

Баскетбол





Определение и суть игры

Баскетбол (англ. basket «корзина»+ball «мяч») — 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 (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.



История. Возникновение.



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.

Выход из казавшегося тупиковым 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.

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.

История. Становление.



Первые этапы развития баскетбола связаны с его распространением в учебных заведениях США — школах и колледжах. Ещё до начала XX века игра довольно быстро приобрела определённую популярность не только в Соединённых Штатах, но и в Канаде. Родоначальник баскетбола, колледж Молодёжной христианской ассоциации, поначалу активно занимался регулированием и распространением игры, однако десятилетие спустя руководство пришло к выводу, что эта деятельность препятствует реализации основной миссии учебного заведения, и приняло решение дистанцироваться от нового вида спорта. В 1898 году была предпринята первая попытка создать профессиональное объединение — Национальную баскетбольную лигу, — однако она просуществовала лишь пять лет. После Первой мировой войны ответственность за правила и руководство взяли на себя две любительские организации: Национальная ассоциация студенческого спорта и Любительский спортивный союз. Активную роль в популяризации баскетбола играл в то время и его непосредственный создатель, Дж. Нейсмит.

История. Профессиональный баскетбол. Часть 1.



В начале XX века начали оформляться первые профессиональные баскетбольные команды. С одной стороны, на всей территории Соединённых Штатов в населенных пунктах разнообразного 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

История. Профессиональный баскетбол. Часть 2.



По прошествии трех игровых сезонов, в 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (NBA). 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. Часть 1.



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. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, Олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, обычно по десять 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.



Правила. Часть 2.

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) (Трёхочковый бросок был включен в официальные правила игры (ФИБА) в 1984 году).

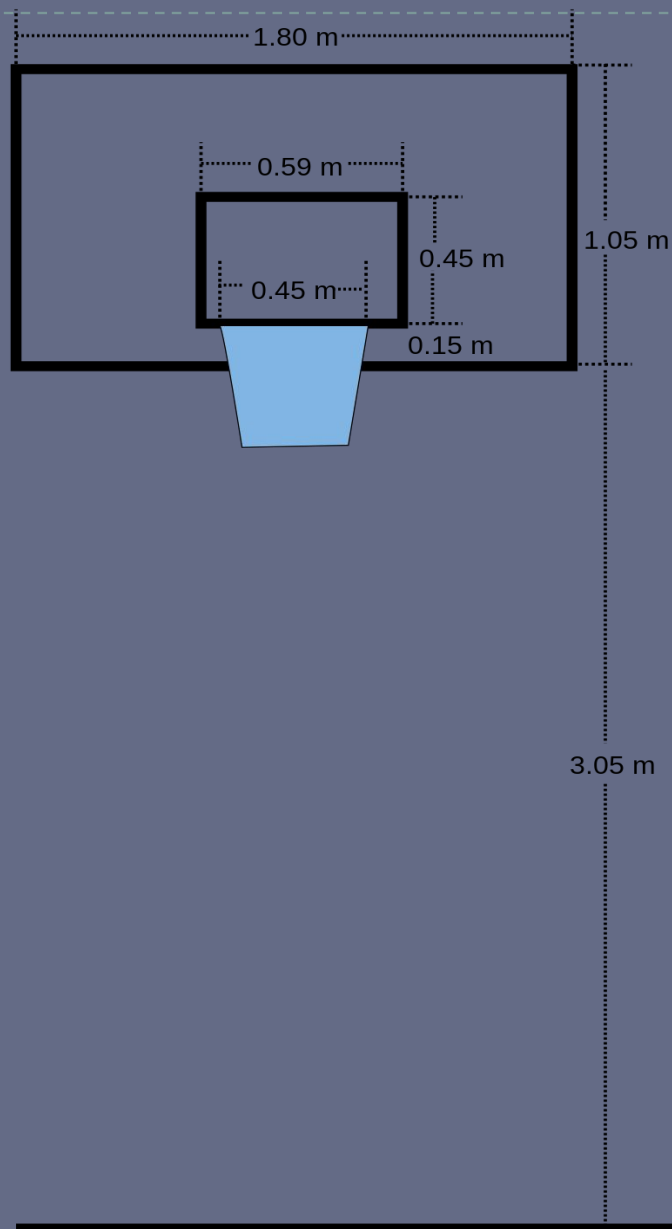
Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.





