

Баскетбол



Коротко о главном

История создания баскетбола

Доктор Джеймс Нейсмит известен во всем мире, как изобретатель баскетбола. Первая игра была сыграна футбольным мячом,

а вместо колец, к перилам балкона, по обе стороны спортивного зала, Нейсмит прикрепил две простые корзины, и в довершение всего, вывесил на доске объявлений список тринадцати правил, которые должны были управлять этой новой игрой...

С течением времени баскетбол изменялся...

Впервые на Олимпийских играх баскетбол был представлен в Берлине в 1936 году.

Баскетбол, начиная с Джеймса Найсмита, прошел длинный путь. И сегодня является одним из наиболее популярных спортивных состязаний в мире, чего не было бы возможно без Доктора Джеймса Найсмита, основателя этой великолепной игры.

Правила игры



Длительность овертайма 5 минут



- 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.

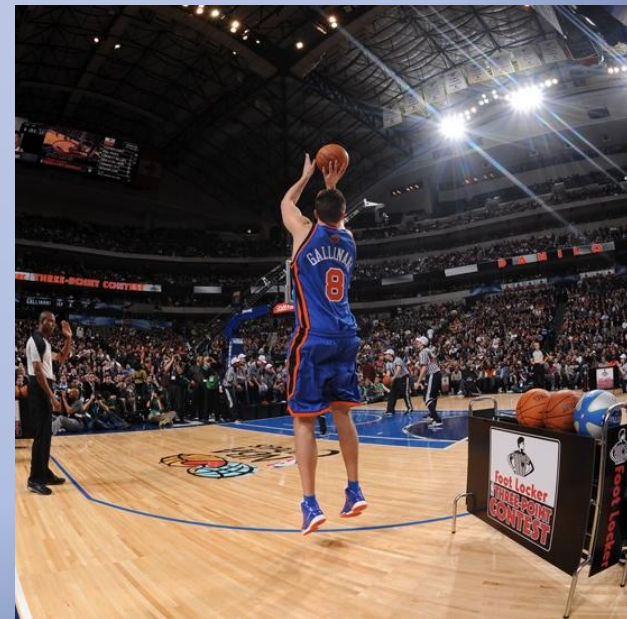
При равном счёте по окончании основного времени матча назначается **овертайм** (обычно пять минут дополнительного времени).

- 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
- 3 очка - Попадание в кольцо из – за 6 метровой (т.е с трёхочковой линии)**



- 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



- **Фол** – это несоблюдение правил игры, вызываемое персональным контактом игрока или неспортивным его поведением.

Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Если игрок за время игры получил пять фолов, то он должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в дальнейшей игре (но ему разрешается находиться на скамейке запасных до конца игры). Игрок, который получил дисквалифицирующий фол, в обязательном порядке должен покинуть место проведения игры (ему не разрешают находиться даже на скамейке запасных)





Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м. Кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой (без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

ширина линий разметки баскетбольной
площадки равна 5 см

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице.



Подготовка баскетболиста



- ☐ *Физическая*
- ☐ *Техническая*
- ☐ *Тактическая*
- ☐ *Морально -
волевая*

Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру.

Если мяч уходит в **аут** (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.

Передвижение баскетболиста

Важный фактор для достижения успеха – умение изменять скорость передвижения

- ❖ Шагом
- ❖ Бегом:
 - спринтерский бег (вперед лицом и спиной, в боковом направлении)
 - приставными шагами (вперед, назад, боком)
- ❖ Прыжками: толчком одной и двумя ногами
- ❖ Остановки: шагом и прыжком
- ❖ Повороты



Владение мячом



Ловля –

это прием , с помощью которого баскетболист овладевает мячом

- ❑ Ловля двумя руками на уровне груди
- ❑ Ловля двумя руками ниже пояса
- ❑ Ловля двумя руками над головой
- ❑ Ловля мяча двумя руками с полуотскока
- ❑ Ловля мяча одной рукой на уровне груди с поддержкой
- ❑ Ловля мяча одной рукой на уровне груди без поддержки

A background image showing a basketball game in progress. A player in a blue jersey is jumping high to catch the ball, while other players in red and blue jerseys are positioned around the key. The scene is set in a gymnasium with wooden floors and bleachers in the background.

