



*Баскетбол –
техника игры*

Краткая история баскетбола

Баскетбóл (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с **1936 года**. 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**.



Правила игры



- ❖ Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы *Нейсмитом* и состояли лишь из 13 пунктов.
- ❖ С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила.
- ❖ Первые международные правила игры были приняты в *1932 году* на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в *1998 и 2004 годах*.
- ❖ С *2004 года* правила игры остаются неизменными.

Размеры игровой площадки

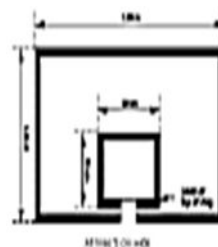
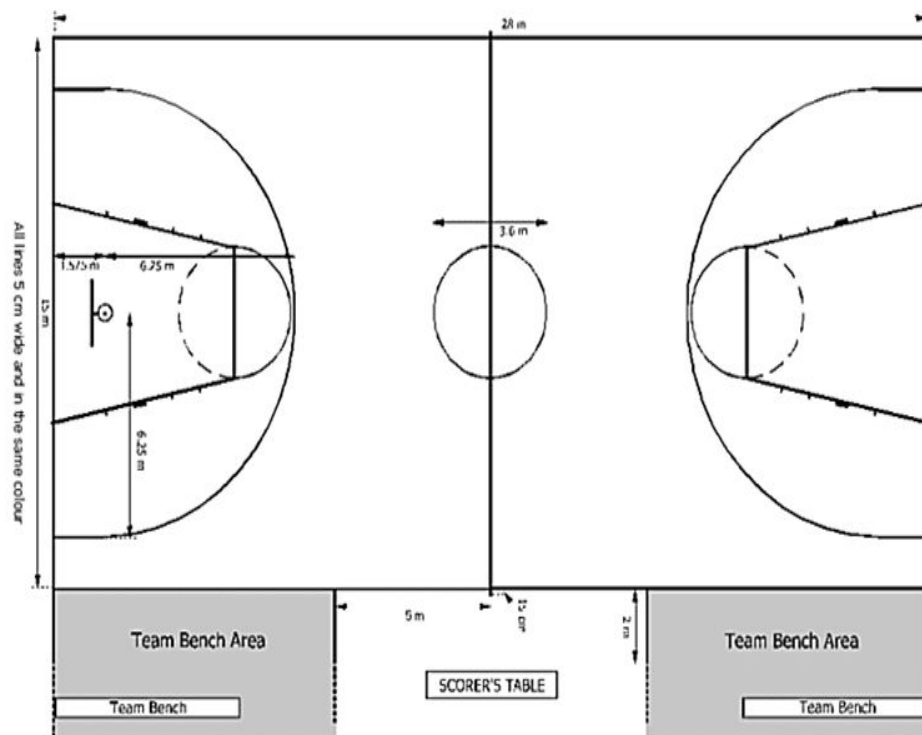
должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Разрешены игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров.

Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена.

Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.



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



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;
- три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстаётся с мячом в течение пяти секунд;
- восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

Фолы

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

Виды фолов:

- ✓ *персональный;*
- ✓ *технический;*
- ✓ *неспортивный;*
- ✓ *дисквалифицирующий.*

Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных).

Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.



Основные элементы игры

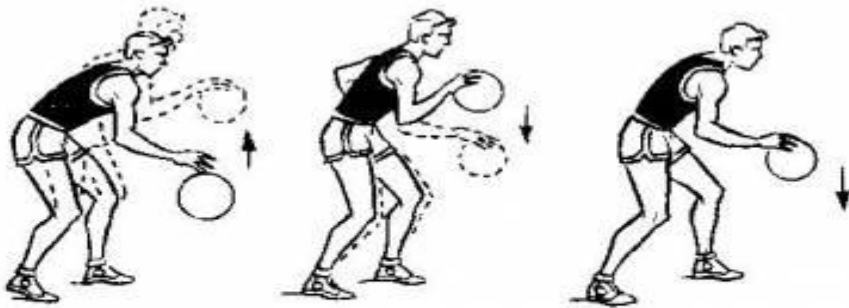


Рис. 8. Высокое ведение мяча

www.gardisport.ru

- **Ведение мяча** — один из основных технических элементов баскетбола. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

1. **высокое скоростное ведение** (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 135—160°).
2. **низкое ведение с укрыванием мяча** (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 90-120°).
3. **комбинированное ведение.**



Рис. 32. Выбивание мяча сбоку при его ведении

Передача мяча

самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника.

Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.



Рис. 3. Передача двумя руками от груди

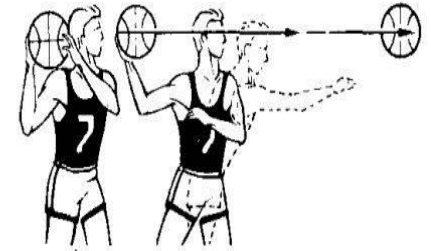


Рис. 4. Передача одной рукой от плеча

avangard-sport.kz.ua

Основные способы передач:

1. пас от груди
2. пас из-за головы
3. пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.



Рис. 70. Передача одной рукой сбоку

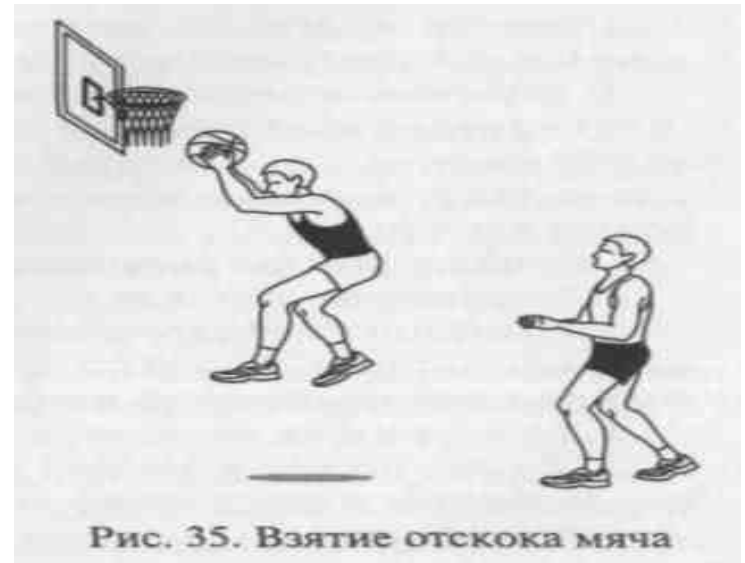
Подбор

Важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х или 3-х очкового броска.

Различают несколько видов подборов:

1. подбор в нападении, на чужом щите
2. подбор в защите, на своём щите
3. коллективный подбор

Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора .
Наиболее известными игроками преуспевшими в подборах являются -
Ларри Берд, Бен Уоллес, Деннис Родман.



Перехват

(англ. steal) — в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом.

- Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки.
- После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.

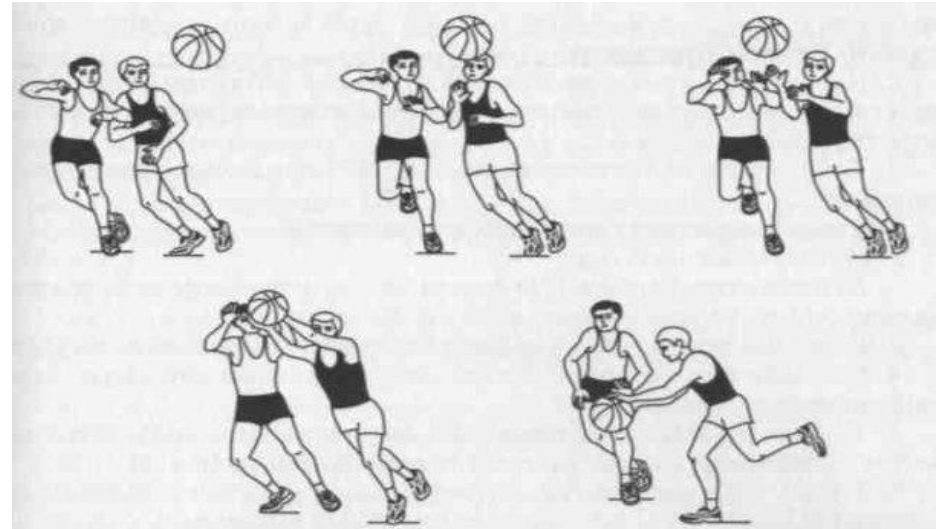


Рис. 33. Перехват мяча при его передаче

Виды перехвата мяча :

1. Перехват мяча при передаче
2. Перехват мяча при ведении



Блок-шот

-англ. *blocked shot* - заблокированный бросок) — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.

- Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — центровые и тяжёлые форварды.
- Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе.

