

Баскетбол

Правила соревнований Терминология



Учитель физической культуры
ГБОУ СОШ 176
Васильева Ольга Вячеславовна



В 1891 году преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс США доктор Джеймс Нейсмит "изобрел новую игру". Так как мяч забрасывали в корзину, новая игра получила название "баскетбол" (basket - корзина, ball - мяч).

Две команды при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач забросить мяч в корзину соперника, защищая от его бросков свою корзину.

В 1892 г., Д. Нейсмит разработал первые тринадцать пунктов баскетбольных правил, действующих в той или иной мере по сей день.

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

В 1932 г. была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА)

В 1936 г. баскетбол включили в программу Олимпийских игр.

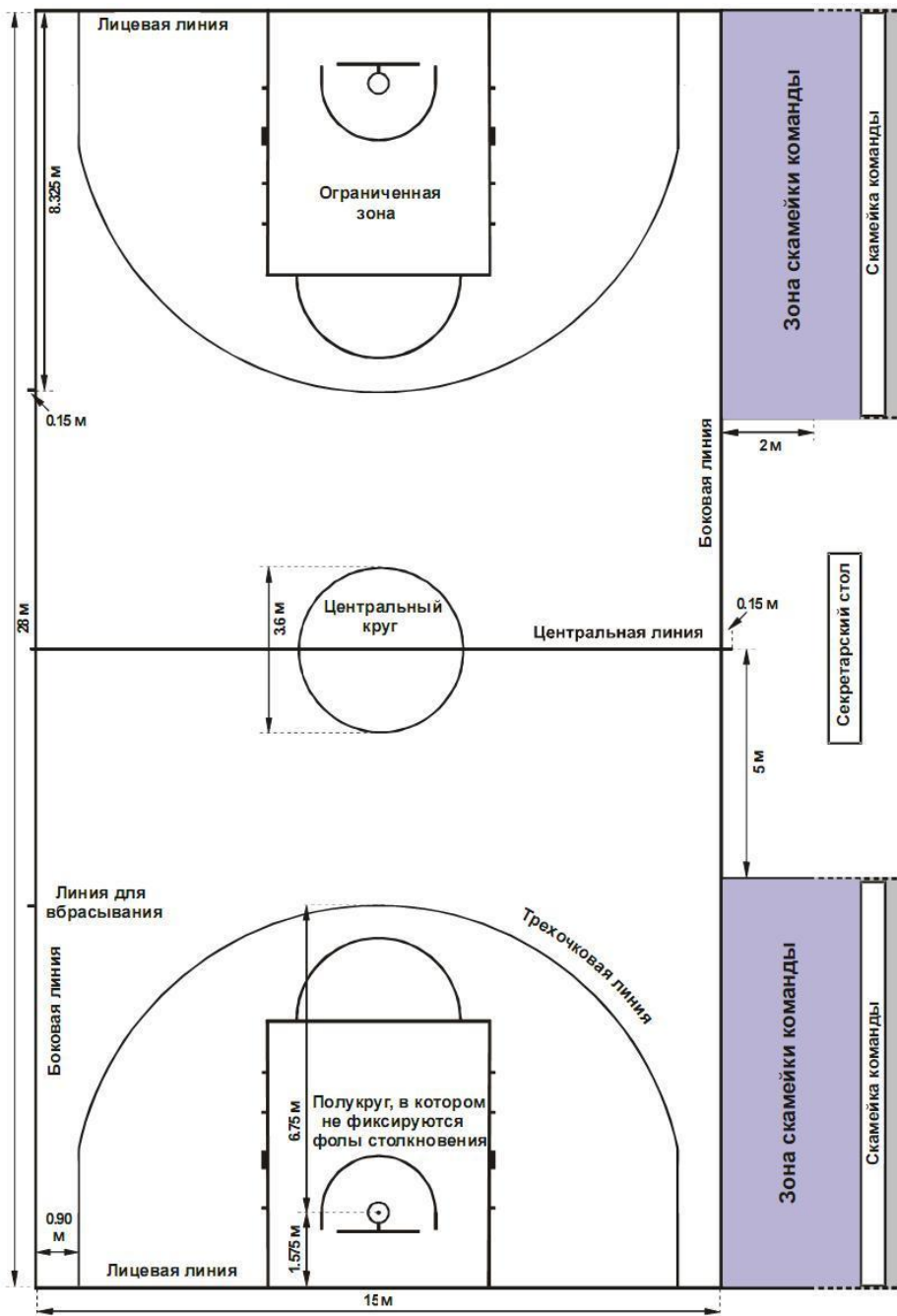


Рис. 1 Размеры игровой площадки

В баскетбол играют на площадке 28 x 15 м, ограниченной со всех сторон линиями (боковой и лицевой), средняя линия с центральным кругом (3,6 м) На лицевых линиях расположены стойки со щитами. Перед каждой стойкой со щитом от лицевой линии до штрафной линии выделены ограничительные зоны, прямоугольной формы (5,8 x 3,6 м). На площадке выделена зона 3-очкового броска, ограниченная радиусом длиной 6,75.

Высота корзины от игрового поля 3 м 05 см.

В баскетбол играют мячом (600 – 650 гр)

Состав команды – 12 человек: 5 полевых игроков и 7 запасных.

Правила соревнований

Команда и запасные игроки.

В баскетбол играют две команды по 5 человек. Каждая команда старается забросить мяч в корзину соперника. Запасные игроки могут вступить в игру только после остановки игры и свистка судьи.

Время игры.

Игра продолжается 4 тайма по 10 мин (ФИБА) чистого времени(в НБА 12 минут). Перерывы между 1-2 и 3-4 периодами длятся по 2 минуты. Перерыв между вторым и третьим составляет 15 минут. Каждый тренер имеет возможность взять 5 тайм-аутов . Если не удастся определить победителя, тогда играется овертайм длительностью 5 минут.

Начало игры.

Игра начинается спорным броском, в центре площадки судья бросает мяч вверх между двумя игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде.

