

БАСКЕТБОЛ



ЭТО...

...спортивная командная игра с мячом.

Цель: забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.



Баскетбол как средство физического воспитания

Баскетбол в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом, баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.



Преимущества игры

Развивает:

- Силу;
- Ловкость;
- Скорость;
- Реакцию;
- Меткость;
- Умение быстро ориентироваться.



(1891)



Джеймс Нейсмит привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им игру.

Цель: забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Правила игры

- Мячом играют **исключительно** руками;
- **Запрещено** бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком;
- **При равном счёте по окончании** основного времени матча назначается овертайм (обычно 5 минут дополнительного времени). В случае окончания овертайма с равным счётом, назначается второй, третий овертайм и т.д., пока не будет выявлен победитель.



- В баскетбол играют две **команды**, каждая из которых состоит из **пяти** игроков;
- Всего в команде **12** человек, замены не ограничены;
- Победителем становится та команда, которая по окончании игрового времени набрала **большее количество очков**.





- **Матч начинается в центре площадки.**
- **Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц.**
- **В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчёт игрового времени.**
- **Игровое время фиксирует судья-секундомерист.**



Жесты судьи

Засчитывающие

Одно очко



Опустить кисть

Два очка



Опустить кисть

Попытка
треугольного
броска



Резкое
движение

Успешный
треугольный
бросок



Резкое
движение

Очки не считать,
игровое
действие
отменяется



Быстрое
разведение рук

один палец вверх

два пальца вверх

три пальца
вверх

три пальца
вверх

быстрое
разведение
рук

Относящиеся ко времени

Остановка часов
(вместе со свистком)
или часы не включать



Открытая ладонь

Остановка часов для
фола (вместе со
свистком)



Ладонь направлена
на нарушителя

Включение игрового
времени



Отмашка рукой

Новый отсчет
30 секунд



Вращение пальцем

Административные

Замена



Скрещенные руки
перед грудью

Приглашение на
площадку



Взмах открытой
ладонью

Затребованный
перерыв



Ладонь и палец
образуют букву «Т»

Связь между судьями
на площадке и
судьями за столом



Большой палец вверх

руки скрещены перед грудью

рука с открытой ладонью

руки с пальцами «Т»

