

Баскетбол



Гончаров Петр Николаевич,
учитель физкультуры
МКОУ «Хохольский лицей»

Баскетбол как спортивная игра

- В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов).
- Всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в 1 очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину.



Международные соревнования

- Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 г. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.
- В Европе проводятся международные клубные соревнования Евролига ULEB, Кубок Европы УЛЕБ, Кубок Вызова.
- Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА)



Из истории баскетбола



- Преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс Джеймс Нейсмит 1.12.1891 привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой забросить большее количество мячей в корзину соперников.



Идея этой игры у Нейсмита зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock». Смысл ее заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

Правила игры в баскетбол

- Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА
- Значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах
- 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 5 мин доп. 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 игры в баскетбол

- 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 трёхочковой линии)
 - 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см 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 10 минут (12 минут в НБА) с перерывами по 2 минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — 15 минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами

Основные элементы игры



- Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом.
 - Дриблинг
 - Передача
 - Подбор
 - Перехват
 - Блокшот

Определение опорной ноги

- Игрок, который ловит мяч, когда обе ноги находятся на полу, может использовать любую ногу, как опорную. В момент перемещения одной ноги, другая становится опорной.
- Игрок, который ловит мяч во время движения или ведения может остановиться следующим образом:

Если одна нога касается пола:

Эта нога становится опорной, как только другая нога касается пола.

Игрок может выпрыгнуть с этой ноги и приземлиться на обе ноги одновременно. В этом случае ни та, ни другая нога не может быть опорной.

Если обе ноги не касаются пола и игрок:

Приземляется на обе ноги одновременно, тогда любая нога может быть опорной. В момент отрыва одной ноги, другая становится опорной.

Приземляется одной ногой вслед за другой, тогда первая нога, коснувшаяся пола, становится опорной ногой.

Приземляется на одну ногу. Игрок может выпрыгнуть с этой ноги и приземлиться на обе ноги одновременно, после чего ни одна из ног не может быть опорной.

Нарушения

- **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;
- **3 секунды** — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- **5 секунд** — игрок при выполнении вбрасывания не расстаётся с мячом в течение пяти секунд;
- **8 секунд** — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;



Нарушения

■ **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. В случае получения фола или нарушения защищающейся командой или др.остановки игры, нападающая команда получает право на:

- новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;

- продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;

- новое 14-секундное владение, если осталось 13 и менее секунд владения.



Нарушения

- **плотноопекаемый игрок** — игрок держит мяч более 5 секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- **нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона)** — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.



Мяч, возвращенный в тыловую зону

Мяч входит в тыловую зону команды, когда:

- он касается тыловой зоны;
- он касается Игрока или Судьи, который частью своего тела касается тыловой зоны;

Мяч считается переведенным в тыловую зону, когда Игрок команды, контролирующей мяч:

- является последним, кто касался мяча в передовой зоне, и затем Игрок той же команды первым касается мяча,
 - после того, как он коснулся тыловой зоны, или
 - если этот Игрок контактирует с тыловой зоной.
- является последним, кто касался мяча в своей тыловой зоне, после чего мяч перешел в передовую зону и коснулся ее, а затем Игрок той же команды, контактирующий с тыловой зоной, первым

Что такое фол

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

Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.



Какие бывают фолы

Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:

- если команда не набрала 5 командных фолов в четверти или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;
- в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;



Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:

- если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;
- если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.



Дисквалификация тренера

Тренер дисквалифицируется,
Если он:

- совершит 2 технических фолла;
- официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фолла;
- тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фолла.
- запрещена нецензурная брань и оскорбления

