

Баскетбол



Нет , пожалуй ,в мире более популярного вида спорта, чем баскетбол.

Давайте разберёмся , что же это за игра , в которую играет около четверти населения нашей прекрасной планеты.



История баскетбола



От 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.



История баскетбола

- Однако придуманная Нейсмитом игра, лишь отдалённо напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди.

- Действия команд показались бы нам вялыми и заторможенными, однако целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.



Сейчас баскетбол – это яркая и неподражаемая в смысле спорта, игра. Но как и у всякой игры, в баскетболе есть свои уловки и правила, про которые не следует забывать. Рассмотрим их более подробно...



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

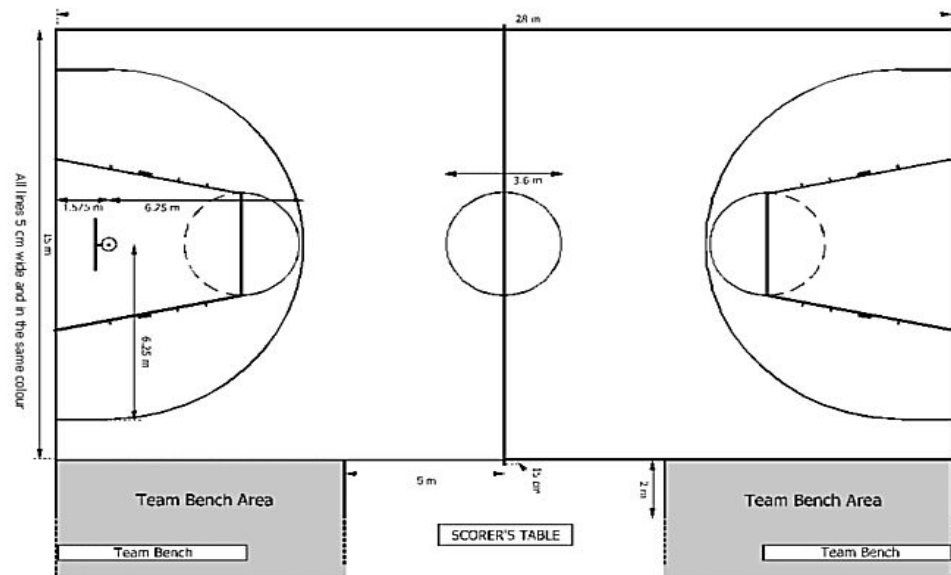
должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий.

Разрешены игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров.

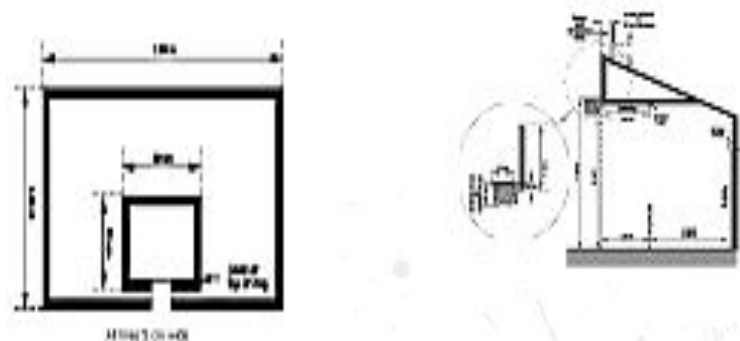
Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена.

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



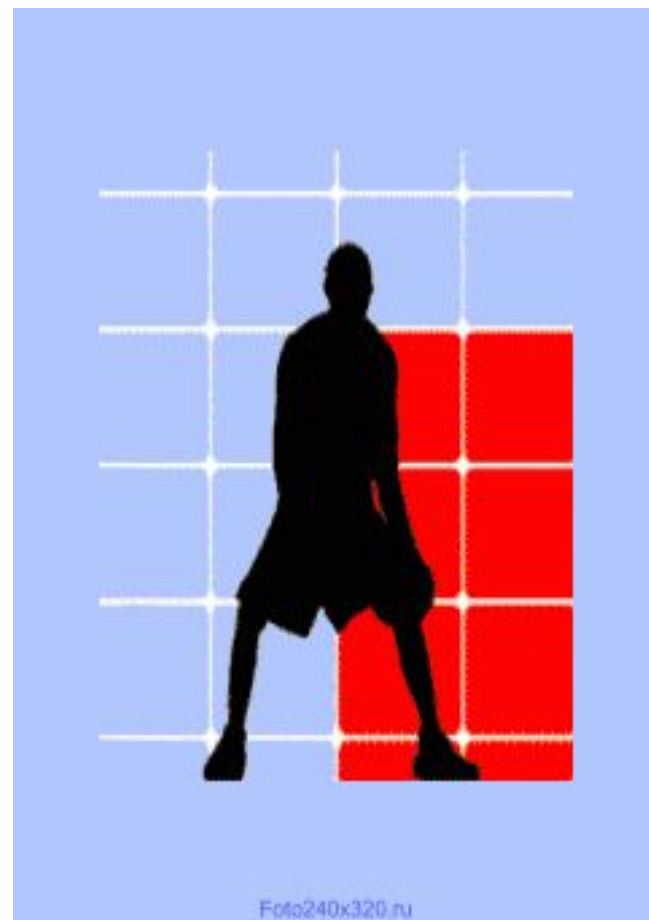
Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.