большой палец вверх

один палец вверх

рука с открытой ладонью

рука с открытой ладонью

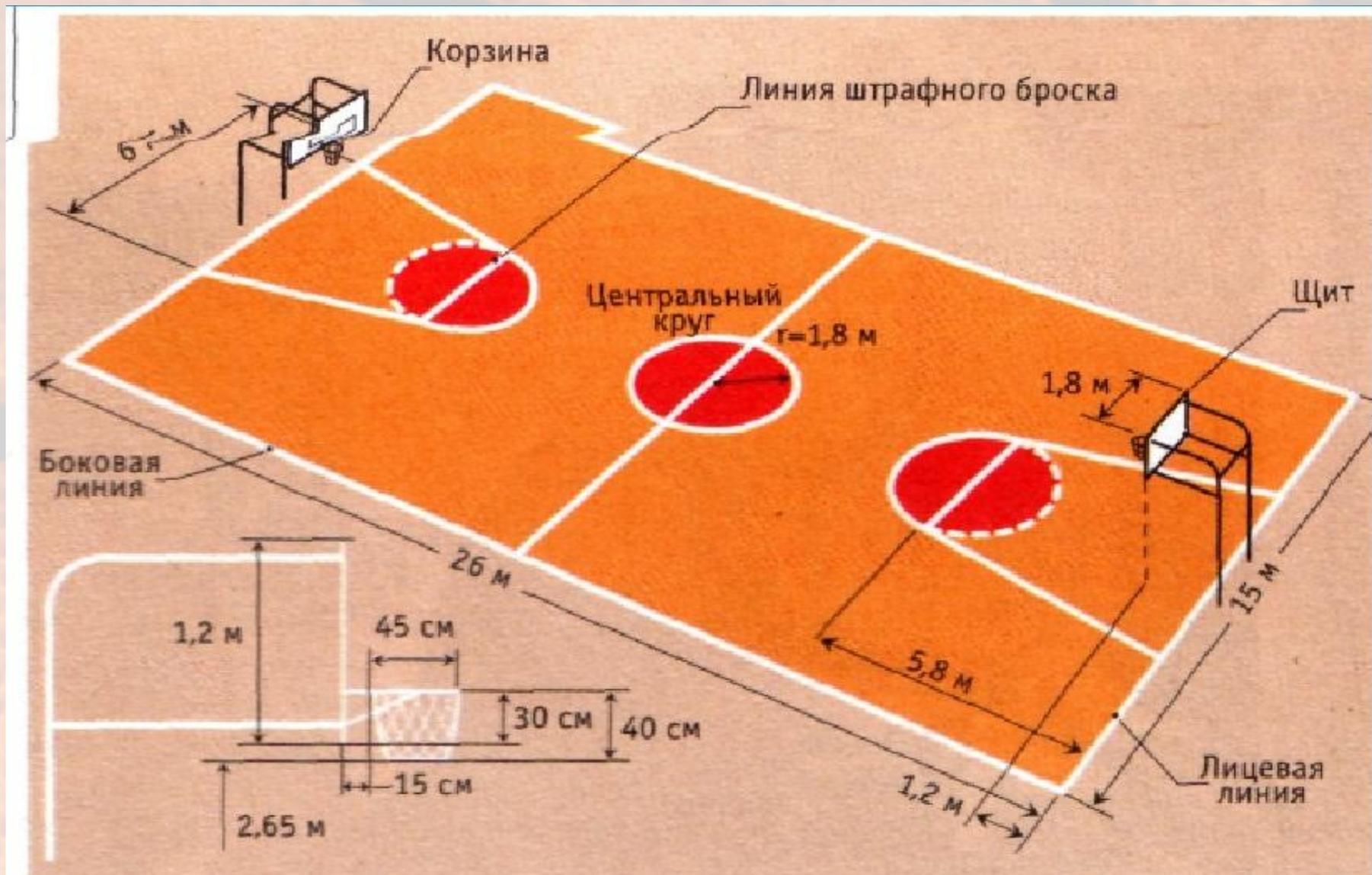
большой палец вверх

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 75 см.

площадке и в зале высотой не менее 7 м

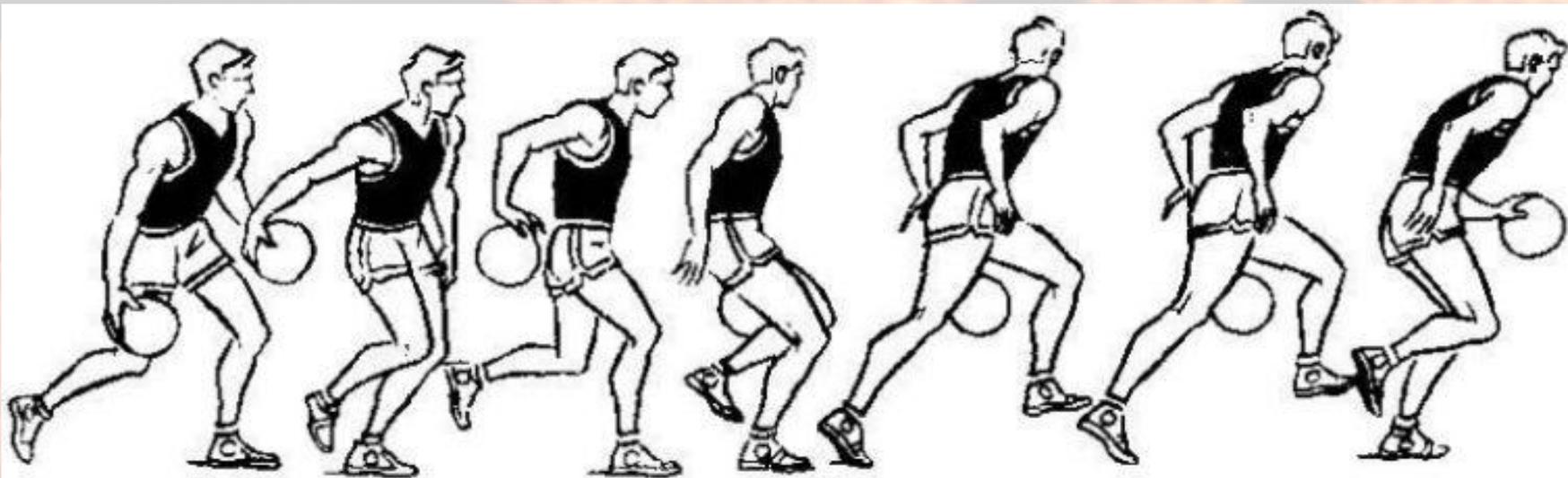


- **Бросок по корзине** происходит, когда мяч, который держат в руке, затем посылается по воздуху в направлении корзины соперника;
- **Добивание** происходит, когда мяч одной или двумя руками направляется в корзину соперника;
- **Бросок сверху** происходит, когда мяч одной или двумя руками с силой направляют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



МЯЧОМ

Ведение мяча (дриблинг) – важный элемент техники баскетбола, так как позволяет игроку, владеющему мячом, не нарушая строгих баскетбольных правил, выходить на удобную для атаки позицию, приближаться к кольцу и забрасывать мяч.