Соблюдайте основные правила при ловле мяча:

Следите за мячом

Ловите мяч пальцами, а не ладонями

Амортизируйте мяч руками

Наблюдайте за вращением мяча

Двигайтесь навстречу мячу

Принимайте мяч на уровне груди,

держа локти в сторону

Охраняйте путь передачи мяча

ногами и туловищем

Передача мяча



*Это основа успеха
всех комбинаций*

Способы передачи мяча

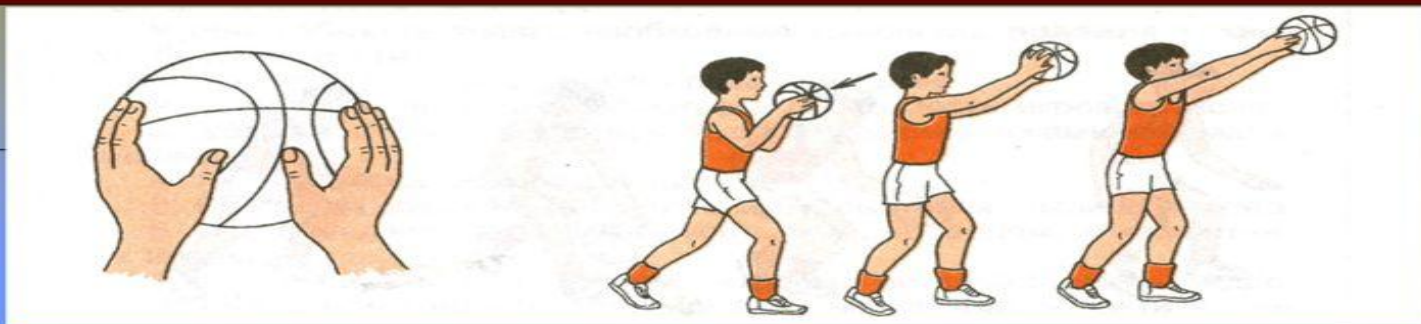
- ❑ Двумя руками от груди
- ❑ Двумя руками с отскоком
- ❑ Двумя руками снизу
- ❑ Двумя руками над головой
- ❑ Бейсбольная (длинная) передача



