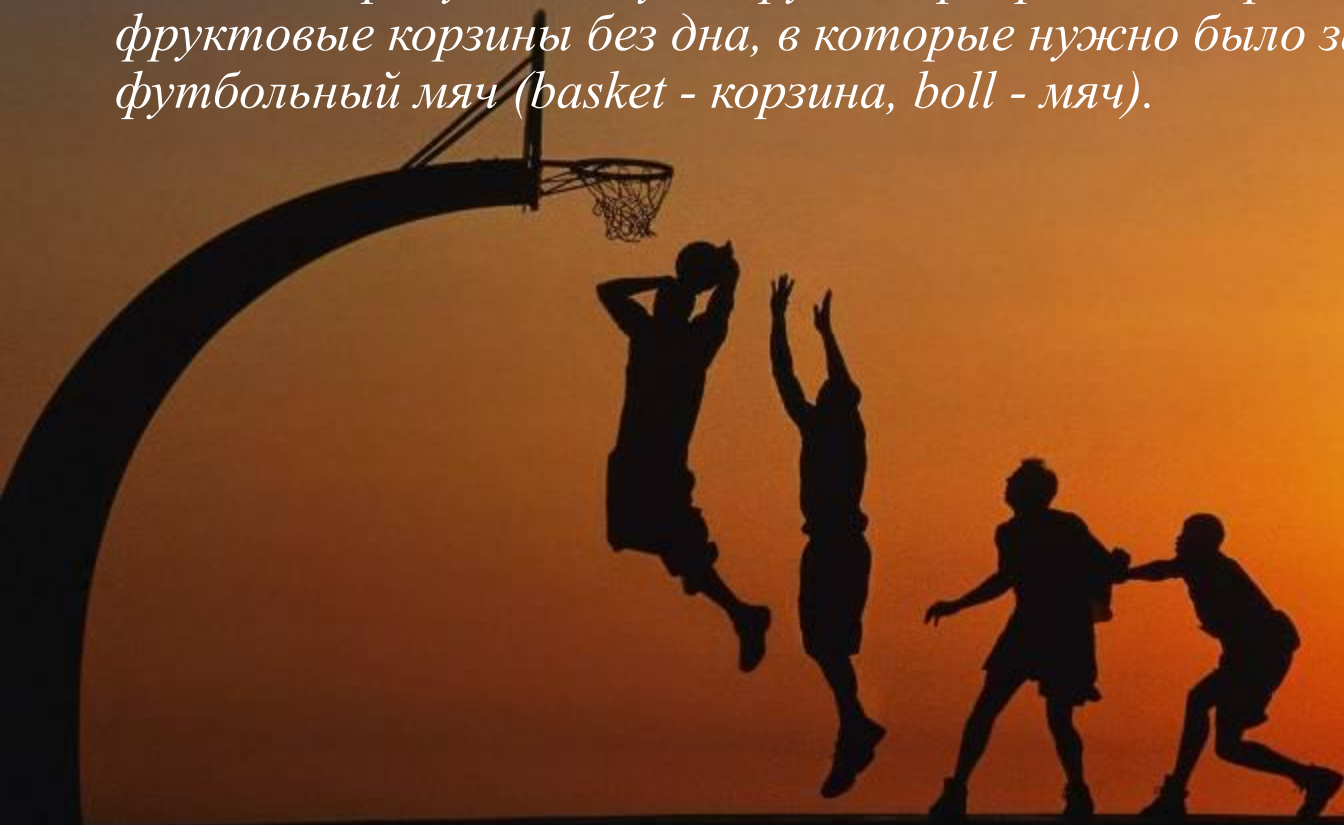


Баскетбол

Калязимов А.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).*

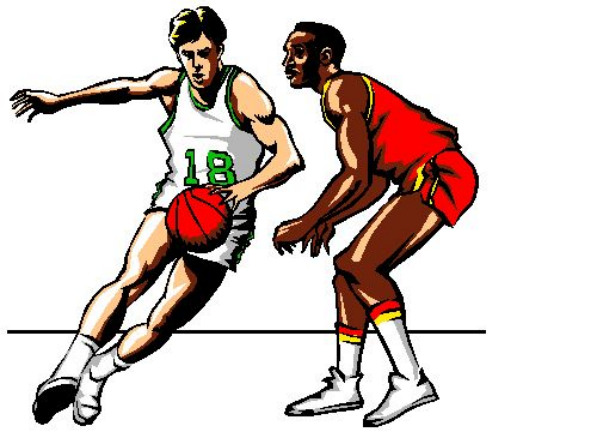




Игра Баскетбол

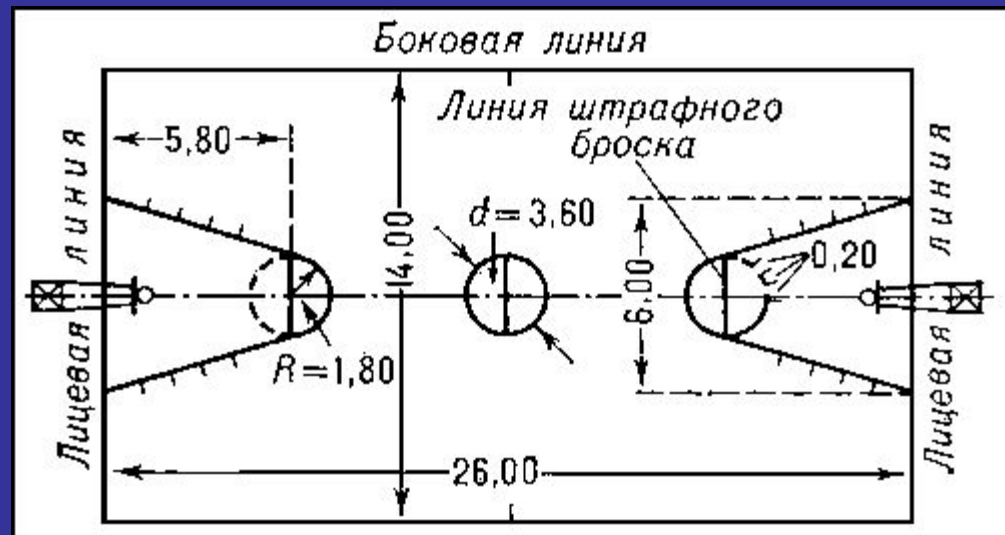


- *В баскетбол играют две (2) команды, в каждой из которых по пять (5) игроков. Цель каждой команды - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину.*
- *1.2 Корзина: своя/соперников*