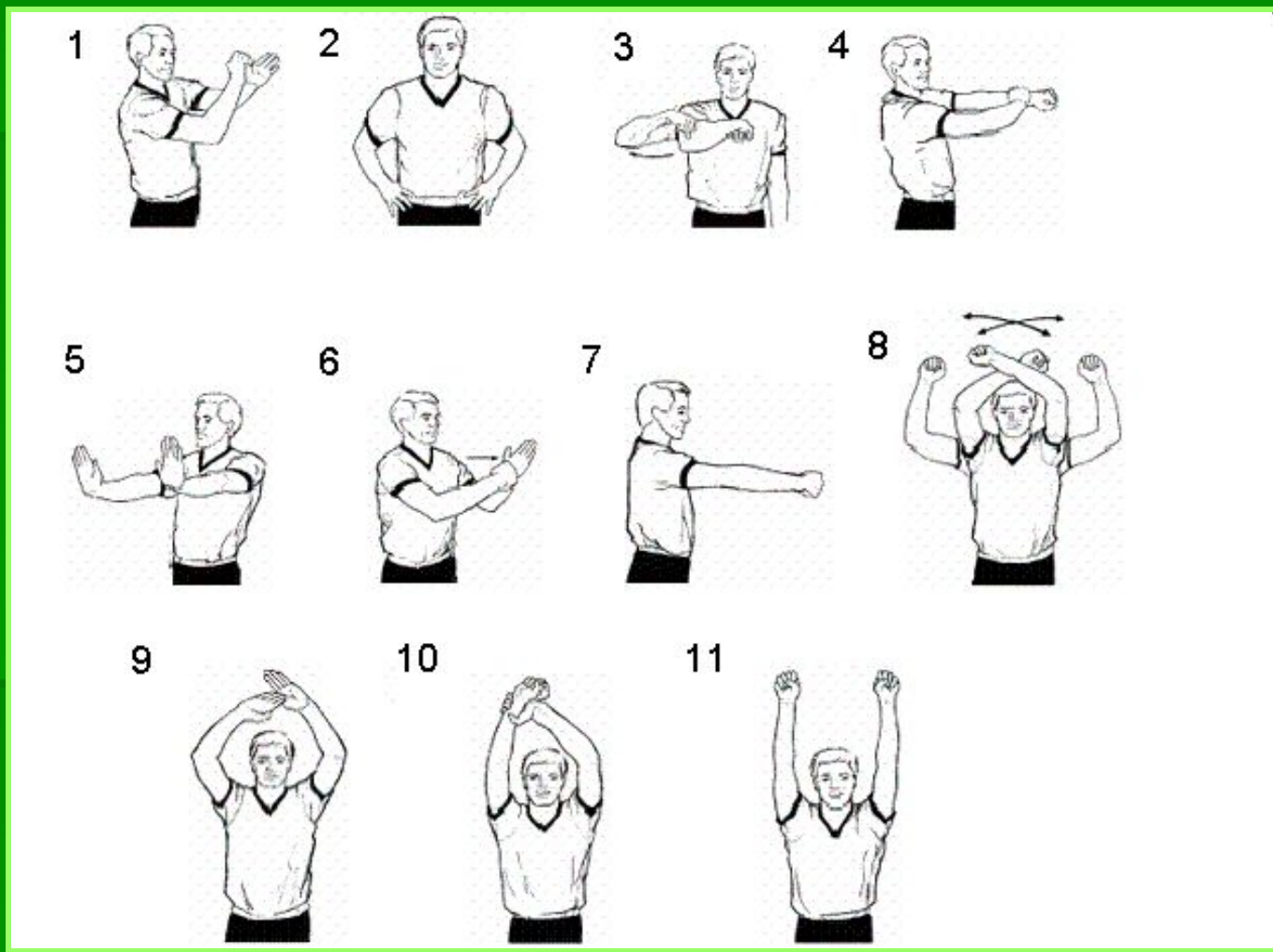


Помехи попаданию мяча

- Бросок по корзине происходит, когда мяч, который держат в руке (руках), затем посылается по воздуху в направлении корзины соперника.
- Добивание происходит, когда мяч одной или двумя руками направляется в корзину соперника.
- Бросок сверху происходит, когда мяч одной или двумя руками с силой направляют или пытаются направить сверху вниз в корзину соперника.
- Добивание и бросок сверху также считаются броском по корзине.