Ведение мяча

Ведение мяча осуществляется толчками мяча в площадку упругим движением пальцев, без задержки его.

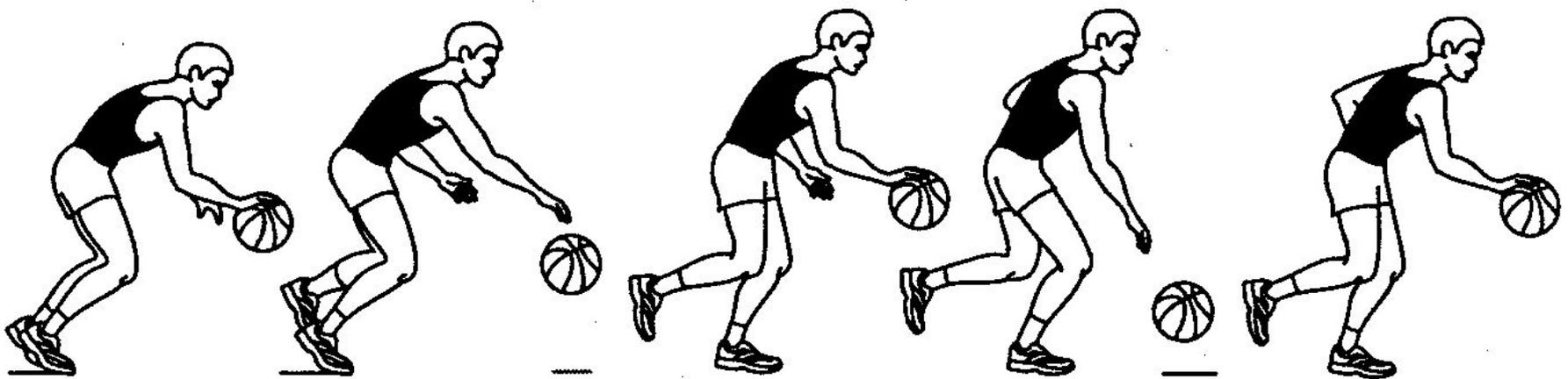


Рис. 18. Ведение мяча

Передача - ...

основной прием, с помощью которого партнеры взаимодействуют в игре и приближают мяч к корзине противника.

