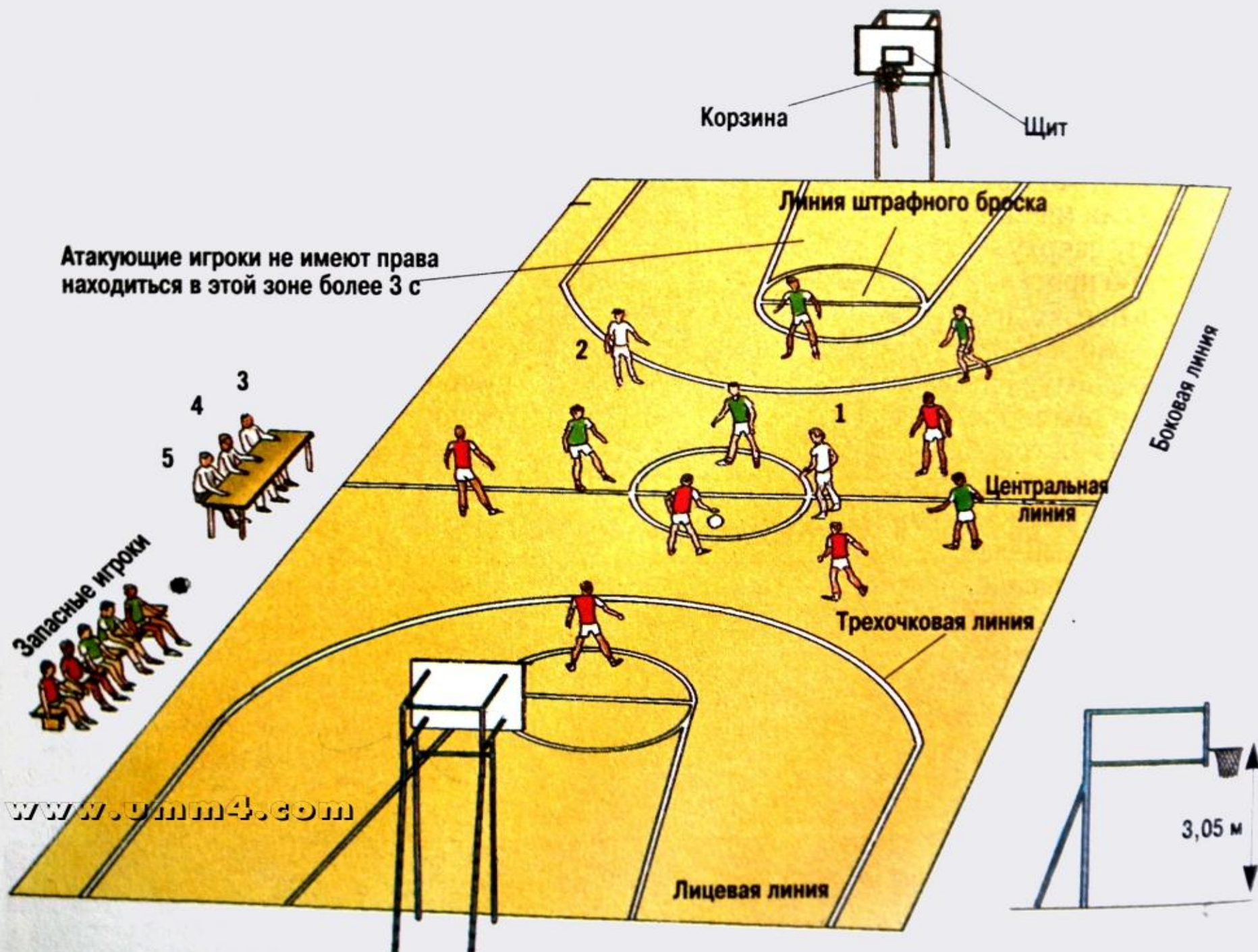
Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

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 — 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