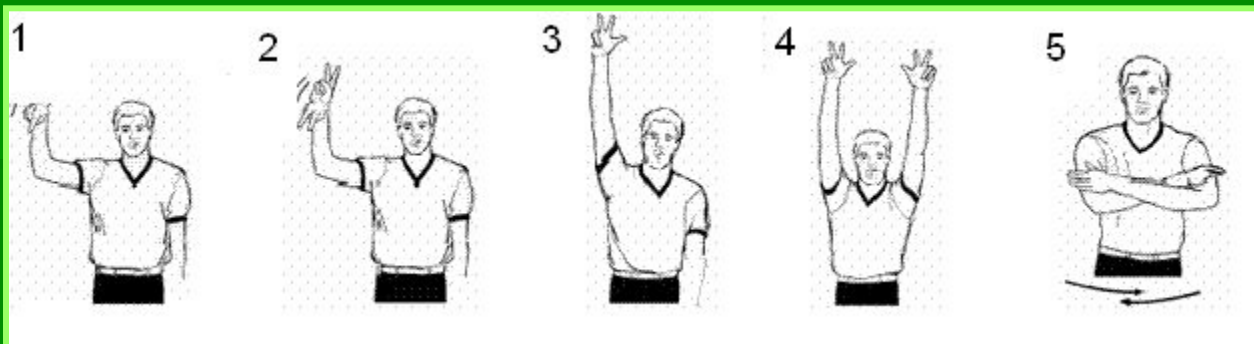


Жесты судей

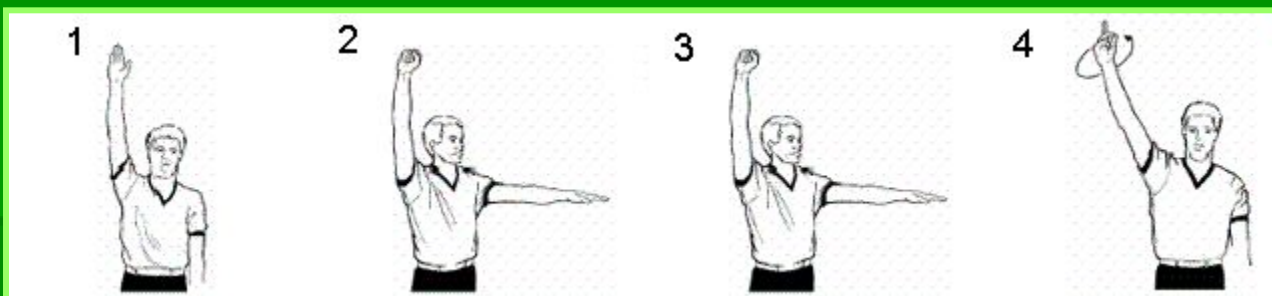


типы фола

Жесты судей

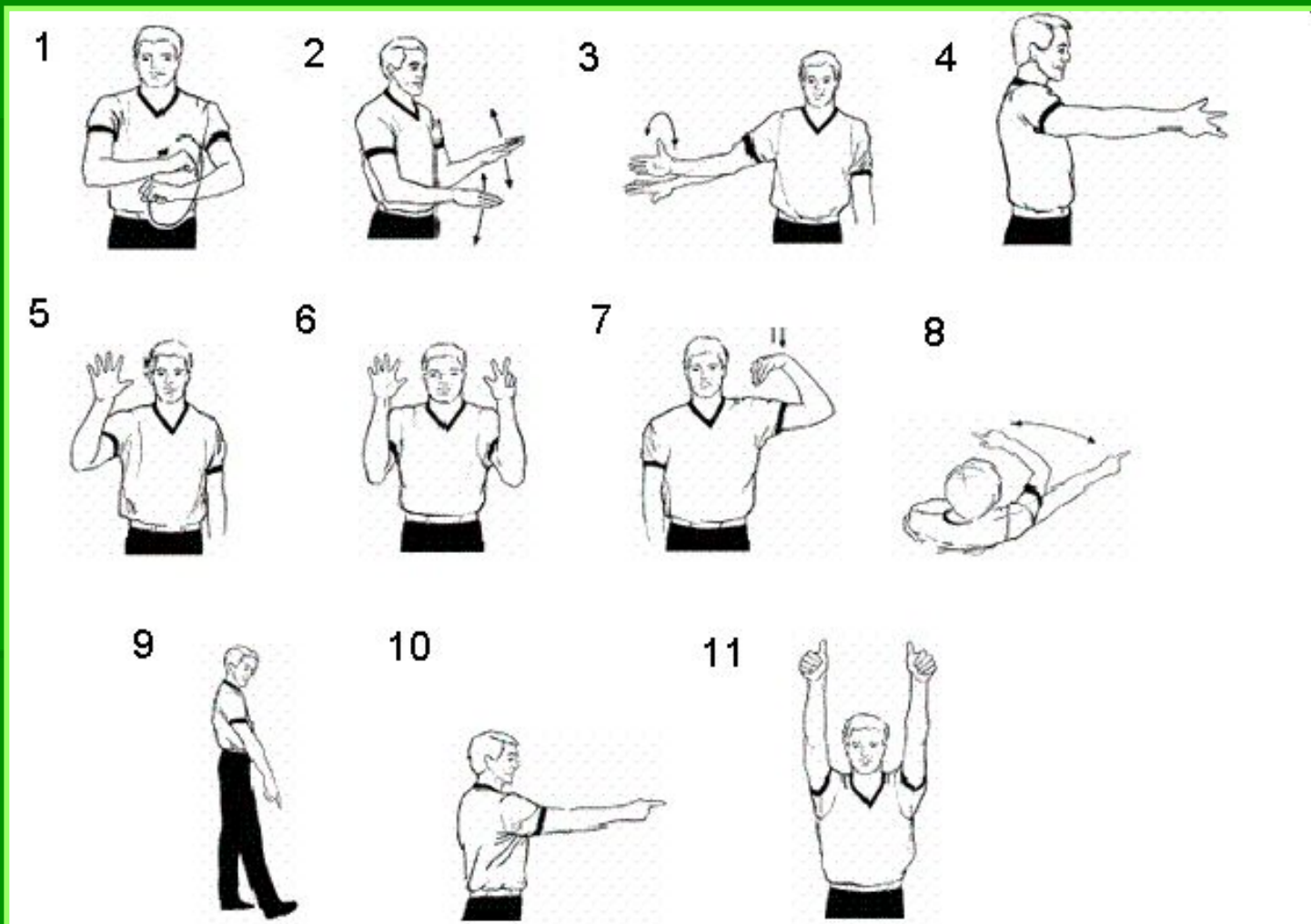


засчитывание мяча



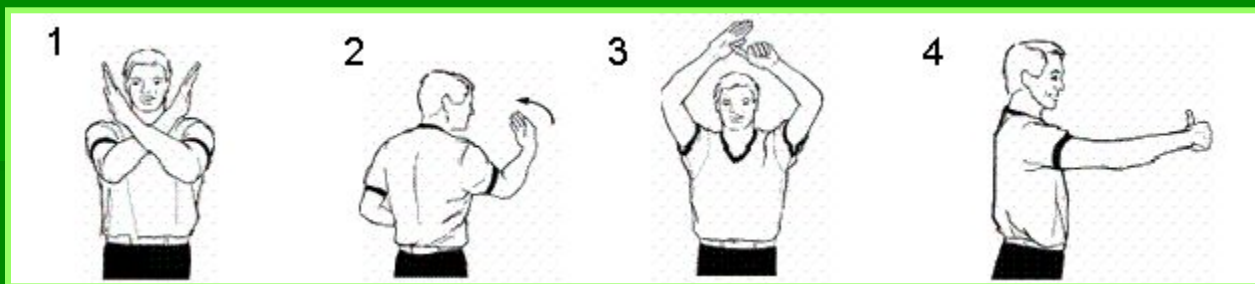