- *Корзина, которую команда атакует, является корзиной соперника, 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.*



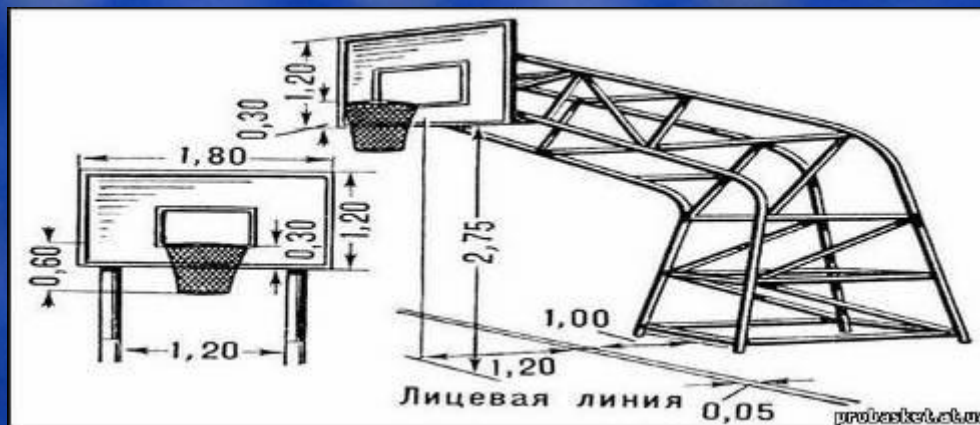
Площадка и размеры линий

- 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.



Щиты и опоры щита

Размеры щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.





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*

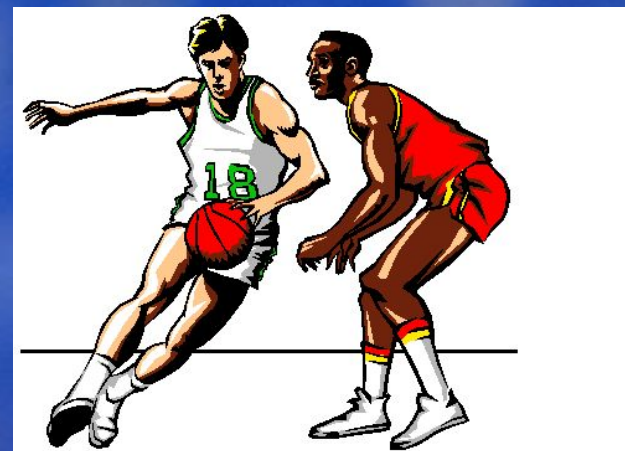
Игровое время, ничейный счет и дополнительные периоды