Технические характеристики щита и корзины.

Размер щита 180x105 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.





Баскетбольный мяч

Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567—650 г, окружность — 749—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». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (англ. indoor) и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице (англ. indoor/outdoor).

Баскетбольный мяч



Размер 7 – 750-780 мм, 567-650 г

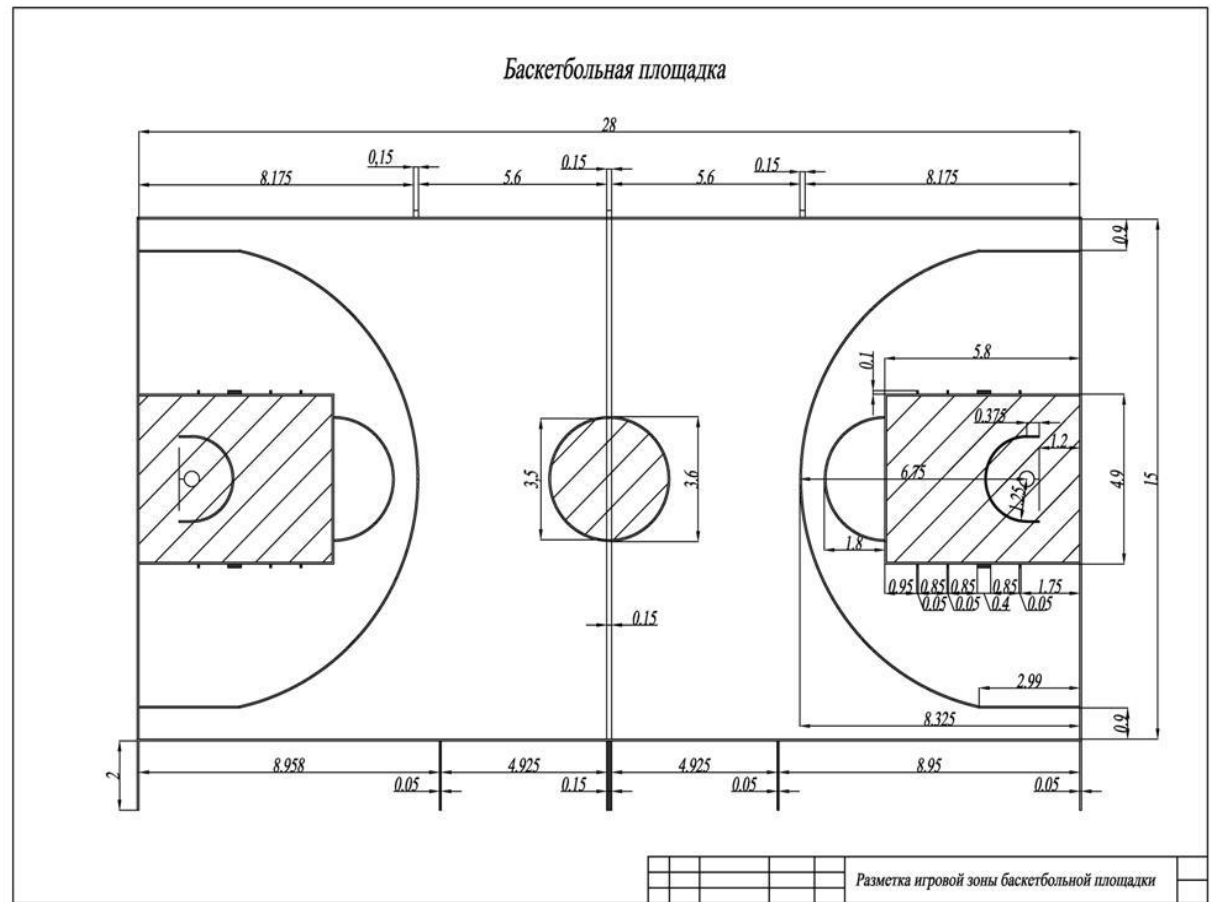
Размер 6 – 720-740 мм, 500-540 г

Размер 5 – 690-710 мм, 470-500 г

Размер 3 – 560-580 мм, 300-330 г



Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

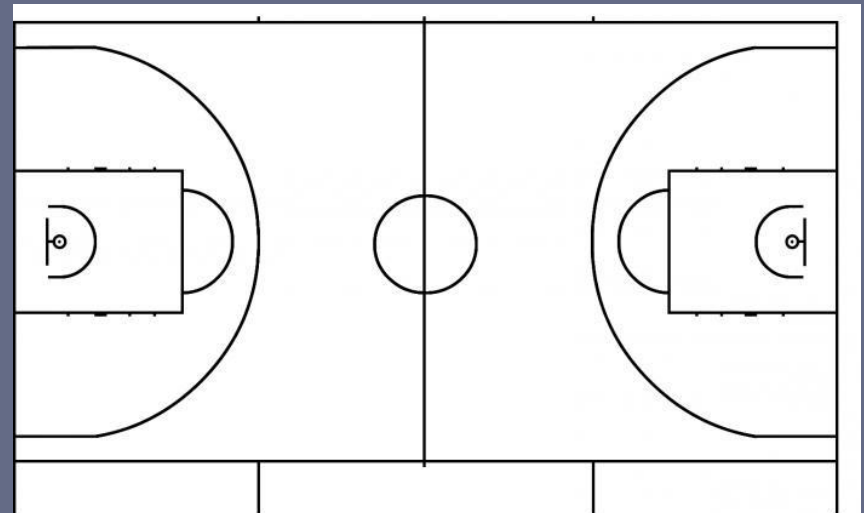


Игровая разметка

Игровые элементы, связанные с разметкой



Шаблон разметки



Нарушения. Часть 1.

- 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;
- Прыжок с места с мячом в руке;
- 3 секунды — игрок нападения находится в «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
- 5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- Плотнo опекаемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд при активной защитной стойке соперника.
- 8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;



Нарушения. Часть 2.