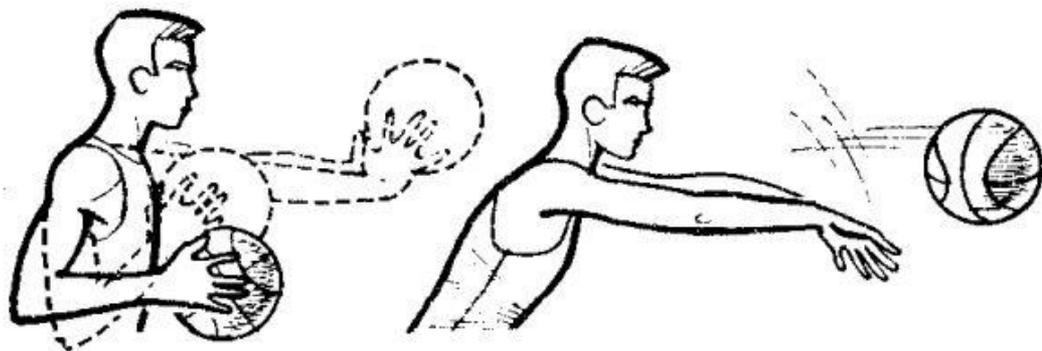


Рис. 7.
Передача двумя руками от груди

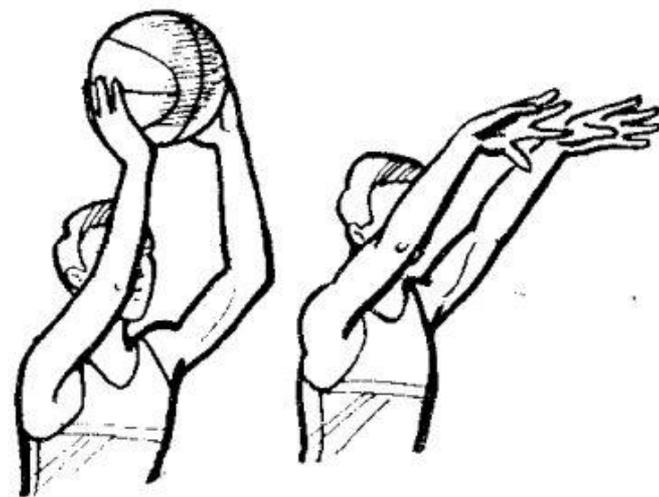


Рис. 8.
Передача двумя руками сверху

Ловля - ...

прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом.

Следует сделать к мячу шаг, вытянуть прямые и ненапряженные руки с широко расставленными пальцами. Большие пальцы направлены друг к другу.

