БАСКЕТБОЛ

Как все начиналось?

- А начиналось это так: знаменательной зимой 1891 года студенты колледжа МХА в городе Спрингфилд (штат Массачусетс), томились от тоски на занятиях по физическому воспитанию. Им приходилось постоянно выполнять комплекс бесконечных гимнастических упражнений, которые в то время считались единственным средством физического воспитания молодежи в учебных заведениях. Необходимо было срочно положить конец однообразию таких занятий, внести в них свежую струю.
- Выход из создавшейся тупиковой ситуации нашел скромный преподаватель физического воспитания колледжа по имени Джеймс Нейсмит, которого считают сегодня родоначальником современного баскетбола. На занятии по физической культуре, 1 декабря 1891 года он решил привязать две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала. После этого он разделил восемнадцать студентов на две команды, и предложил им новую игру, смысл которой сводился к тому, чтобы за определенный отрывок времени забросить как можно больше мячей в корзину команды соперника. Начало было положено. Вряд ли предполагал тогда доктор Нейсмит, какое большое будущее ждет его детище.

Немного истории

Джеймс Нейсмит – основатель баскетбола

- Новая игра получила название “баскетбол” (от английских слов basket – корзина и ball – мяч). В своем начале эта игра лишь отдаленно напоминала то фантастическое зрелище, которое известно нам сегодня под этим именем. В самом начале ведения мяча не существовало, играющие стороны только перебрасывали мяч друг другу, стоя на одном месте, и старались забросить его в корзину. Бросок осуществлялся обеими руками снизу или от груди. После удачного броска кому-нибудь из игроком приходилось забираться на приставленную к стене лестницу, и доставать из корзины закинутый мяч. С нашей точки зрения эта игра показалась бы вялой и неинтересной. Но доктор Нейсмит задался целью создать коллективную игру, в которой принимало бы участие большого количества игроков, и на то время его изобретение отвечало его задумке.

Баскетбол

- **Баскетбо́л** — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в 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). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных

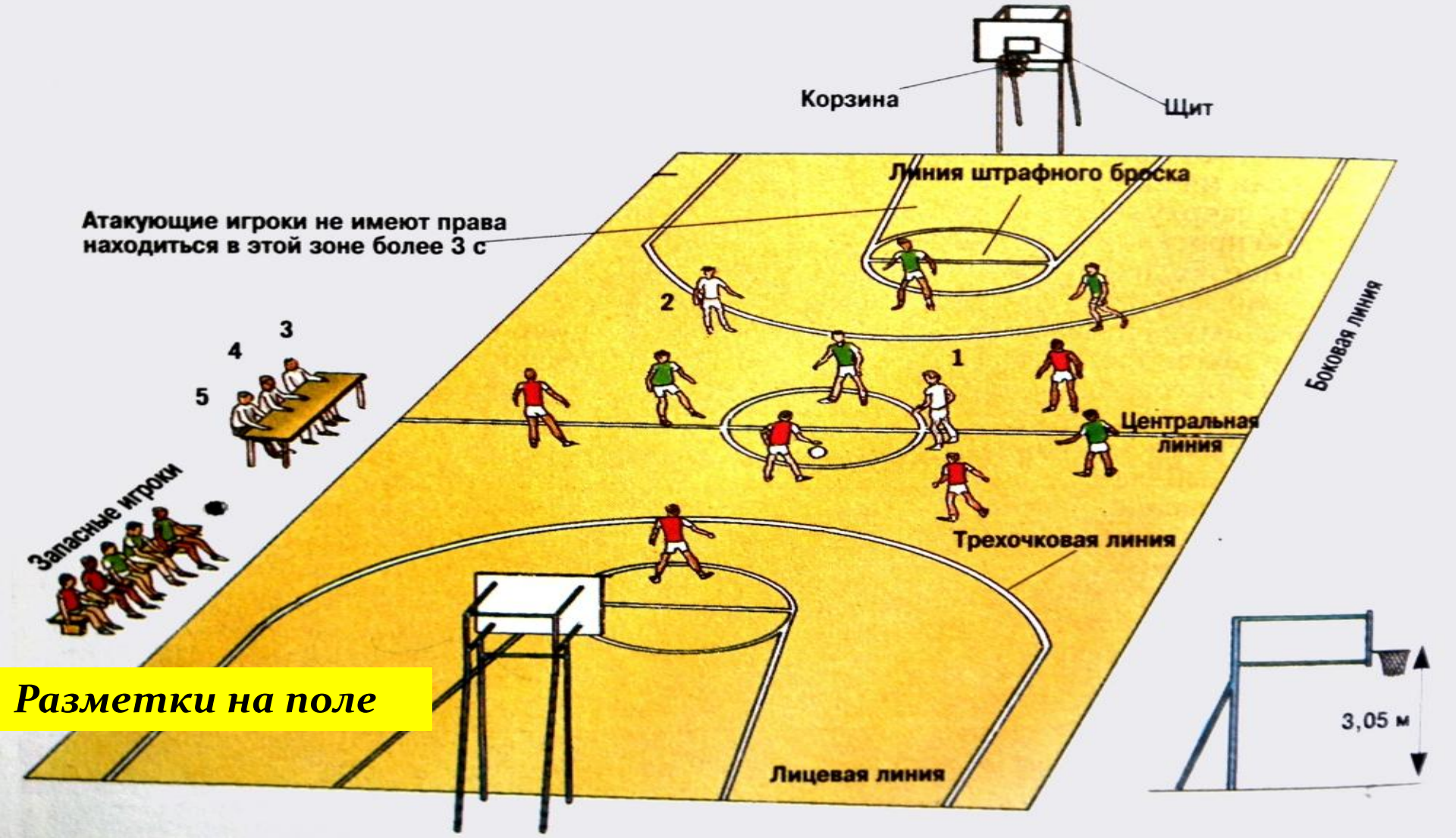
Правила

- Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом 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.
- В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.
- 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 пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., пока не будет выявлен победитель матча.

Правила

- За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
- 1 очко — штрафной бросок
- 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 четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.
- Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Размер щита 180x105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см.

План площадки

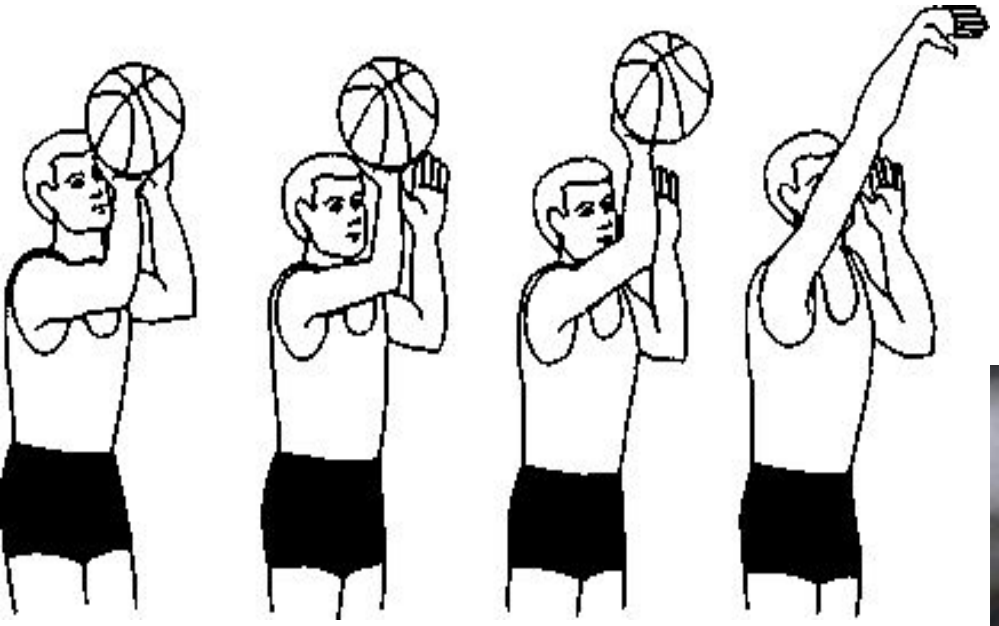


Разметки на поле

Штрафной бросок

- **Штрафной бросок** - бросок выполняемый баскетболистом после нарушения на нем правил игроком противоположной команды. Это возможность игрока, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга. Штрафной бросок назначается судьёй в случае фола в момент выполнения броска или за умышленную грубость.
- Существует несколько распространенных способов выполнения штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя от груди, одной от плеча (самый распространенный способ) и другие.
- Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч. Туловище и руки при броске должны тянутся к корзине.

Штрафной бросок



Бросок одной рукой от плеча

Бросок двумя руками от груди

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 «краске» (прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;
- *5 секунд* — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;[5]
- *Плотноопекаемый игрок* — игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.
- *8 секунд* — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд;
- *24 секунды* — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24 секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой 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 или менее секунд владения.[8]
- *Нарушения возвращения мяча в зону защиты* (*зона*) — команда, владеющая мячом в зоне

Фолы

- Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:
- персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
- технический;
- обоюдный
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.
- Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фола в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

Фолы

Судья фиксирует фол

Пример довольно грубого фола

Основные элементы игры

- Дриблинг
- Передача
- Подбор
- Перехват
- Блокшот
- Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста — будь то отдельный матч или весь сезон — является число так называемых подборов и блок-шотов.