- 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно, но уже 14-секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:
 1. новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владющей мячом команды;
 2. продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;
 3. новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.
- нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.





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 фолы 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. Часть 1.

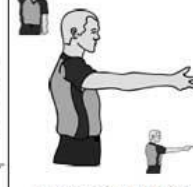
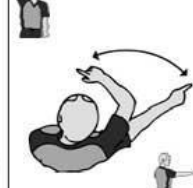
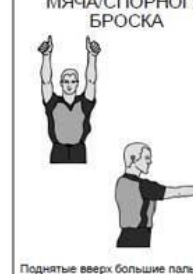


1 ОДНО ОЧКО  1 палец, опустить кисть	2 ДВА ОЧКА  2 пальца, опустить кисть	3 ПОПЫТКА ТРЕХОЧКОВОГО БРОСКА  3 пальца	4 УДАЧНЫЙ ТРЕХОЧКОВЫЙ БРОСОК  3 пальца на каждой руке	5 ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ ИЛИ ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ  Однократное сведение и разведение рук	
		6 ОСТАНОВКА ЧАСОВ НА НАРУШЕНИЕ (одновременно со свистком) 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

Судейские жесты. Часть 2.

Жесты баскетбольных судей служат для того, чтобы объяснить, как зрителям, так и судьям-секретарям, какой пункт правил баскетбола был нарушен, кем он был нарушен и какие санкции понесет нарушивший правила игрок.

