

# Баскетбол

Правила игры

Часть первая

# Правила игры



**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.**

**Корзина, которую команда атакует, является корзиной соперника, а корзина, которую та же команда защищает, называется собственной корзиной команды.**

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

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

# Игровая площадка

- Площадка, на которой встречаются команды, должны быть ровной, твердой, без каких-либо трещин, выпуклостей и деформаций. Свет направляется так, чтобы не мешать играющим обозревать полностью все поле. До 60-х годов спортивные соревнования по баскетболу можно было проводить под открытым небом и внутри помещения. Сейчас по правилам игру следует организовывать только внутри помещений.



# Габариты помещения

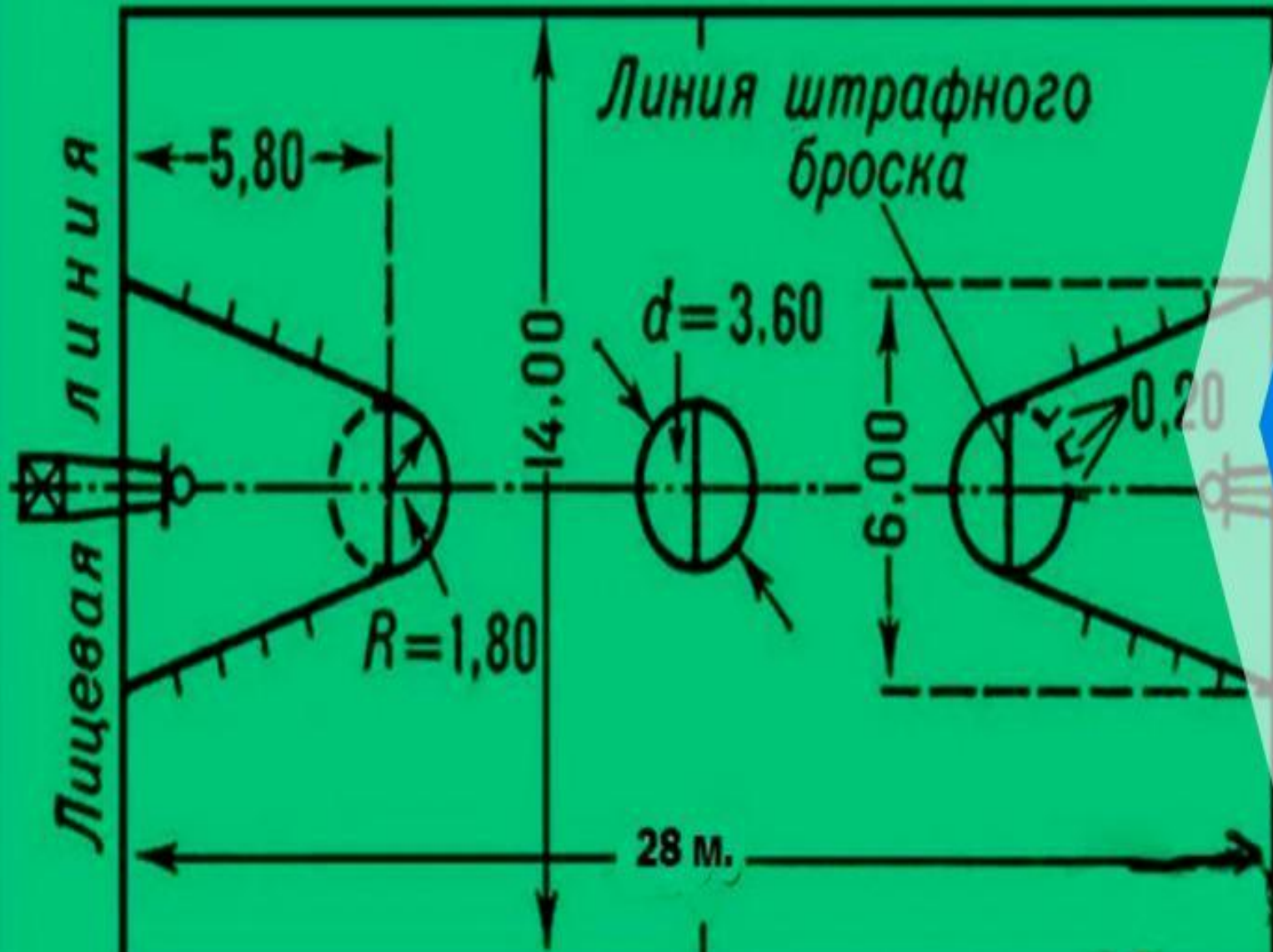
Параметры	Расстояния
Высота потолков	7 метров
Размер поля	28 на 15 м.
Площадь щита	180 на 105 см
Высота корзины от пола	305 см.
Ширина 3-х секундной зоны	4,9 м.
Линия трехочковая	6,25 м.
Кольцо	5 см от щита