Дриблинг

- Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке.

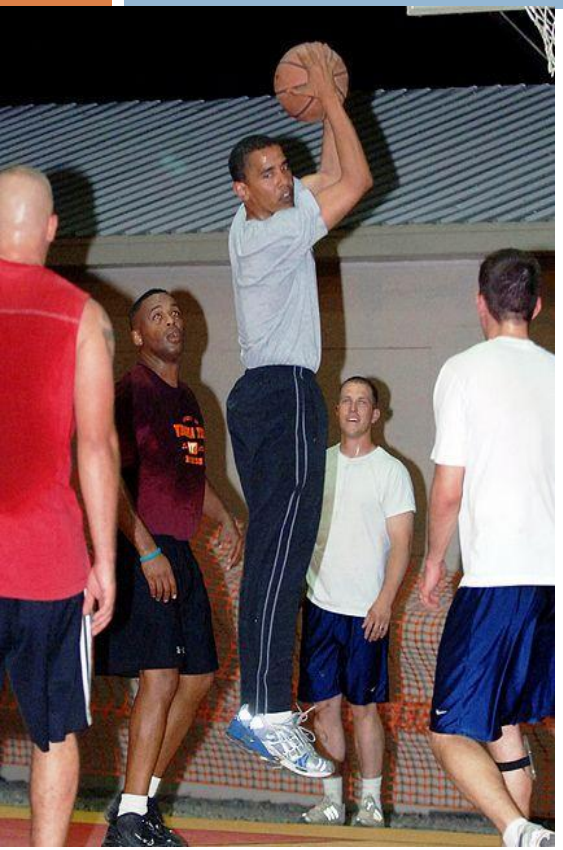
Ведение различают по основным способам:

- высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 135—160).
- низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 90-120").
- комбинированное ведение.
- Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой.

Передача

- **Передача мяча** — один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника.
- Ключ к умению делать точные передачи — простота. Хороший пас — легкий и лишенный напряжения. Обычно это пас на 1,5—5,5 м (более дальние могут быть перехвачены) и точно рассчитанный.
- **Основные способы передач**
- пас от груди,
- пас от плеча,
- пас из-за головы,
- пасы снизу, сбоку, из рук в руки и другие.

Подбор



Барак Обама подбирает мяч в игре с американскими военными в Джибути

- **Подбор** — важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки двух- или трёхочкового броска или последнего штрафного броска. Существует негласное правило, что команда, выигрывающая подбор, чаще всего выигрывает матч.
- Различают несколько видов подборов:
- подбор в нападении, на чужом щите
- подбор в защите, на своём щите
- коллективный подбор
- Для успешного подбора игроку необходимо преграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора, необходимо занять позицию между корзиной и соперником. Чем ближе игрок находится к корзине и чем дальше от корзины будет соперник, тем легче овладеть отскоком. Очень важно точно рассчитать момент прыжка. Мяч нужно поймать в высшей точке прыжка. Если мяч будет ещё на кольце, когда игрок достигнет высшей точки прыжка, он не сможет им овладеть. При попытке поймать мяч необходимо действовать решительно, нужно не просто протянуть руки к мячу, но и зафиксировать его прочно и надежно.

Перехват

- **Перехва́т** — в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки. При утрате контроля над мячом атакующей команде вследствие перехвата защитниками в статистическом отчете матча записывается потеря.
- Различают:
- **Перехват мяча при передаче**
- **Перехват мяча при ведении**
- Для эффективного перехвата игроку необходимо занять позицию на возможном пути передачи соперника. Чтобы перехватывать мяч нужно обладать хорошим пониманием игры и чувством правильной позиции.

Блок-шот

Исторический блок-шот, поставленный Беном Уоллесом Шакилу О'Нилу (5-я игра финала Восточной конференции, 1 июля 2006

- **Блок-шот** или **блок** — баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.
- Самое главное при блок-шоте – выбрать правильную позицию и стараться прыгнуть синхронно с нападающим.

Интересные факты

- Идею баскетбола взяли из старинной игры «**утка на камне**» — подбрасывали камешек, пытаясь попасть им в вершину другого камня, большего по размеру.
- Певица **Земфира** играла за женскую юниорскую сборную России по баскетболу и была ее капитаном.
- На баскетбольном мяче есть около двадцати тысяч так называемых «**пупырышек**».