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
--	--	---	---	---

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
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
23 УМЫШЛЕННАЯ ИГРА НОГОЙ  Указание пальцем на ногу	24 МЯЧ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПЛОЩАДКИ И/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	

Судейские жесты. Часть 3.



38 НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК Удар по запястью	39 БЛОКИРОВКА (в нападении или защите) Обе руки на бедрах	40 ЧРЕЗМЕРНОЕ РАЗМАХИВАНИЕ ЛОКТЕЙМИ Движение локтем в сторону	41 ЗАДЕРЖКА Перехват запястья
42 ТОЛЧОК ИЛИ СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА Имитация толчка	43 СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА С МЯЧОМ Удар кулаком в открытую ладонь	44 КОМАНДЫ, КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ МЯЧ Указание кулаком в сторону корзины провинившейся команды	45 ОБОЮДНЫЙ Движение скрещенными кулаками над головой
46 ТЕХНИЧЕСКИЙ Две открытые ладони образуют букву "Т"	47 НЕСПОРТИВНЫЙ Перехват запястья над головой	48 ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ Поднятые вверх кулаки	

Цитата из официальных правил ФИБА: «Жесты, приведенные в данных Правилах, являются единственными официальными жестами. Они должны использоваться всеми судьями во всех играх. Важно, чтобы судьи-секретари также были знакомы с этими жестами».

49 ОДИН ШТРАФНОЙ БРОСОК Поднять вверх 1 палец	50 ДВА ШТРАФНЫХ БРОСКА Поднять вверх 2 пальца	51 ТРИ ШТРАФНЫХ БРОСКА Поднять вверх 3 пальца
---	---	---

Судейские жесты. Часть 4.

52

ПОСЛЕ ФОЛА
БЕЗ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ
ШТРАФНОГО(-ЫХ)
БРОСКА(-ОВ)



Указание пальцем, рука
параллельно боковым
линиям

53

ПОСЛЕ ФОЛА КОМАНДЫ.
КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ
МЯЧ



Ладонь сжата в кулак,
рука параллельно
боковым линиям

54

ОДИН
ШТРАФНОЙ БРОСОК



1 палец горизонтально

55

ДВА
ШТРАФНЫХ БРОСКА



2 пальца горизонтально

56

ТРИ
ШТРАФНЫХ БРОСКА



3 пальца горизонтально

57

ОДИН
ШТРАФНОЙ БРОСОК



Указательный палец

58

ДВА
ШТРАФНЫХ БРОСКА



Пальцы вместе на
каждой руке

59

ТРИ
ШТРАФНЫХ БРОСКА



3 пальца на каждой руке

Основные понятия и игровые элементы. Часть 1.



1. Дриблинг. Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.
2. Передача мяча — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч — основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Результативная передача(англ. assist) — пас на игрока, впоследствии поразившего кольцо соперника. Результативная передача учитывается в финальном протоколе. Пасующий отвечает за точность, своевременность, быстроту передачи, её неожиданность для соперников и за удобство обработки мяча. Уверенность при передаче мяча — очень важный фактор. Основные правила: «Не уверен — не отдавай» и «Виноват дающий». Игрок, передающий мяч, отвечает за то, чтобы мяч дошёл до адресата, в 95 % случаев перехватов и потерь виноват пасующий.

Основные понятия и игровые элементы. Часть 2.



3. Подбор (англ. rebound) — важнейший элемент при игре в баскетбол, спортивная «кража» мяча, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки двух- или трёхочкового броска или последнего штрафного броска. Существует негласное правило, что команда, выигрывающая подбор, чаще всего выигрывает матч. В основном, подборы — прерогатива передней линии команды, то есть центровых и тяжёлых форвардов. Тем не менее игроки небольшого роста могут тоже делать подборы наряду с большими. Чтобы подбирать мяч, нужно обладать хорошим чувством позиции и времени. Различают несколько видов подборов:
- подбор в нападении, на чужом щите (англ. offensive rebound);
 - подбор в защите, на своём щите (англ. defensive rebound);
 - коллективный подбор.