- *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.*



Контроль мяча



Black Dragon

- *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.*





Правило

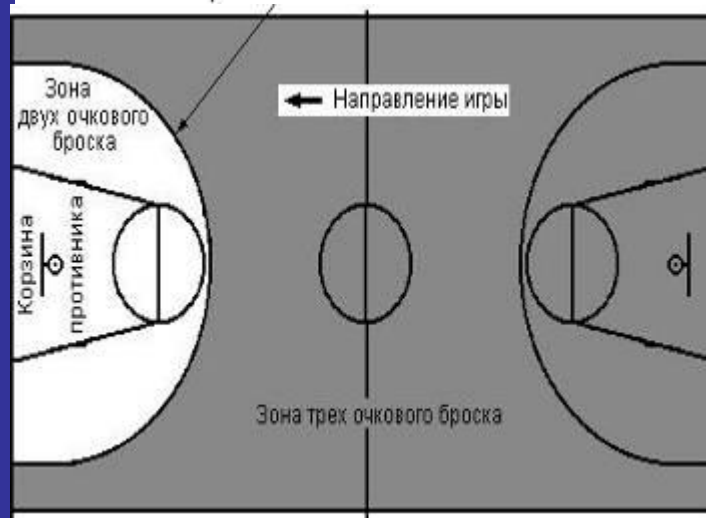
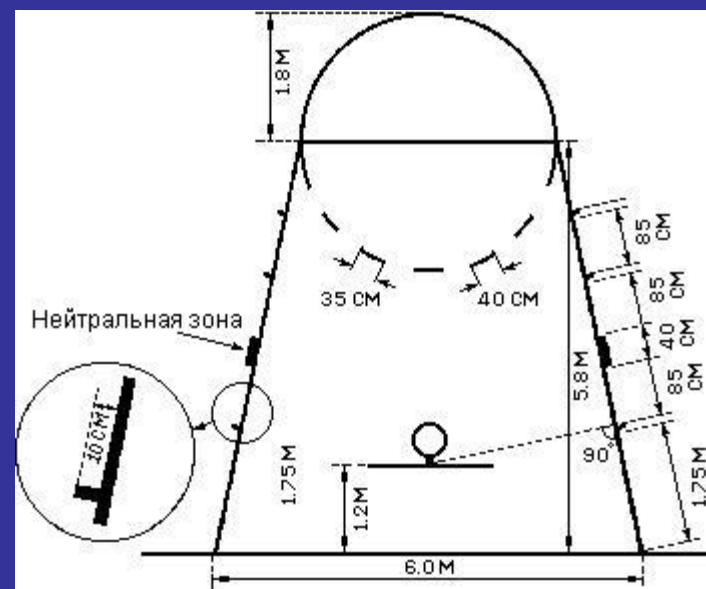
Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:

- *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*

Зона трехочковых бросков

Зоной трехочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной:

- *Двумя параллельными линиями, начинающимся с лицевой линии на расстоянии 6.25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины соперника. Расстояние от этой точки до внутреннего края середины лицевой линии равно 1.575 м.*
- *Полукругом радиусом 6.25 м до внешнего края его линии с центром в той же точке, что указана выше, до соединения с параллельными линиями.*



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

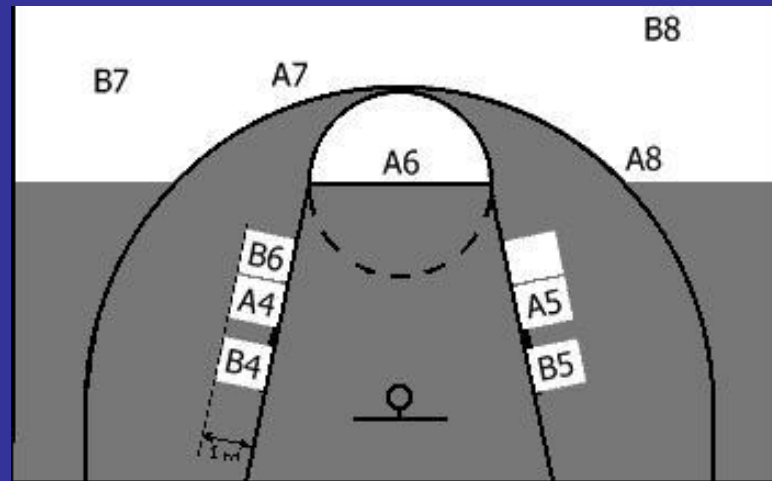


- Если нарушение совершается в нападении, никакие очки не засчитываются и мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки напротив линии штрафного броска.

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.*

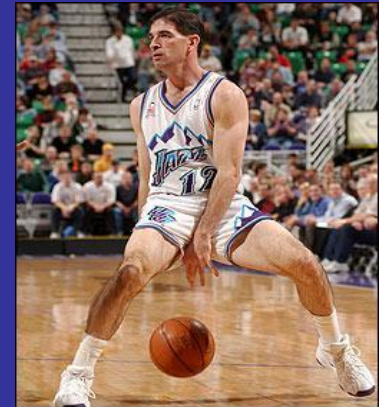
Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:

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 добывает 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.





Источники

- http://sport.rin.ru/html/rools_5-4.html
- <http://sport.rin.ru/images/rools/-1.jpg>
- <http://dic.academic.ru/dic.nsf/bse/67613/Баскетбол>
- <http://basketb.wordpress.com/>
- <http://top-desktop.ru/files/sport/800/83.jpg>
- <http://olympus.ourlife.ru/gallery/data/media/35/0783-copy.jpg>