- Разметка площадки по баскетболу должна соответствовать таким стандартам:
- **Ограничивающие линии.** Определяют размеры поля, нанесенные по периметру. Лицевые – те, которые находятся за кольцами. Боковые – по бокам.
- **Центральная.** Разделяет поле на две равных зоны.
- **Центр.** Это круг, который находится в середине поля, его диаметр 3,6 м. Именно в этом месте происходит розыгрыш мяча.
- **Линии 3-х очков.** Это замкнутые плоские кривые, расположенные с двух сторон под щитами. Их длина составляет 2,99 м.
- **Штрафная линия.** Находится непосредственно перед щитами.

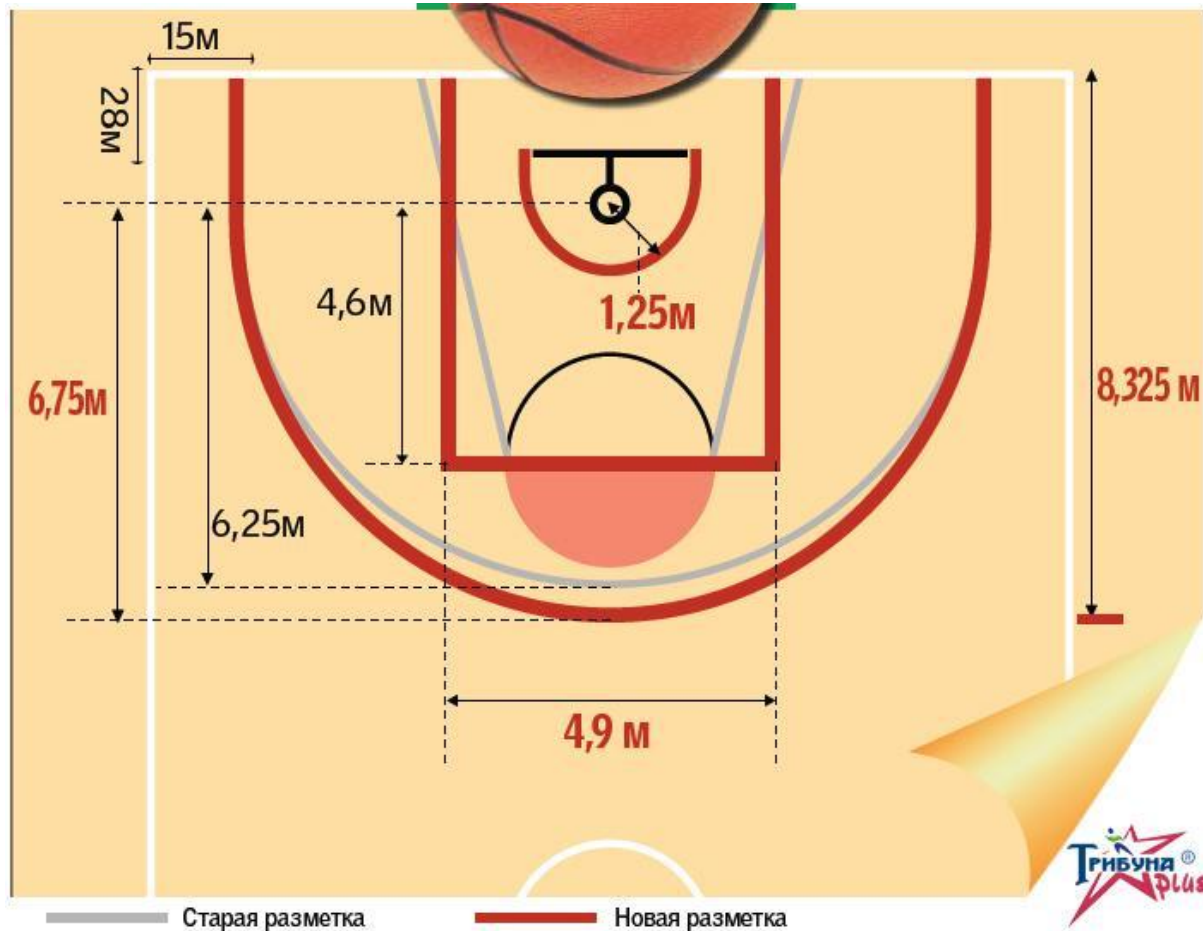


# Боковая линия

Линия штрафного броска



# Разметка площадки





Каким должен быть мяч?

Классический мяч для баскетбола оранжевого цвета, имеет форму сферы, на которой нарисованы черные швы, должен соответствовать следующим требованиям:

Для мужчин спортивный снаряд должен быть в среднем 76-78 см по окружности и весить от 560 до 650 грамм.

Для женщин, размер баскетбольного мяча от 72 до 74 см в окружности и вес от 510 до 570 грамм.



# Конструкция мяча

- В конструкцию мяча входят:
- Оболочка из кожи, ПВХ, резины или полиуретана, состоящая из 8 частей, сшитых между собой.
- Многослойная подкладка из полиэстера или каучука. Она придает гибкость и препятствует проникновению влаги.
- Камера из бутила с каучуковым клапаном, устойчивым к повреждениям.
- Мячи имеют разные размеры, самый большой из них — №7. Его используют на официальных мужских турнирах. Мячом №6 играют женщины. Размеры 3 и 5 применяются на тренировках, а также на матчах по мини-баскетболу между игроками 8-12 лет.