В баскетбол играют две команды от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.

Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

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.



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., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.



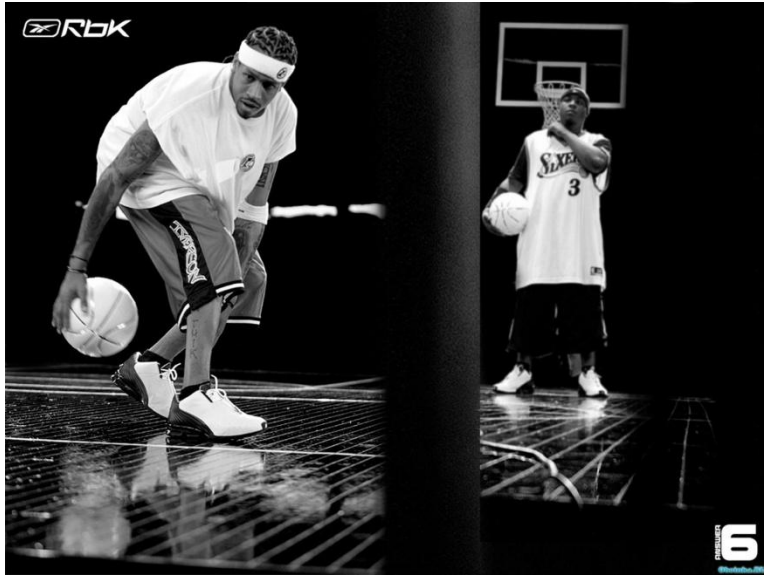
За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

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





Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты.

Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами

Игра состоит из двух (2) половин по двадцать минут каждая, или четырех (4) периодов (четвертей) по двенадцать (12) минут, каждый с перерывами по две (2) минуты между первым и вторым периодами и между третьим и четвертым периодами



Нарушения

аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами

(не более двух шагов)

- нарушение ведения мяча, включающее в себя
пронос мяча,
- **двойное ведение** (ведение двумя руками одновременно ;
- **повторное ведение мяча после остановки.**

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 расстается 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



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:

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°).

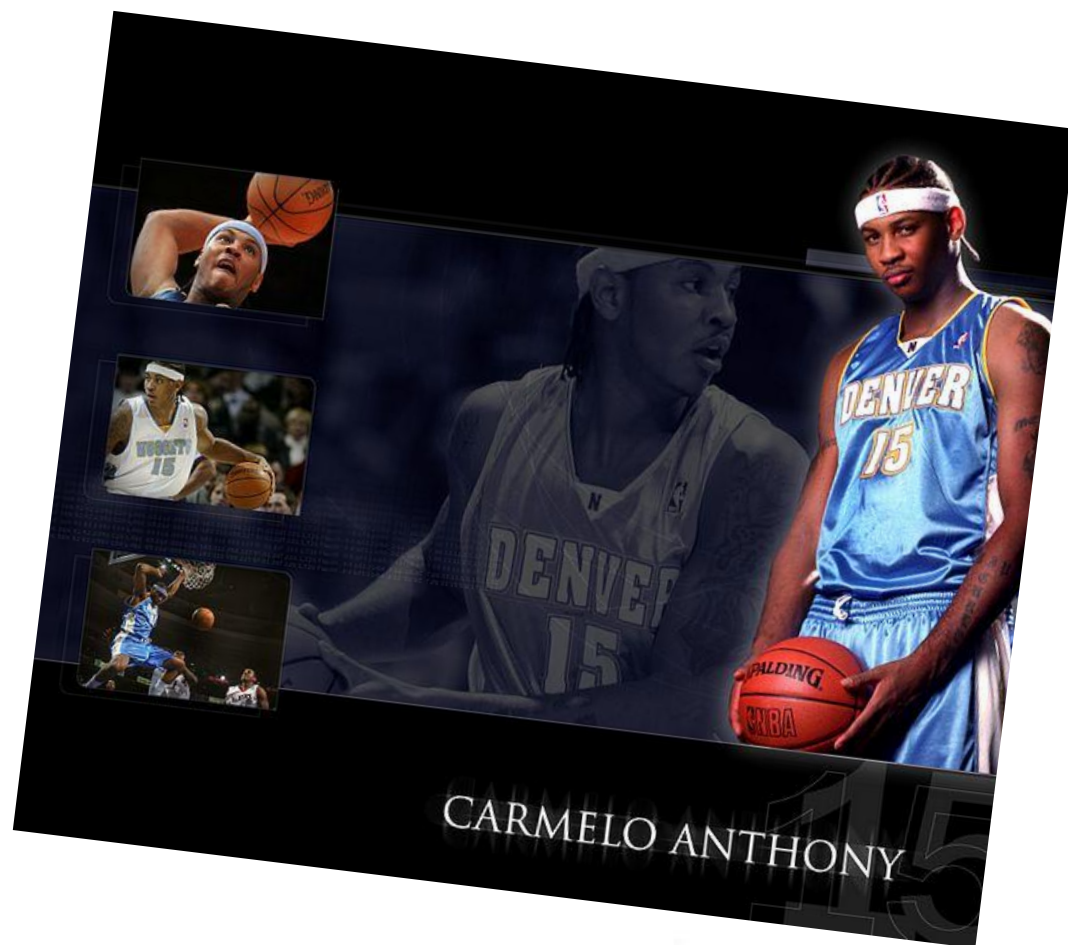
комбинированное ведение.