Правила перемещения.

Спортсмен, владеющий мячом, должен передвигаться по полю, ударяя им в пол (ведение мяча). Если игрок взял мяч в обе руки, то ему разрешается сделать только 2 шага. После этого ему необходимо либо отдать пас, либо бросить мяч к корзине. Прыжок с места с мячом в руке является нарушением правила перемещения.

Счет.

2 очка команда получает за результативный бросок .

3 очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.

1 очко, со штрафного броска.

Штрафной бросок. Такое наказание назначается в том случае, если в момент, когда игрок бросает мяч по кольцу, противник нарушил против него правила. Если мяч после фола попал в кольцо, очки засчитываются, и назначается один бросок в виде штрафа. В остальных случаях – два раза. Но есть одно исключение: если против баскетболиста сфолили, когда он кидал с трехочковой позиции, ему дается три броска в случае незабитого мяча, и один, если он попал в кольцо. Штрафной бросок в баскетболе может назначаться и вследствие других явных нарушений одной из команд. При техническом фоле его делает любой из членов команды.

Правило 24 секунд

Команде дается 24 секунды для того, чтобы выполнить бросок в кольцо.

После того как мяч коснулся кольца корзины соперников, показания на устройстве отсчета времени для броска должны быть сброшены к:

- 24 секундам, если контроль над мячом устанавливает команда соперников.
- 14 секундам, если контроль над мячом устанавливает та же команда, которая контролировала мяч перед тем, как мяч коснулся кольца.

Правило 3 секунд.

Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

Правило 8 секунд.

Атакующая команда обязана после выбрасывания, проведенного на ее половине площадки, не дольше чем через 8 сек. довести мяч до половины соперника, и после этого атакующая команда не может возвратить мяч на свою половину.

Отсчет 8 секунд продолжается с любого оставшегося времени на момент остановки, когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в тыловой зоне в результате:

- Выхода мяча в аут.
- Травмы игрока этой же команды.
- Ситуации спорного броска.
- Обоюдного фола.
- Компенсации одинаковых наказаний против обеих команд.

