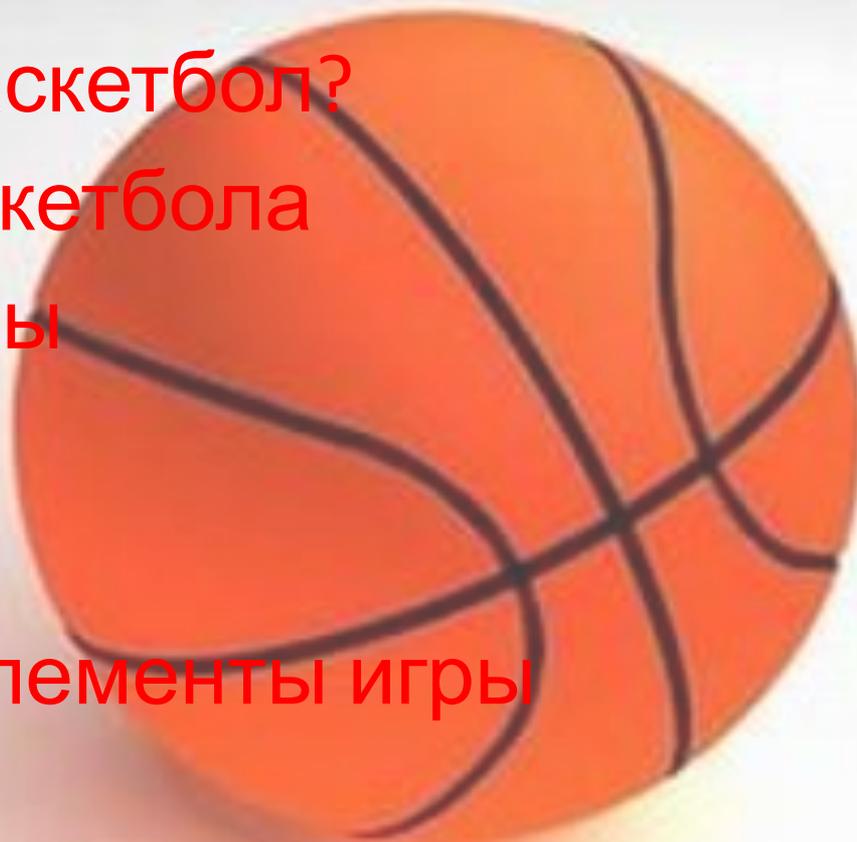


# Содержание:

- 1. Что такое баскетбол?
- 2. История баскетбола
- 3. Правила игры
- 4. Нарушения
- 5. Фол
- 6. Основные элементы игры



# 1. Что такое баскетбол?

- Баскетбол (англ. basket-корзина, ball-мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.
- 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.

## 2. История баскетбола

- Скромный преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, по имени Джеймс Нейсмит. Нашел выход, как можно разнообразить уроки физкультуры в колледже. 1 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».
- Вполне прагматично названная «баскетбол» игра, конечно, лишь отдалённо напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. 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. С современной точки зрения действия команд показались бы нам вялыми и заторможенными, однако 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.

# 3. Правила игры

- Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени 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.
- 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. 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 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 трёх очковой линии)
- 3 очка — бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24см 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 десять минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

# 4. Нарушения

- аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;
- пробежка-игрок, контролирующий 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.

## 5. Фолы

- Фол - это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.
- Виды фолов:
- персональный - фол, вследствие персонального контакта.
- технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником.
- неспортивный - фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.
- дисквалифицирующий фол - это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения.
- Игрок, получивший 5 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 дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.

# Наказание за Фол

- Наказание: Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:
  - 1) Если команда не набрала 5 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;
  - 2) В противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;
- Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:
  - 1) Если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;
  - 2) Если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

# Неспортивный фол

- Наказание:
- Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола.
- Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

# Дисквалифицирующий фол

- Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.
- Наказание:
- Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

- Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.
- Наказание:
- Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.