Передача мяча —самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника.

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

Основные способы передач: пас от груди, пас от плеча, пас из-за головы, пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.





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: подбор в нападении, на чужом щите подбор в защите, на своём щите 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.



Перехват мяча при передаче

Если нападающий ждёт мяч на месте, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч двумя руками в прыжке после рывка.

Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника.

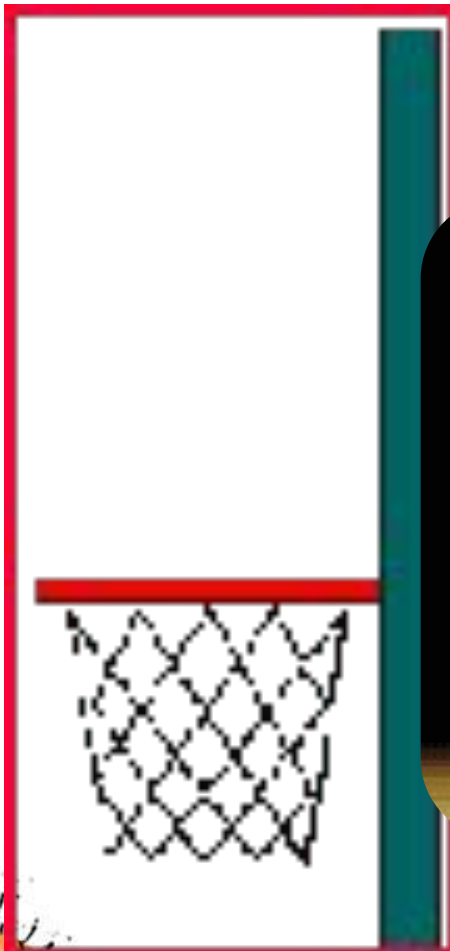
Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им.



Перехват мяча при ведении

Если нападающий ведет мяч слишком высоко и не прикрывает корпусом, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует выбить мяч двумя руками после рывка.

Для эффективного перехвата игроку необходимо занять позицию на возможном пути передачи соперника. В основном, перехваты прерогатива задней линии команды



Вырывание и выбивание мяча:

Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

Выбивание: Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

Выбивание мяча при ведении: Защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.



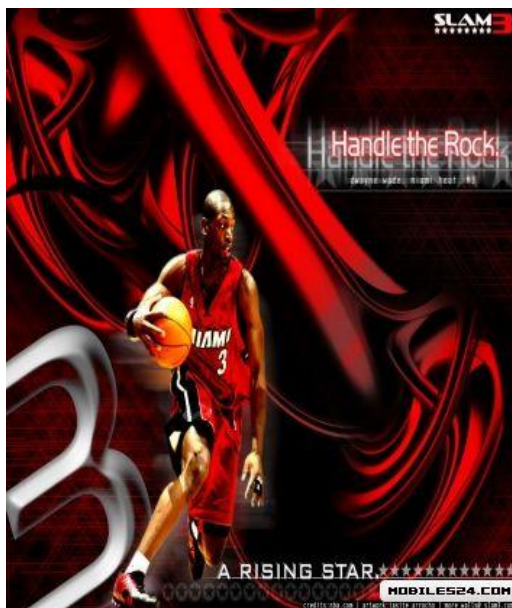
Блокшот

-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.





Оказывается , что в баскетбол вовсе и не так сложно играть . И совсем неважно высокий ты или низкий, толстый или худой. Главное, что баскетбол – это неподражаемое феерическое зрелище, в котором может участвовать каждый!!!