Корзина

Щит

Линия штрафного броска

Атакующие игроки не имеют права находиться в этой зоне более 3 с

Боковая линия

Центральная
линия

Трехочковая линия

Лицевая линия

3,05 м

Запасные игроки

www.unm4.com



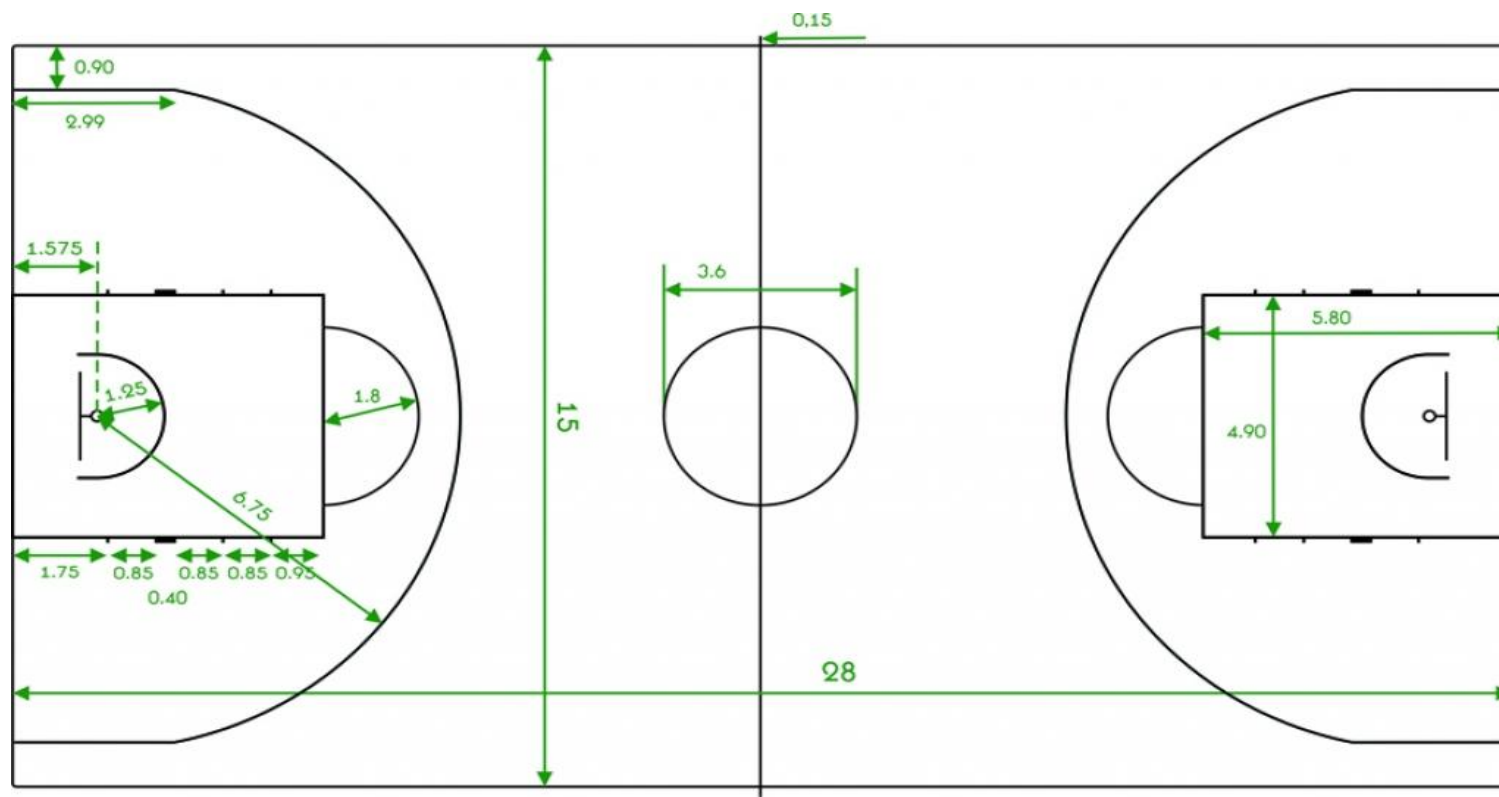
Баскетбольный мяч

Баскетбольный мяч — должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567—650 г, окружность — 750—780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд — «размер 6», в матчах по мини-баскетболу — «размер 5»

