

Баскетбол

- ▣ Подготовил
учитель
физической
культуры
- ▣ Нечушкин О.А.

- ▣ **Кратко о баскетболе можно сказать, что это спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину", состоящую из кольца с сеткой внизу.**
- ▣ **Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket - корзина, boll - мяч).**

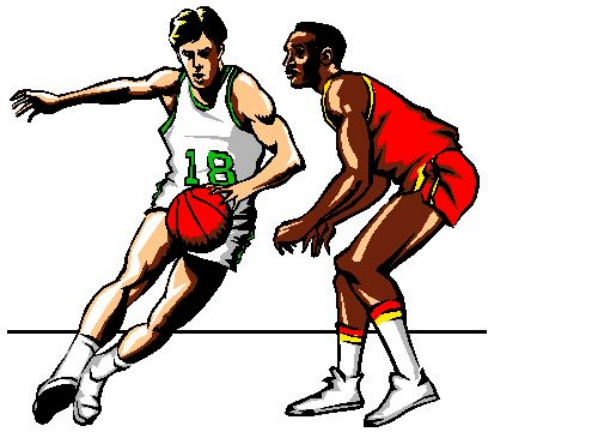
Игра Баскетбол

- В баскетбол играют две 2 команды, в каждой из которых по пять (5) игроков. Цель каждой команды - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину.

- **1.2 Корзина: своя/соперников**
- Корзина, которую команда атакует, является корзиной соперника, а корзина, которую та же команда защищает, называется собственной корзиной команды.

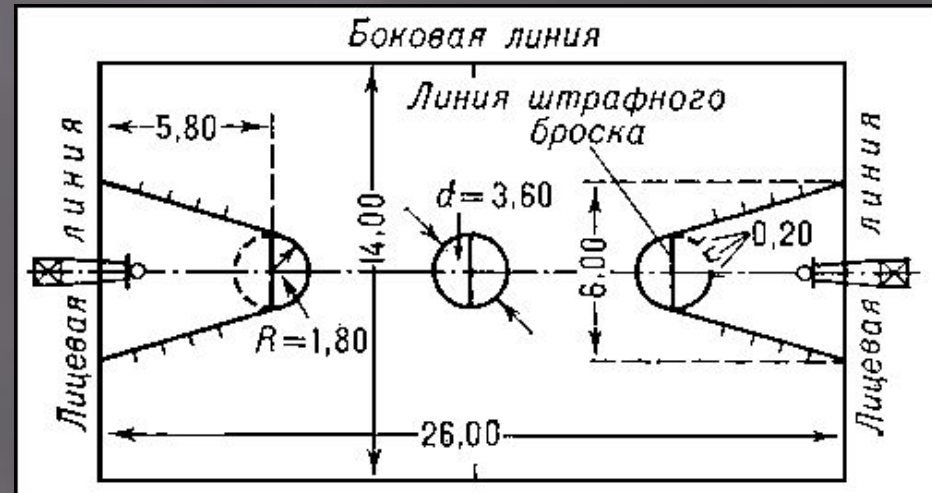
- **1.3 Перемещение мяча**
- Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения положений соответствующих статей, изложенных Правил.

- **1.4 Победитель игры**
- Победителем игры становится команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода или, если необходимо, дополнительного(-ых) периода(-ов) набрала большее количество очков.



Площадка и размеры линий

- Игровая площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Для главных официальных соревнований ФИБА, а также для строящихся новых игровых площадок размеры, измеренные от внутреннего края ограничительных линий, должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину.