## МЯЧИ:

**Профессиональные.** Используются на международных состязаниях. Их оболочка изготавливается из высококачественной кожи, а сами мячи подлежат обязательной сертификации FIBA, предъявляющей к ним очень высокие требования. Прошедший эту процедуру мяч обозначается маркировкой FIBA APPROVED.

**Матчевые.** Применяются на играх в разных половозрастных группах. Их оболочка выполнена из композитной или синтетической кожи, а диаметр и масса соответствуют утвержденным. Эти снаряды также проходят сертификацию и маркируются соответствующим образом.

**Тренировочные.** Нужны для упражнений, игр на уроках физкультуры и любительских матчей. Для их производства применяется синтетическая кожа и резина, диаметр и вес соответствуют общепринятым. Сертификация не проводится.

Каждая команда должна состоять из:

- Не более чем 12 членов команды, имеющих право играть, включая капитана.





На площадке играют по 5 человек от каждой команды  
Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости  
заменяют основной состав (количество замен не ограничивается).





# Основной состав

- В баскетболе каждому игроку отводится определенная роль:
- Плеймейкер или разыгрывающий защитник. Это первый номер команды (мозг). Он должен хорошо владеть мячом, а развивать высокую скорость.
- Атакующий защитник (второй номер). Игрок, умеющий высоко подпрыгивать. Должен легко прорывать защиту команды-соперника.
- Центральной, основной играющий, должен быть атлетического телосложения. Он играет под кольцом и борется за подбор.
- Легкий форвард, главной задачей которого является набор очков.
- Тяжелый форвард. Его задача – контроль мяча.