Правило 5 секунд – время, которое дается игроку на введение мяча в игру (вбрасывание), выполнение свободного или штрафного удара.

Отсчет начинается с того момента, когда игрок взял мяч в руки. Игрок не должен:

- Затрачивать более 5 секунд до момента выпуска мяча из рук.
- Наступать на игровую площадку в то время, когда мяч находится в его руке(-ах).
- Заставлять мяч касаться пола за пределами игровой площадки после того, как мяч был выпущен из рук при вбрасывании.
- Касаться мяча на игровой площадке прежде, чем тот коснется другого игрока.
- Заставлять мяч входить в корзину непосредственно после вбрасывания.
- Перемещаться в сторону от указанного судьей места вбрасывания за ограничивающей линией.

Судейская бригада.

Главный судья и судьи площадки.

Для фиксации ошибок на площадке игру обслуживают два или три рефери. У них достаточно широкие полномочия. Главный судья принимает значимые решения по соответствию инвентаря, оборудования, формы игроков требованиям правил. При серьезных нарушениях Главный судья может засчитать поражение.

Секретарь и его помощник.

За правильное ведение протокола игры отвечает Секретарь. Через него тренерами подаются заявки на участие в игре, содержащие данные игроков. Фиксация игрового счета, взаимодействие с командами при необходимости производства замены или тайм-аута, вот основные обязанности Секретаря.

Обратится к арбитру секретарь может только в ситуации мертвого мяча. Контроль за количеством фолов, так же возлагается на Секретаря. Он доводит эту информацию до судей и команд.

Секундометрист.

Секундометрист в баскетболе обязан хорошо знать жесты судей и знать правила игры. Он обязан своевременно включать и останавливать время на табло, руководствуясь жестами судей (свистку), а также самостоятельно принимая решение при вводе мяча в игру, объявленного тайм-аута, перерывах, спорного или штрафного бросках. В последней четверти за 2 минуты до окончания игрового времени Секундометрист останавливает его отсчет после каждого результативного броска.

Оператор времени для броска.

Основная функция оператора времени броска следить за соблюдением правил времени 24 секунд. Он включает таймер каждый раз, когда команда завладевает мячом и выключает при выходе мяча за пределы баскетбольной площадки. Сброс таймера производится после успешно завершённой атаки или потери контроля мяча командой. Секундомерист обязан сбросить время владения к 14 секундам в ситуации, когда на команде владеющей мячом совершен фол или мячом завладела атакующая команда после неудачной попытки поразить кольцо. В этом случае мяч должен задеть само кольцо, а на секундомере быть любая цифра меньше четырнадцати секунд.

Позиции (амплуа) игроков

Первый номер - Разыгрывающий защитник (англ. Point guard) или плеймейкер (англ. Play maker) является мозгом команды. Как правило, - самый низкий игрок в команде, но обладающий высокоразвитыми навыками обращения с мячом и высоким баскетбольным IQ. Такие игроки, как правило, отвечают за ведение мяча по полю. Они же стоят за тем, чтобы атака была выстроена с учетом слабых и сильных сторон противника. Неслучайно разыгрывающего защитника часто называют полевым генералом или тренером на площадке.

Ярким примером в NBA является Стефен Карри. В России – Денис Захаров. Средний рост профессионального игрока 183-195 сантиметров. Вес 75-90 килограмм.

Сильные стороны: владение мячом, скорость, высокий баскетбольный IQ, техника паса.

Второй номер - Атакующий защитник (англ. Shooting guard) является в большинстве случаев главным снайпером команды. Его специализация – это точный бросок с любой дистанции, в том числе трехочковый и штрафной. Помимо точного броска, игрок данного амплуа обладает хорошим дриблингом. В защите игрок опекает самых опасных снайперов команды соперника и является основным перехватчиком мячей. Молниеносный отрыв - это именно то качество, которым обладает второй номер. Универсальный второй игрок, который может играть на смежных позициях, называется свингмен (англ. Swingman).