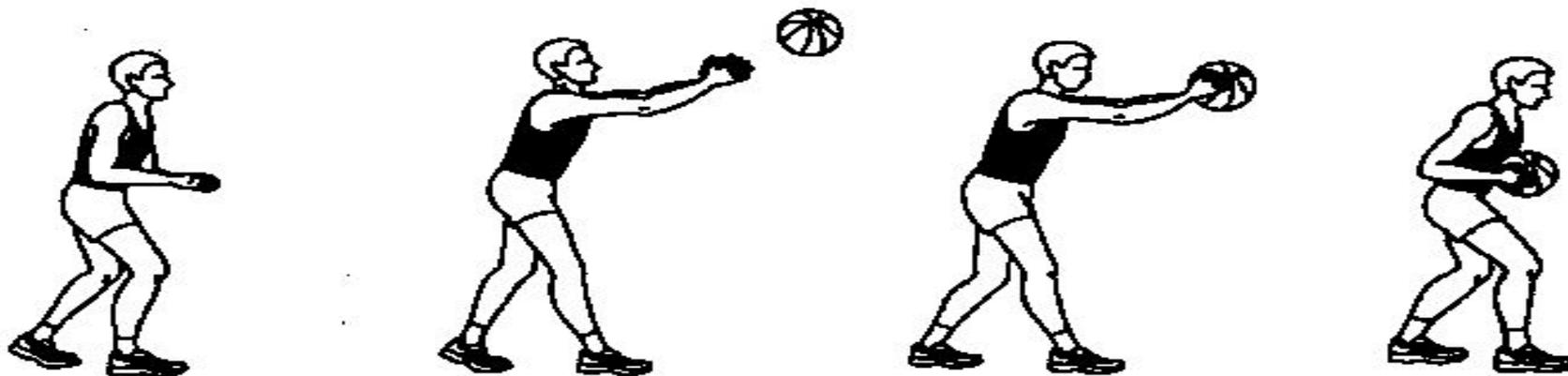


Рис. 8. Ловля мяча двумя руками на месте

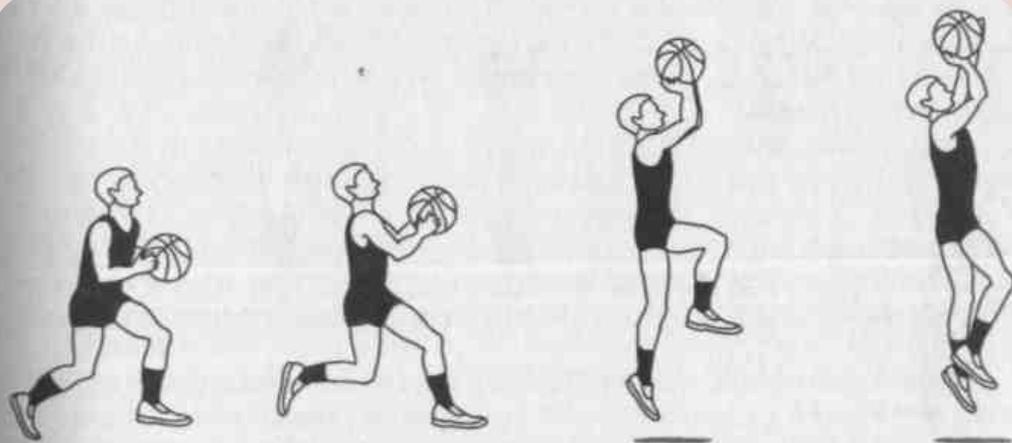


Рис. 83. Бросок одной рукой сверху

Рис. 83: бросок одной рукой сверху

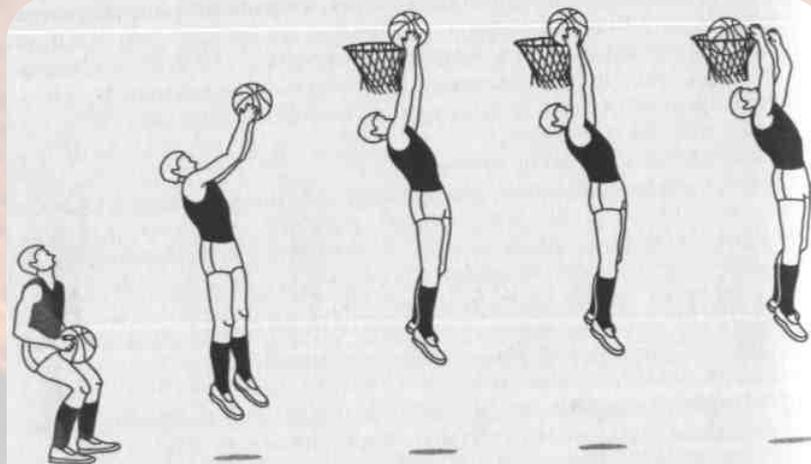


Рис. 81. Бросок двумя руками сверху вниз

Рис. 81: бросок двумя руками сверху вниз

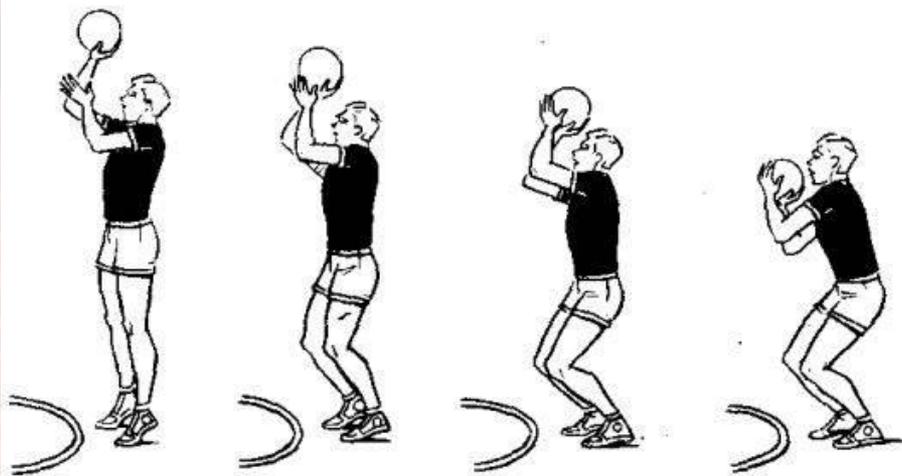


Рис. 5. Бросок одной рукой от плеча с места



Рис. 6. Бросок одной рукой от плеча в движении

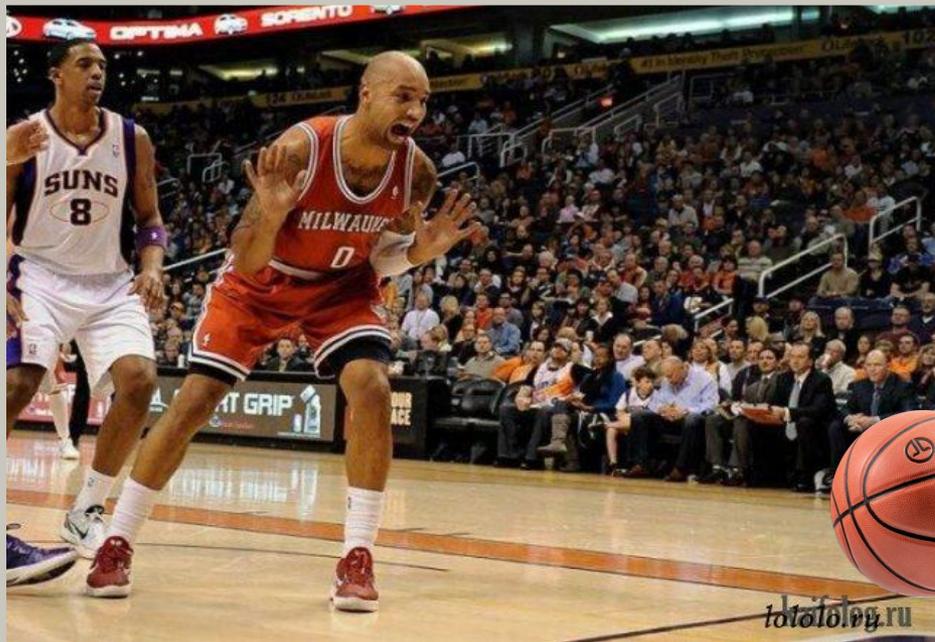
баскетболе



- **3 секунды** – игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трёх секунды в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- **5 секунд** – игрок при выполнении вбрасывания не расстаётся с мячом в течении пяти секунд.