1. Разыгрывающий защитник

1 point guard

2. Атакующий защитник  
shooting guard

2

4. Тяжелый или мощный форвард

power forward

4

5. Центровой

5 center

3. Лёгкий форвард

3

small forward



## Первый номер или разыгрывающий защитник

Ярким примером в NBA является Стефен Карри. В России – Денис Захаров. Средний рост профессионального игрока 183-195 сантиметров. Вес 75-90 килограмм.

Разыгрывающий защитник (англ. Point guard) или плеймейкер (англ. Play maker) является мозгом команды. Он с легкостью обращается с мячом.

Глядя на игру образцового первого номера, кажется, что баскетбольный мяч является продолжением его руки.

Все движения плавные и подконтрольные, но в любой момент плавность хода сменяется резким рывком.

Какую комбинацию начать, в какую сторону пойти и как построить атаку – это задача первого номера.

Данный игрок не только должен видеть коллег по команде, но и просчитывать ситуацию на площадке.

При защитных действиях игрок подстраховывает команду от быстрого отрыва команды соперника.

Еще не так давно основная роль разыгрывающего заключалась в выводе мяча из своей зоны и передаче его в атаку. Но это время прошло.

В современном профессиональном баскетболе приоритет отдается универсальным игрокам, сочетающим в себе качества которые позволяют игроку играть на смежных позициях.

Так выделяется позиция комбогард (англ. Combo Guard). Исходя из названия можно определить, что игрок сочетает в себе комбинацию качеств необходимым для защиты и нападения.

Так игрок выполняет функции разыгрывающего и атакующего защитника. В старой трактовке баскетбола, комбогарды рассматривались как игроки, не умевшие полноценно реализовать себя на игровой площадке.

С течением времени это отношение к игрокам изменилось и сейчас можно встретить известных и успешных представителей комбогардов.



## Второй номер или атакующий защитник

Ярким примером в NBA является Коби Брайант.

В России – Сергей Бабков.

Средний рост профессионального игрока 190-200 сантиметров. Вес 85-100 килограмм.

Атакующий защитник (англ. Shooting guard) является в большинстве случаев главным снайпером команды. Его специализация – это точный бросок с любой дистанции, в том числе трехочковый и штрафной. Именно второй номер во многом ответственен за результативность команды.

Помимо точного броска, игрок данного амплуа обладает хорошим дриблингом. Он с легкостью прорывает защиту соперника и входит в «краску».

Атлетические качества игрока позволяют ему совершать броски в прыжке после скоростного дриблинга. В защите игрок опекает самых опасных снайперов команды соперника и является основным перехватчиком мячей.

Молниеносный отрыв - это именно то качество, которым обладает второй номер.

Универсальный второй игрок, который может играть на смежных позициях, называется свингмен (англ. Swingman). Данное амплуа подразумевает под собой совмещение позиций второго и третьего номеров. Атлетизм и скорость спортсмена позволяют ему результативно играть как против крупных игроков, используя скорость, так и против менее атлетичных соперников.

Данная позиция одна из самых универсальных, ведь ее представитель одинаково хорошо может провести как атаку, так и защиту.





# Третий номер или легкий форвард

Ярким примером в NBA является Леброн Джеймс.

В России – Андрей Кириленко. Средний рост профессионального игрока 195-210 сантиметров. Вес 95-110 килограмм.

Легкий форвард (англ. Small Forward) игрок с основной функцией по набору очков для команды. Несмотря на свою принадлежность к игрокам периметра, легкий форвард является хорошим помощником большим игрокам при подборе мяча, как под кольцом соперника, так и под своим.

И это успешно получается у игроков данного амплуа, ведь они обладают более высоким ростом, нежели первый и второй номера.