Размер	Длина окружнос ти, мм	Масса, г
Размер 7	750—780	567—650
Размер 6	720—740	500—540
Размер 5	690—710	470—500
Размер 3	560—580	300—330

Размер поля

- Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Размер щита 180х105 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 и 3,05 м от уровня пола



Длительность игры.

- Игра официально начинается спорным броском. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 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.



Нарушения

- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами[4]
- *нарушение ведения мяча*, включающее в себя пронос мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- Прыжок с места с мячом в руке;





Три секунды

- Игрок не должен оставаться более трех (3) секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке и игровые часы включены.
- Для того, чтобы Игрок рассматривался находящимся вне ограниченной зоны, он должен расположить обе ноги на полу вне этой зоны.

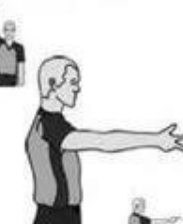
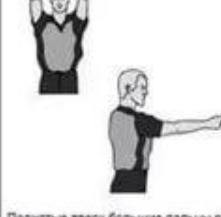
Фолы

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

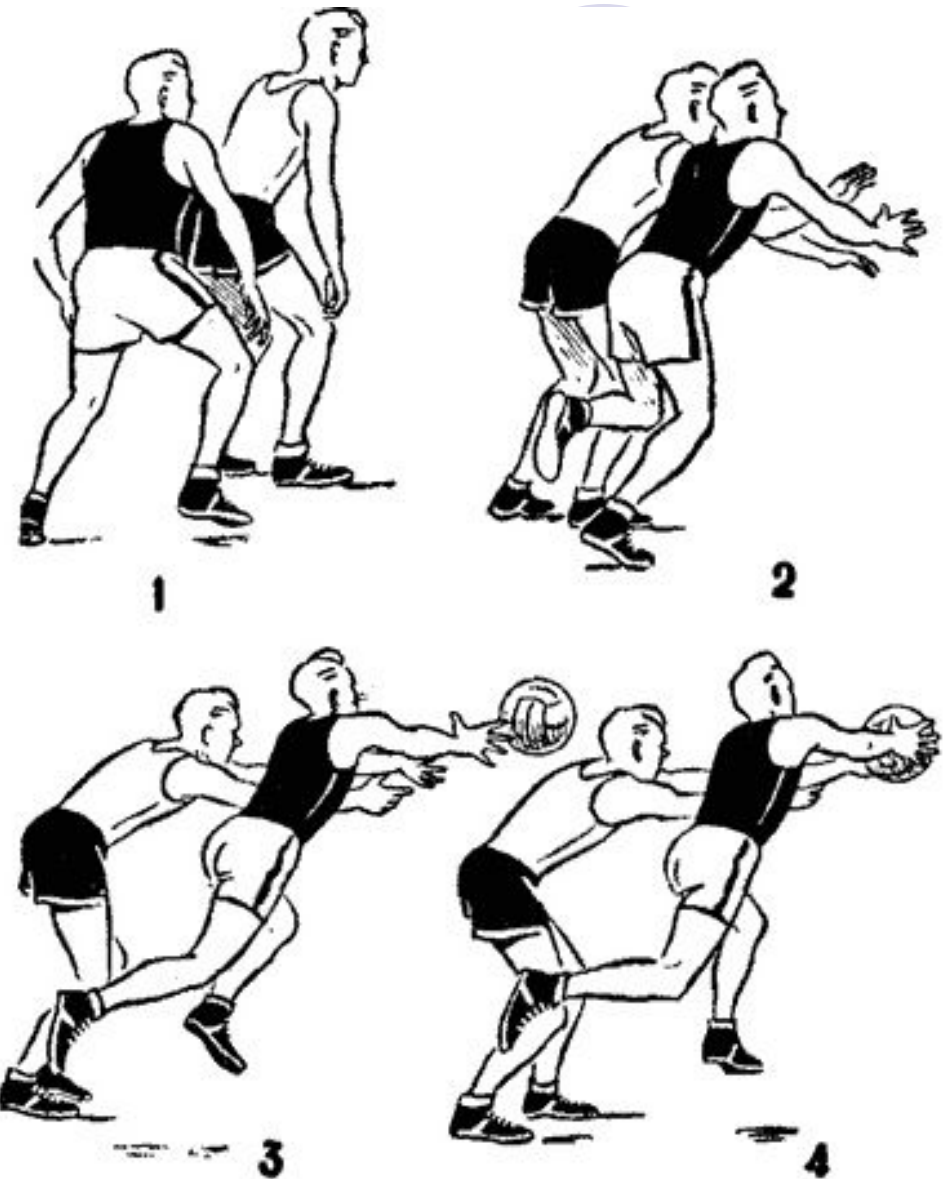
- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
 - технический;
 - обоюдный;
 - неспортивный;
 - дисквалифицирующий.
- Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).