Ярким примером в NBA является Коби Брайант. В России – Сергей Бабков. Средний рост профессионального игрока 190-200 сантиметров. Вес 85-100 килограмм.

Сильные стороны: точные броски, навигация, скорость, работа с мячом.

Третий номер - Легкий форвард (англ. Small Forward) игрок с основной функцией по набору очков для команды. Несмотря на свою принадлежность к игрокам периметра, легкий форвард является хорошим помощником большим игрокам при подборе мяча, как под кольцом соперника, так и под своим и блокируют броски.

Ярким примером в NBA является Леброн Джеймс. В России – Андрей Кириленко. Средний рост профессионального игрока 195-210 сантиметров. Вес 95-110 килограмм.

Сильные стороны: точные броски, работа с мячом, баскетбольный IQ, отскок, блок-шот.

Четвертый номер – тяжелый форвард. Конечно позиция тяжелого форварда (англ. Power Forward) подразумевает под собой не только высоту, но и мощь. В борьбе за подбор, что является основной задачей данного амплуа, приходится противостоять крупным игрокам. Этот игрок ответственен за блокирование противника; именно от него зависит, будет ли успешным наступление. Поскольку тяжелый форвард играет столь важную роль в нападении, он также должен уметь точно бросать мяч со средней дистанции, чтобы забить, если мяч будет передан ему после заслона опекающему его игроку.

Ярким примером в NBA является Дирк Новицки. В России – Виктор Хряпа. Средний рост профессионального игрока 200-215 сантиметров. Вес 105-115 килограмм.

Сильные стороны: блокирование бросков и передач, бросок средней дальности, удержание мяча.

Пятый номер – центровой. Центровой (англ. Center) – это игрок, задача которого играть под кольцом и бороться за подбор. Центровые доминируют за счет веса и силы, используя рост и прыжок, чтобы забросить мяч поверх голов более низких игроков. Такие игроки также блокируют противника около границы поля, чтобы дать пространство для броска защитника или легкого форварда.

Ярким примером в NBA является Шакил О'Нил. В России – Алексей Саврасенко. Средний рост профессионального игрока 210-220 сантиметров. Вес 110-125 килограмм.

Сильные стороны: рост, удержание мяча, блокирование бросков и передач.

Нарушения

Игрок не должен бежать с мячом, умышленно бить по нему ногой, кулаком, блокировать любой частью ноги или ударять по мячу кулаком. Однако случайное соприкосновение или касание мяча любой частью ноги не является нарушением.

Игрок не должен блокировать соперника, держать, толкать, сталкиваться с ним, ставить подножку, препятствовать его перемещению, выставляя руку, плечо, колено, бедро или ступню ноги. Он не должен сгибаться неестественным образом и применять любую грубую тактику. За все эти нарушения игрокам записывается персональное замечание – фол. При 5 фолах участник удаляется из игры.

Персональный фол - это фол, который получил игрок вследствие персонального контакта во время игры.

Наказание: *если фол совершается на игроке, который не находится в стадии броска, то:*

- если команда еще не набрала 5 командных фолов или совершается игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда проводит вбрасывание;
- в другом случае пострадавший игрок выполняет два штрафных броска.

Если фол совершается на игроке, который находится в стадии броска, то:

- если бросок был результативным, то он засчитывается, а пострадавший игрок выполняет один штрафной бросок;
- если бросок был неудачным, то игрок, который пострадал, выполняет такое количество штрафных бросков, сколько бы заработала команда, будь бросок удачным.

Неспортивный фол - это фол, который совершается вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом, согласно правил игры.

Наказание: если фол совершается на игроке, который находится в стадии броска, то поступают также как и в случае персонального фола.

Если фол совершается на игроке, который не находится в стадии броска, то игрок который пострадал, выполняет два штрафных броска.

После выполнения штрафных бросков пострадавшая команда производит вбрасывание из-за пределов площадки на продолжении центральной линии.