Рост, подвижность и хорошая координация позволяют блокировать броски соперника и обыгрывать их.

В связи с высоким ростом многие представители данного амплуа набирают вес и переходят в представители тяжелых форвардов.

В современном баскетболе присутствует понятие поинтфорвард (англ. Point Forward).

Игрок сочетает в себе позиции первого и третьего номеров. Имея в арсенале такого игрока, команда может рассчитывать на сочетание разыгрывающих и атакующих качеств в одном лице.

Великолепное видение площадки и точные пасы вкупе с ростом игрока, позволяют ему обыгрывать менее рослых игроков в команде соперника и проходить для атаки под кольцо.





# Четвертый номер или мощный форвард

Ярким примером в NBA является Дирк Новицки. В России – Виктор Хряпа.

Средний рост профессионального игрока 200-215 сантиметров. Вес 105-115 килограмм.

Конечно позиция тяжелого форварда (англ. Power Forward) подразумевает под собой не только высоту, но и мощь. В борьбе за подбор, что является основной задачей данного амплуа, приходится противостоять крупным игрокам.

Работая большей частью под кольцом, игроки вступают в тесный контакт, где каждый завоеванный сантиметр площадки дается не так легко.

В 3-х секундной зоне контакт достигает своего апогея, ведь именно в этой зоне судьи фиксируют фолы только при явных нарушениях.

Если в эту зону заходит игрок первого или второго номера, то демонстративное падение, как жест грубой игры с большой вероятностью не будет замечен судьей.

Накал борьбы под кольцом и правильное положение тела делают необходимым для игрока иметь отличную физическую подготовку вкупе с выносливостью.

Как и любой игрок на площадке мощный форвард должен уверенно контролировать мяч. Конечно в техническом арсенале игрока не встретить того многообразия в дриблинге, но тем не менее он должен при необходимости выводить мяч из своей зоны, находясь под командным прессингом.

В этом плане позиция игрока с течением времени достаточно сильно видоизменялась.

Раньше основной задачей четвертого номера было умение работать в защите.

Атака оставалась в приоритете для игроков других амплуа.

Смежной позицией сочетающей в себе умения третьего и четвертого номеров является позиция комбофорварда (англ. Comboforward).



# Пятый номер или центровой в баскетболе

Ярким примером в NBA является Шакил О'Нил.

В России – Алексей Саврасенко.

Средний рост профессионального игрока 210-220 сантиметров.

Вес 110-125 килограмм. Центровой (англ. Center) – это игрок, задача которого играть под кольцом и бороться за подбор.

Рост и габариты пятого номера отлично позволяют ему справляться с этой задачей. Всем известно, что хорошая и плотная защита в своей зоне это залог успеха на игровой площадке.

Именно центровой не дает шанса продолжить атаку после неудачного броска нападающей стороны. Во многом из-за своих габаритов многие центровые игроки плохо реализуют штрафные броски. Но современный баскетбол предъявляет к игрокам этой позиции все новые требования.

С каждым годом все меньше игроков на поле выше 220 сантиметров.

Приоритет отдается менее массивным и более подвижным игрокам, которые так же обладают отличным броском из под кольца и могут результативно пробить штрафные на последних минутах матча.

Именно пятые номера являются лидерами команды по количеству подборов под щитом и количеству блок-шотов.

Игрок, обладающий скоростью четвертого номера и силой пятого, называется центрфорвард. Этот игрок борется как за подбор, так и уверенно атакует на границе трехсекундной зоны лицом или спиной к кольцу. В отличии от типичных центровых, скорость центрфорварда позволяет ему поддержать быстрый отрыв.





# Игровая форма



Игровая форма членов команды должна состоять из: маек одного доминирующего цвета, как спереди, так и сзади.



Майки должны быть заправлены в шорты. Шорты должны быть одного доминирующего цвета, но необязательно того же цвета, что и майки.