- **8 секунд** — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за 8 секунд;
- **24 секунды** — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу.



- **Аут** — мяч уходит за пределы игровой площадки;

- **Пробежка** — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами.



- **Плотноопекаемый игрок** – игрок держит мяч более 5 сек., 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.

Фол – несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением



Баскетбол на Олимпийских играх

Впервые на Олимпийских играх баскетбол был представлен в Берлине в **1936** году.



Рекомендованные упражнения для развития навыков в игре

- **Ходьба** от одной лицевой линии до другой маленькими шажками на длину стопы. Выполнять в быстром темпе;
- **Бег** короткими шагами. То же спиной вперед.
- **Бег** частыми шагами в сторону («бег конькобежца»);
- **Скрестный шаг** с движением рук влево-вправо;
- **Семенящий бег** при передвижении боком;
- **Прыжки боком**, стараясь выдерживать прямую линию передвижения.

Упражнения на гибкость для баскетболистов

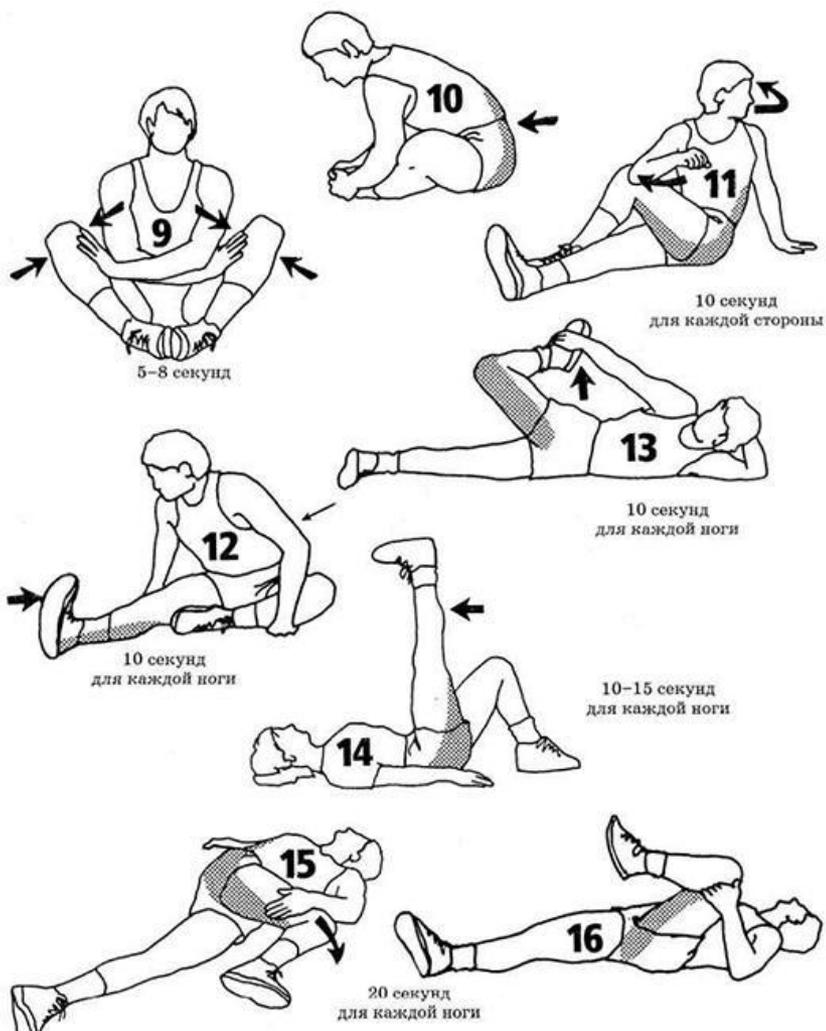


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 2



Рис. 3

Спасибо за внимание!