относящиеся ко времени

Жесты судей

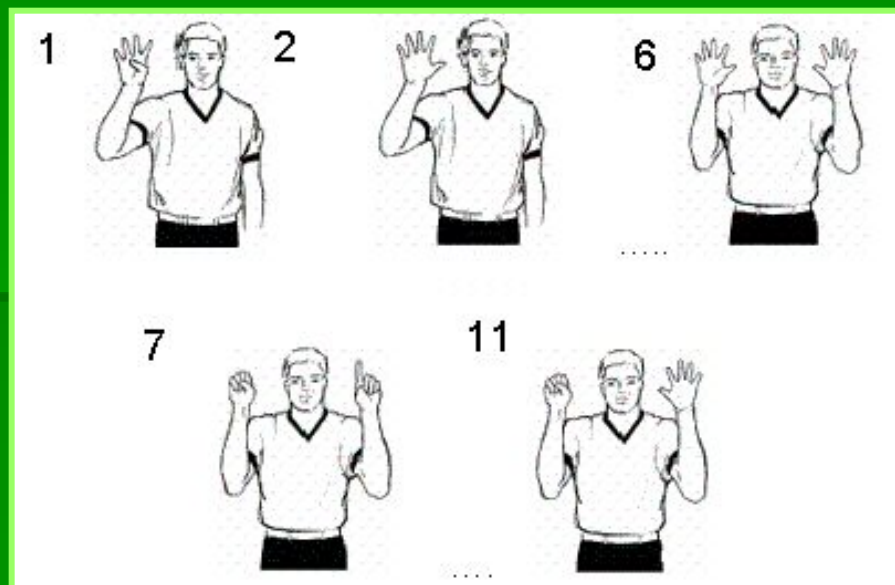


Нарушения, позиция 1

Жесты судей

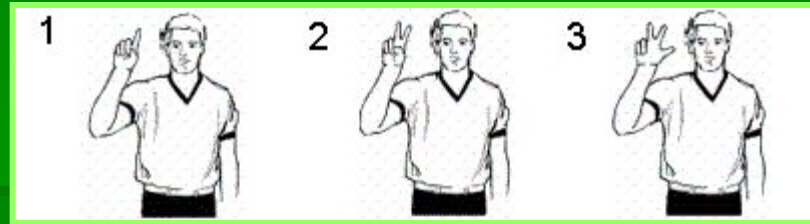


административные

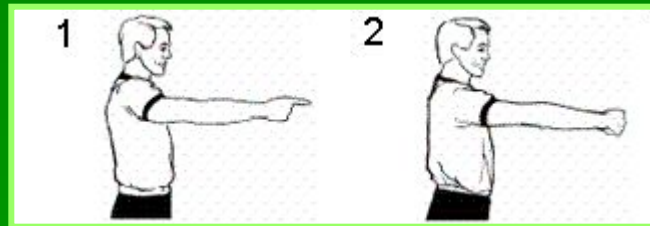


показ фола секретарскому столику

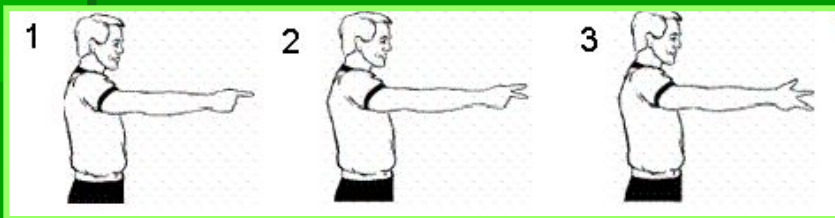
Жесты судей



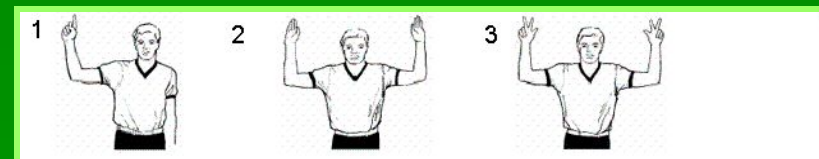
число назначенных штрафных бросков



или направление игры



Позиция 1 – в ограниченной зоне



Позиция 2 - вне ограниченной зоны