# Номера на форме



- Должны быть отчётливо видимыми.
- На спине высотой не менее 20 см
- На груди высотой не менее 10 см
- Ширина номеров 2 см
- Игроки одной команды не могут иметь одинаковых номеров



Команда, указанная в протоколе первой, должна быть одета в светлые майки; указанная второй – в тёмные цвета маек. По обоюдному согласию команды могут поменять цвета маек (тёмные на светлые и наоборот)



Экипировка игрока должна быть предназначена для игры. Любая экипировка, которая предназначена для увеличения роста игрока или любыми другими способами дающая игроку незаслуженное преимущество запрещена.

Игроки не должны носить экипировку, которая может нанести травму другим игрокам.

# ЭКИПИРОВКА

**Не разрешается** следующее:

— Предохранительные покрытия пальцев, кистей, запястий, локтей или предплечий, сделанные из кожи, пластика, гибкого (мягкого)

пластика, металла или любого другого твердого материала, даже

покрытого мягкой обивкой.

• — Предметы, которые могут порезать или поцарапать (ногти должны быть коротко подстрижены).

• — Головные уборы, заколки и другие предметы для волос и драгоценности.

# ЭКИПИРОВКА



- **Не разрешается** следующее:
- — Предохранительные покрытия пальцев, кистей, запястий, локтей или
- предплечий, сделанные из кожи, пластика, гибкого (мягкого)
- пластика, металла или любого другого твердого материала, даже
- покрытого мягкой обивкой.
- — Предметы, которые могут порезать или поцарапать (ногти должны
- быть коротко подстрижены).
- — Головные уборы, заколки и другие предметы для волос и драгоценности.
- · **Разрешается** следующее:
- — Защитная экипировка плеча, предплечья, бедра или части ноги ниже





# ИГРОВОЕ ВРЕМЯ

Игра состоит из 4 периодов по 10 минут.

Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет 2 минуты.

Продолжительность перерыва между половинами игры - 15 минут.





СЧЕТ

188

...

ПЕРИОД

8

СЧЕТ

188

...

ВРЕМЯ ИГРЫ

88888

ФОЛЫ

8

ФОЛЫ

8

< 8888 >

DIAN

# НАЧАЛО ИГРЫ



- Игра не может начаться, если у одной из команд на игровой площадке нет пяти (5) игроков, готовых играть.



# Начало игры





# Спорный бросок



ИГРА НАЧИНАЕТСЯ со спорного броска мяча в центральном круге.

В центральном круге судья подбрасывает мяч между любыми двумя соперниками (только в начале первого периода), каждый из которых пытается отбить мяч своей команде.

Остальные игроки команды находятся вне центрального круга или в передней зоне.

Каждый спорящий игрок должен встать таким образом, чтобы обе стопы располагались внутри той половины центрального круга, которая ближе к его собственной корзине, при этом одна стопа должна находиться рядом с центральной линией.



Игроки одной команды не могут занимать соседние места вокруг круга в том случае, если соперник желает занять одно из этих мест.

Игроки одной команды не могут занимать соседние места вокруг круга в том случае, если соперник желает занять одно из этих мест.

Мяч должен быть отбит кистью(-ями) по крайней мере одним из спорящих игроков **после того, как достигнет своей наивысшей точки.**





- Ни один из спорящих игроков не должен покидать свою позицию до тех пор, пока мяч не будет правильно отбит.
- Ни один из спорящих игроков не может ловить мяч или отбивать его более 2 раз до тех пор, пока тот не коснется одного из не прыгавших игроков или пола.
- Если мяч не отбит по крайней мере одним из спорящих игроков, то спорный бросок должен быть повторен.
- Никакие части тела игроков, не участвующих в розыгрыше спорного броска, не могут находиться на или пересекать линию круга (цилиндра) до тех пор, пока мяч не будет отбит.
- После того, как мяч правильно отбит одним из спорящих, команды приступают к игровым действиям.