Исключение составляют фолы, которые были совершены до начала первого периода.

В этом случае после выполнения штрафных бросков, выполняется розыгрыш спорного броска (как и в случаях начала игры). Если одним игроком на протяжении одного матча совершается два неспортивных фола, то его в обязательном порядке дисквалифицируют.

Дисквалифицирующий фол - это фол, который является результатом вопиющего неспортивного поведения игрока. Дисквалифицирующий фол могут получить игроки основного состава и запасные, тренер, а также официальный представитель команды.

Наказание: количество штрафных бросков и последующее вбрасывание после них назначается также как и при неспортивном фоле.

Технический фол - это фол, который вызывается без непосредственного контакта с соперником. Это может быть пренебрежительное поведение по отношению к судьям, соперникам, умышленная задержка игры, а также нарушения процедурного характера.

Наказание: пробиваются два штрафных броска любым игроком из команды, которая не нарушала правила игры. Вбрасывание проводится аналогично неспортивному фолу, после выполнения штрафных бросков пострадавшей стороной.

Обоюдный фол

Обоюдным фолом является ситуация, в которой два соперничающих игрока совершают фолы (вследствие контакта) друг против друга приблизительно в одно и то же время.

Наказание:

Персональный фол должен быть записан каждому провинившемуся игроку. Никакие штрафные броски не назначаются.

Терминология

Аут – означает, что мяч ушел за пределы площадки.

Зона – область площадки, нахождение в которой на протяжении определенного количества времени считается нарушением правил. Или область, из которой нужно быстро вывести мяч и т. д.

Двойное ведение – Игрок не должен вести мяч во второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если только между первым и вторым ведением игрок не потерял контроль над живым мячом на игровой площадке из -за:

- Броска с игры.
- Касания мяча соперником.
- Передачи или случайной потери мяча, который затем коснулся другого игрока или которого коснулся другой игрок.

Пробежка – это ситуация, при которой игрок, ведущий мяч, совершает больше движений ногами, чем это установлено правилами. Бег с мячом в руках.

Штрафной – бросок, который делается после нарушения правил, которое допустил игрок противоположной команды.

Овертайм – дополнительное время назначается, если по окончании основного времени счет равен, победитель не определился.

Фол – это несоблюдение Правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником или неспортивного поведения.

Тайм-аут – это остановка игры по запросу тренера или помощника тренера.

Замена – это остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком.

Поворот – это разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч на игровой площадке, вышагивает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая опорной, сохраняет свою точку контакта с полом.

Блокировка - это неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него.

Заслон происходит тогда, когда игрок пытается задержать или помешать сопернику, не контролирующему мяч, занять желаемое положение на площадке.

Вбрасывание происходит, когда игрок, находящийся за пределами игровой площадки и выполняющий вбрасывание, передает мяч на игровую площадку.

Судья должен передать мяч из рук в руки или положить его на то место на полу, где он окажется в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание. Он также может бросить или передать мяч отскоком от пола .

Данк - игрок не бросает мяч, а кладет прямо в корзину сверху в воздухе.

Кроссовер - финт, резкое изменение скорости и направления движения игрока.

Подбор — совершить подбор значит первым забрать мяч после его отскока от щита или кольца (после неудачного броска).

Финт — обманное движение

Блокшот — это остановка мяча на пути к корзине, которая выполнена по всем правилам. Чаще всего игроки блокируют мяч ладонью. Кулаком это делать запрещено.

Быстрый прорыв – быстрый выход нападающих к корзине соперника с целью создать численный перевес и забросить мяч.

Живой мяч – это противоположность мертвого. За него борются, его передают партнерам, ведут, бросают в корзину и т. д. Именно с живым мячом засчитываются все игровые действия, которые совершают игроки.

Зонная защита – защита, при которой игроки обороняют зону штрафного броска под своей корзиной.

Личная защита – плотная игра защитника против определенного игрока другой команды.

Мертвый мяч – мяч, который вышел из игры.