# 6. Основные элементы игры

- 1) Жесты судей:
  - 1. Одно очко. Поднимается рука с указательным пальцем вверх и опускается кисть
  - 2. Два очка. Поднимается рука с указательным и средним пальцами вверх и опускается кисть
  - 3. Попытка трехочкового броска. Резким движением поднимается рука с большим, указательным и средним пальцами вверх
  - 4. Успешный трехочковый бросок. Резким движением поднимаются обе руки с большим, указательным и средним пальцем вверх
  - 5. Очки не считать. Быстрое разведение рук из скрещенного их положения на груди
- Относящиеся ко времени:
  - 1. Остановка времени. Рука поднимается вверх с открытой ладонью. Движение сопровождается свистком
  - 2. Остановка времени для фола. Рука, сжатая в кулак поднимается вверх, другая открытой ладонью указывает на нарушителя правил. Движение при этом сопровождается свистком.
  - 3. Включение игрового времени. Производится отмахка рукой из положения вверх в положение вперед.
  - 4. Новый отсчет 24 секунд. Рука поднимается вверх. Указательный палец руки совершает круговое движение.
- Административные:
  - 1. Замена. Скрестить руки перед грудью (одновременно со свистком)
  - 2. Приглашение на площадку. Взмахнуть открытой ладонью по направлению к себе.
  - 3. Затребованный перерыв. Указательный палец руки и ладонь образуют букву "Т"
  - 4. Связь между судьями на площадке и судьями за столом. Рука вытягивается вперед с поднятым вверх большим пальцем
  - 5. Видимый отсчет времени (5 и 8 секунд). Отсчет ведется пальцами поднятой руки.

## 2) Дриблинг

- Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.
- Основная стойка при ведении мяча: тело слегка наклонено вперед, ноги в коленях согнуты, таз опущен, голова поднята, плечи развернуты. Во время проводки мяча игрок должен быть в любой момент изменить направление своего движения, сделать остановку, сделать передачу мяча или выполнить бросок по кольцу. Мяч при этом укрывается от соперника корпусом, свободной рукой, плечом. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует при этом силу удара, направление движения и высоту отскока мяча. В этом случае кончики пальцев лишь слегка касаются мяча, при этом игрок не должен смотреть на мяч, а контролировать его своим периферическим зрением. В поле зрения игрока, ведущего мяч, должны находиться его партнеры, игроки другой команды, судьи.

## 3) Передача

- Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.
- Основные способы передачи мяча в баскетболе:
  - - пас от плеча;
  - - пас от груди;
  - - пас из-за головы;
  - - пасы снизу, сбоку, из рук в руки.
- Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу. Бросок следует выполнять так, чтобы мяч летел в направлении груди принимающего. Обычно мяч направляется по прямой - это самый быстрый способ передачи мяча своему партнеру.

- Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удастся перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком. Такая передача заставляет защитника принимать неестественную позу, при которой он вынужден согнуть корпус, чтобы достать мяч, который проносится рядом с ним.
- Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше. Если передача выполнена сверху вниз, то мяч, опускающийся до пояса принимающего, сильно сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить каким образом принять мяч - держа большие пальцы рук вверх или вниз.
- Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной. И после этого выполняет передачу своему игроку, при этом в то время пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.
- Существует также ряд "скрытых" передач, которые целесообразно использовать в условиях активной защиты противников, и они дают возможность замаскировать истинное направление паса. Движения, которые выполняет игрок, для передачи мяча своему игроку частично скрыты от глаз опекающего противника и в некоторой мере являются для него полной неожиданностью. В игре применяются такие виды "скрытых" передач: передача за спиной, передача из-за спины, передача под рукой, иногда даже передача из-под ноги. Для выполнения "скрытых" передач характерен короткий замах, для выполнения которого требуется минимум времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев рук. В зависимости от игровой ситуации, расстояние, на которое надо послать мяч партнеру, расположения или направления движения игрока по команде, способов и характера противодействия соперников игрок должен сам решить каким способом передачи мяча ему воспользоваться.

## 4) Подбор

- Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:
  - - подбор в нападении, на чужом щите;
  - - подбор в защите, на своем щите;
  - - коллективный подбор.

## 5) Перехват

- В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.
- - Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им. Чтобы избежать столкновения с нападающим, защитник должен, немного отклониться в сторону, проходя вплотную к нему. Как только он овладел мячом, то ему надо сразу же перейти на ведение мяча, чтобы избежать пробежки.
- - Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда - необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

## 6) Блокшот

- Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному показателю. Блокшоты - это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.