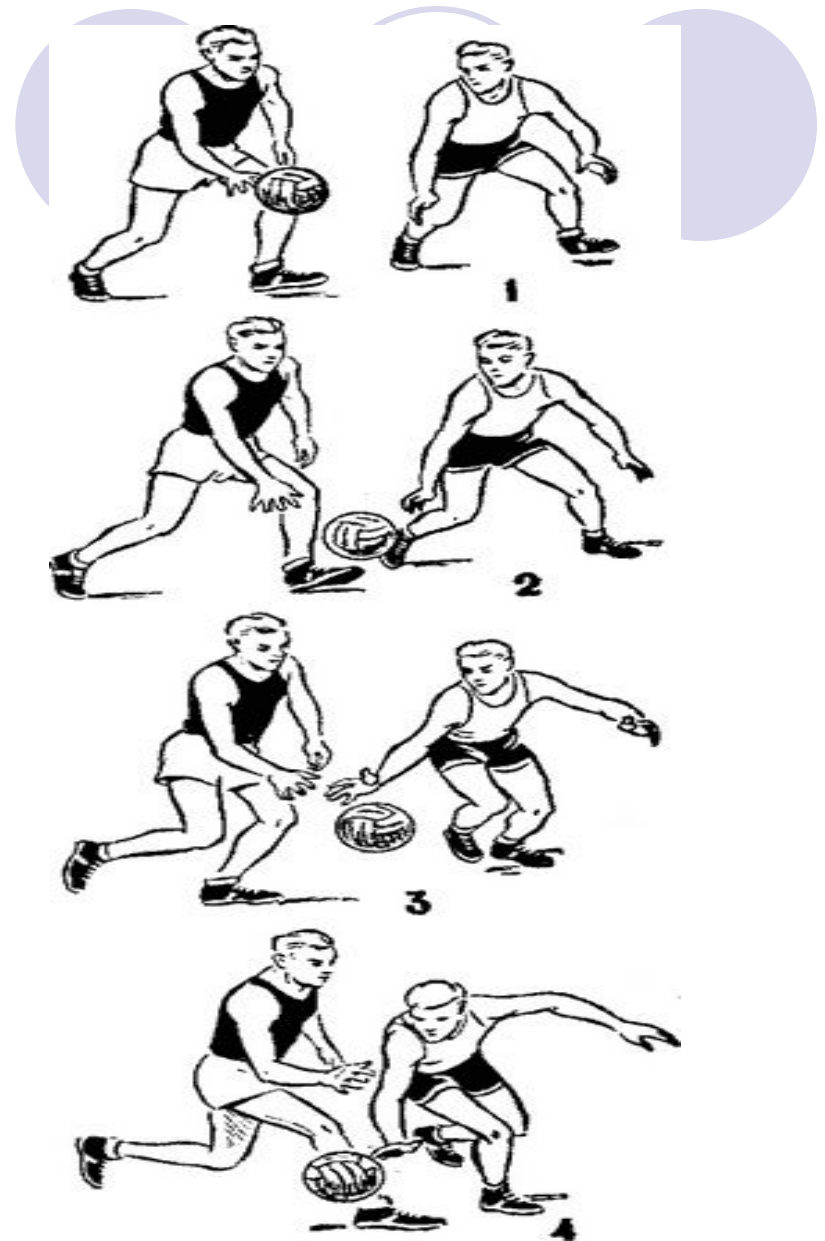
Судейские жесты

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	15 ПРОБЕЖКА  Вращение кулаками	16 НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ: ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ  Движение вверх-вниз	17 НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ: ПРОНОС МЯЧА  Полувращение вперед	18 ТРИ СЕКУНДЫ  Вытянутая вперед рука с 3 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 сжата 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	19 ПЯТЬ СЕКУНД  Показ 5 пальцев	20 ВОСЕМЬ СЕКУНД  Показ 8 пальцев	21 ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ СЕКУНДЫ  Касание плеча пальцами	22 ВОЗВРАЩЕННЫЙ ТЫЛОВУЮ ЗОНУ  Маховое движение рукой с указательным пальцем	
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 'Т'	13 СВЯЗЬ МЕЖДУ СУДЬЯМИ И СУДЬЯМИ-СЕКРЕТАРЯМИ  Большой палец вверх	14 ВИДИМЫЙ ОТСЧЕТ (Пять и восемь секунд)  Отсчет пальцами	23 УМЫШЛЕННАЯ ИГРА НОГОЙ  Указание пальцем на ногу	24 МЯЧ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПЛОЩАДКИ ИЛИ НАПРАВЛЕНИЕ ВБРАСЫВАНИЯ  Указание пальцем параллельно боковым линиям	25 СИТУАЦИЯ СПОРНОГО МЯЧА/СПОРНОГО БРОСКА  Поднятые вверх большие пальцы рук с последующим указанием в направлении стрелки поочередного владения	