Основные понятия и игровые элементы. Часть 3.



4. Перехват (англ. steal) — в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при передаче игроков атаки. При утрате контроля над мячом атакующей команде вследствие перехвата защитниками в статистическом отчете матча записывается потеря. После перехвата мяча защищающаяся команда имеет шанс перейти в быстрый прорыв и набрать «лёгкие» очки.
5. Блок-шот или блок (англ. blocked shot «заблокированный бросок») — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника. Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — центровые и тяжёлые форварды. Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе. Блок — показатель, характеризующий действия баскетболиста в защите.

Основные понятия и игровые элементы. Часть 4.



6. Очки (англ. points) — показатель в баскетболе, который используются для определения победителя в игре. За штрафной бросок команде начисляется одно очко, за попадание из-за дуги (ФИБА: 6,75 м, НБА: 7,24 м) — 3 очка, все остальные броски оцениваются в 2 очка. В НБА попадание из-за дуги было официально утверждено только в сезоне 1979—1980 годов, а в соревнованиях под эгидой ФИБА и того позднее — в 1984 году, хотя впервые оно было введено ещё в АБА в сезоне 1967—1968 годов. Команда, набравшая большее количество очков, объявляется победителем матча. Ведётся статистика игрока и команды по очкам за игру (англ. points per game (PPG)). Данный показатель указывает на эффективность баскетболиста при игре в атаке.



Международная федерация баскетбола

(В русской транслитерации ФИБА) — организация, объединяющая все национальные баскетбольные федерации, определяющая основные направления развития мирового баскетбола. Под эгидой ФИБА проводится Чемпионат мира по баскетболу и другие международные соревнования. Штаб-квартира ФИБА находится в швейцарском городе Женеве.



FIBA

We Are Basketball

Рекорды баскетбола



- «Лос-Анджелес Лейкерс»: 33 победы подряд;
- Уилт Чемберлен: 100 очков в одном матче;
- Билл Расселл: 11;
- «Чикаго Буллз»: 72 победы в регулярном чемпионате чемпионских титулов;
- Уилт Чемберлен: 50,4 очка в среднем за игру;
- Уилт Чемберлен: 55 подборов в одном матче;
- Карим Абдул-Джаббар: 38 387 очков за карьеру;
- Джон Стокнот: 15 806 результативных передач за карьеру;
- Майкл Джордан: 10 сезонов в статусе самого результативного игрока НБА;
- Скотт Скайлз: 30 результативных передач за игру.

Известные баскетболисты мира прямо сейчас



- Джимми Батлер - свингмэн, "Чикаго Буллз"
- Крис Пол - разыгрывающий, "Лос-Анджелес Клипперс"
- Кайри Ирвинг - разыгрывающий, "Кливленд Кавальерс"
- Кавай Леонард - легкий форвард, "Сан-Антонио Сперс"
- Стеф Карри - разыгрывающий, "Голден Стэйт Уорриорз"
- Энтони Дэвис - тяжелый форвард, "Новый Орлеан"
- Кевин Дюрант - легкий форвард, "Голден Стэйт Уорриорз"
- Леброн Джеймс - легкий форвард, "Кливленд Кавальерс"
- Джеймс Харден - атакующий/разыгрывающий защитник, "Хьюстон Рокетс"
- Рассел Уэстбрук - разыгрывающий, "Оклахома-Сити Тандер"

Известнейшие баскетболисты России



- Владимир Дячок («Енисей»)
- Алексей Жуканенко («Динамо»)
- Валерий Лиходей («Триумф»)
- Виталий Фридзон («Химки»)
- Александр Каун (ЦСКА)
- Виктор Хряпа (ЦСКА)
- Сергей Быков и Сергей Моня («Динамо»)
- Келли Маккарти («Химки»)
- Джон Роберт Холден (ЦСКА)

К О Н Е Ц