Каждая команда должна состоять из:

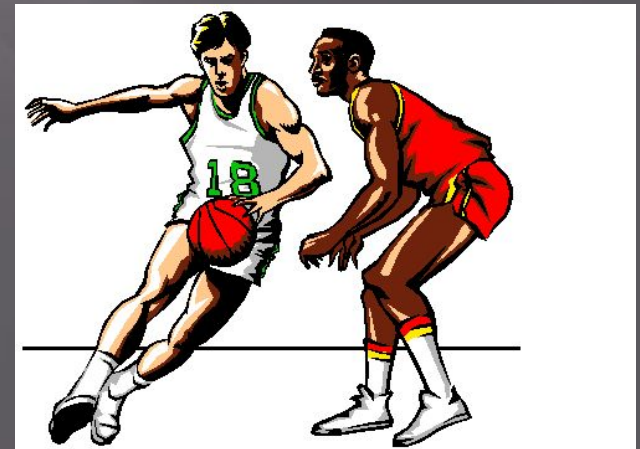
- **Не более чем десяти (10) членов команды, имеющих право играть.**
- **Тренера и, по желанию команды, помощника тренера.**
- **Капитана, который должен быть одним из членов команды, имеющего право играть.**
- **Пять (5) Игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и они могут быть заменены**

Игровое время, ничейный счет и дополнительные периоды

- ▣ **Игра состоит из четырех (4) периодов по десять (10) минут.**
- ▣ **Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две (2) минуты.**
- ▣ **Продолжительность перерыва между половинами игры - пятнадцать (15) минут.**

Как играют мячом

- В баскетболе мячом играют только руками.
- Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.
- Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.





Black Dragon

Контроль мяча

- **Игрок контролирует мяч, когда он держит или ведет живой мяч, или живой мяч находится в его распоряжении.**
- **Команда контролирует мяч, когда Игрок этой команды контролирует живой мяч или Игроки этой команды передают мяч друг другу.**

Правила

- **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.**

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.



Пробежка

Пробежка - запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке.





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.**



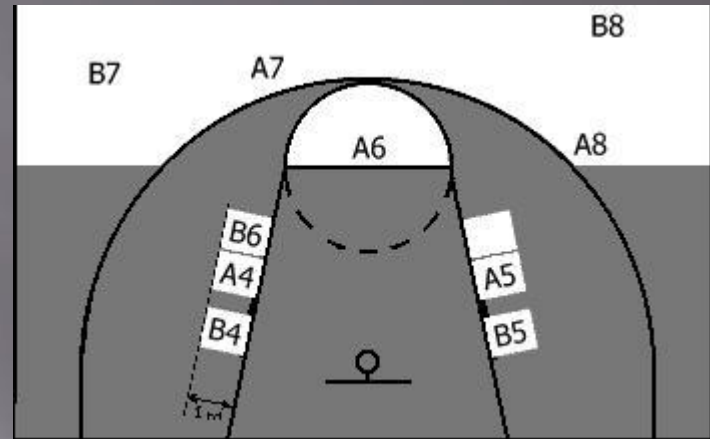
Фол

- ▣ **Фол - это несоблюдение Правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.**
- ▣ **Фол фиксируется провинившемуся и наказывается согласно положениям соответствующей статьи Правил.**

Наказание

- Если нарушение совершается в нападении, никакие очки не засчитываются и мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки напротив линии штрафного броска.
- Если нарушение совершается в защите, атакующей команде засчитываются:
 1. два 2 очка, если мяч был выпущен из 2-очковой зоны.
 2. три 3 очка, если мяч был выпущен из 3-очковой зоны.
- Засчитывание мяча и последующая процедура таковы, как в случае попадания мяча в корзину.
- Если нарушение совершается одновременно Игроками обеих команд, никакие очки не засчитываются. Игра возобновляется спорным броском.

Штрафные броски



Нахождение игроков при штрафном броске

- Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая Игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.
- Серия штрафных бросков - это все штрафные броски в результате наказания за один фол.
- Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:
 1. Входит непосредственно в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее.
 2. Не имеет больше возможности попасть в корзину непосредственно или после касания кольца.
 3. Правильно был сыгран Игроком после того, как коснулся кольца.
 4. Касается пола.

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-четырёх 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 захлест 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.

Техника выполнения броска



- 1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны .
- 2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите .
- 3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.



- 4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.
- 5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180*.
- 6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5-6-8 м, с разных точек.
- 7. То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.