- **Перехват мяча** чаще всего возможен, если нападающий неточно передает мяч, не выходит навстречу передаче при поперечных передачах, особенно повторных, а также во всех остальных благоприятных случаях игры.
- Если перехват не удался, игрок должен немедленно остановиться и быстро возвратиться назад. Для перехвата мяча игрок должен занять выгодную позицию, подготовиться к быстрому рывку и правильно определить расстояние, темп предстоящей передачи.



- **Выбивание мяча.** Мяч выбивается из рук противника или во время ведения мяча, или броска в корзину. Выбить мяч из рук можно не только у зазевавшегося противника, но и у игрока, использовавшего ведение и задерживающего мяч в руках, или же у игрока, опустившего руки с мячом перед броском в корзину, и в ряде других случаев.
- Для того чтобы выбить мяч, защитник дает противнику приблизиться или сам внезапно сближается с ним и быстрым движением руки, напоминающим движение кошачьей лапки, выбивает мяч из рук противника.



Вырывание мяча.

Вырывание мяча требует тонкого расчета, быстрых, энергичных действий. Мяч следует захватить возможно глубже, после чего резко рвануть его к себе. Рывок должен быть коротким и энергичным. Для увеличения силы рывка вырывание целесообразно производить с поворотом туловища.

Если не удастся вырвать мяч сразу, судья назначает спорный мяч. Назначение спорного мяча является частичной, победой защитника.