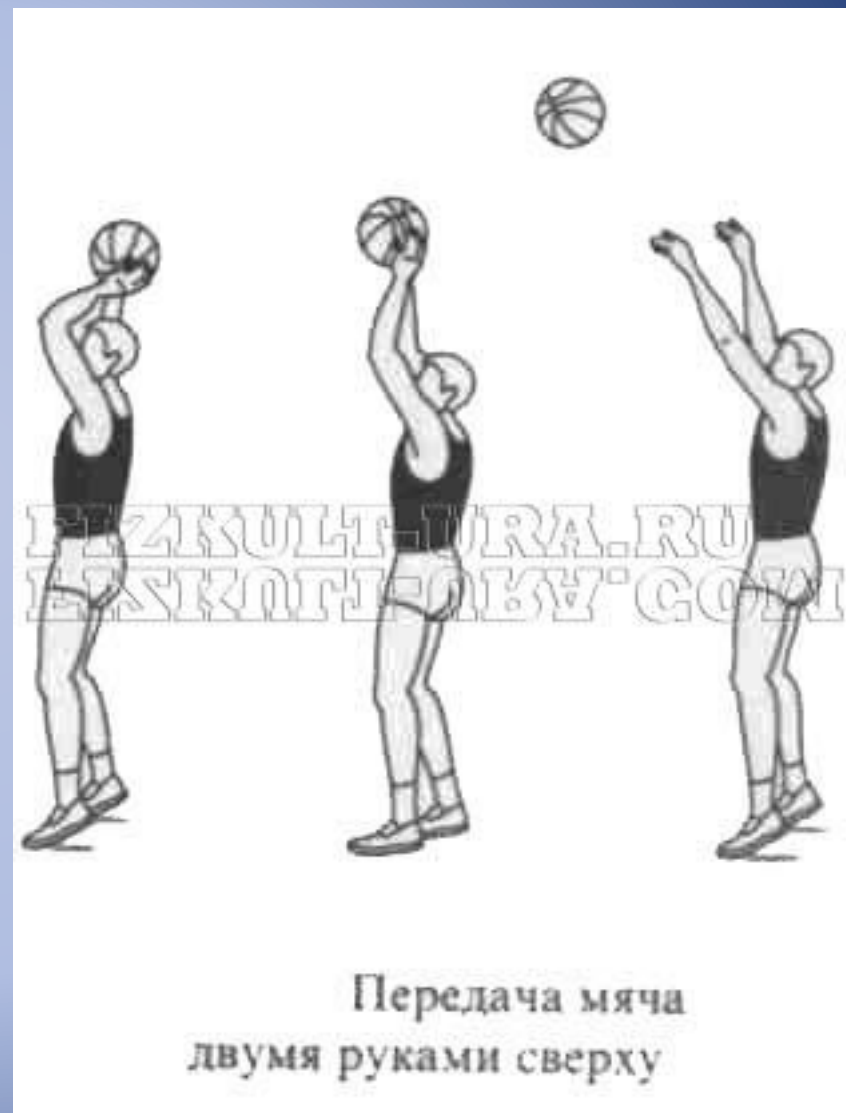
Двумя руками
от
груди



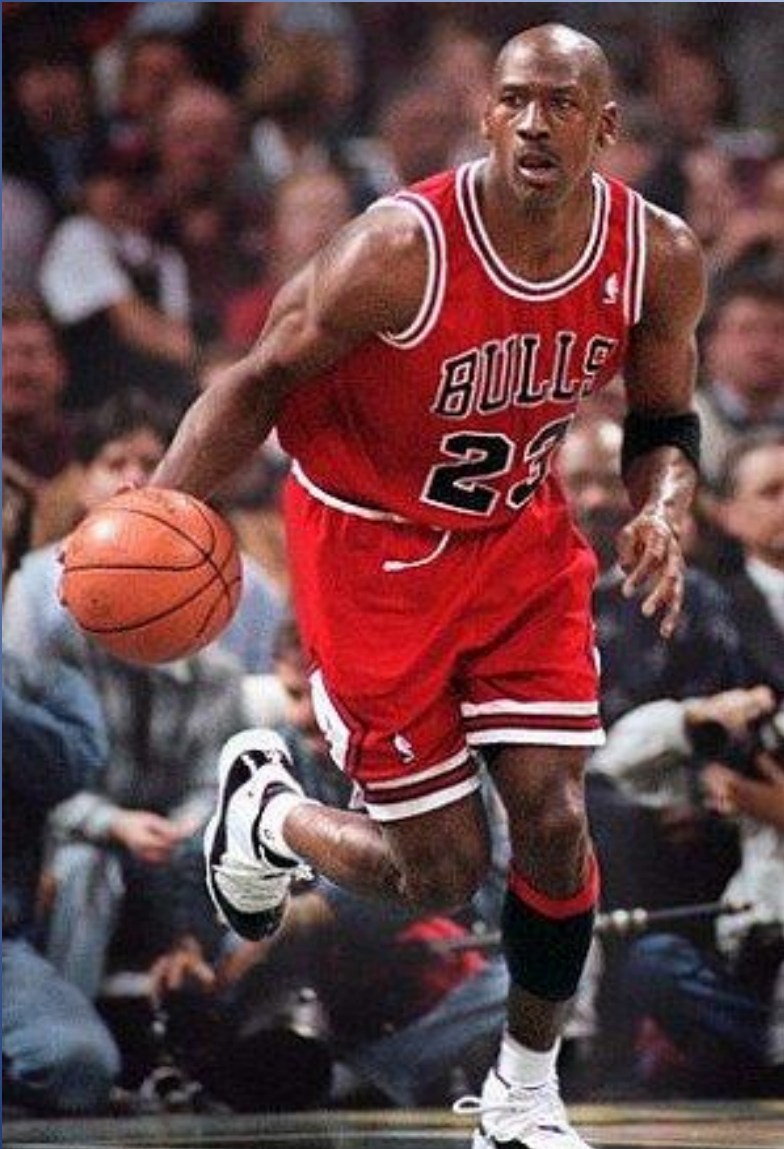
- Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.
- Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.
- Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи)



Двумя руками над головой



Ведение мяча



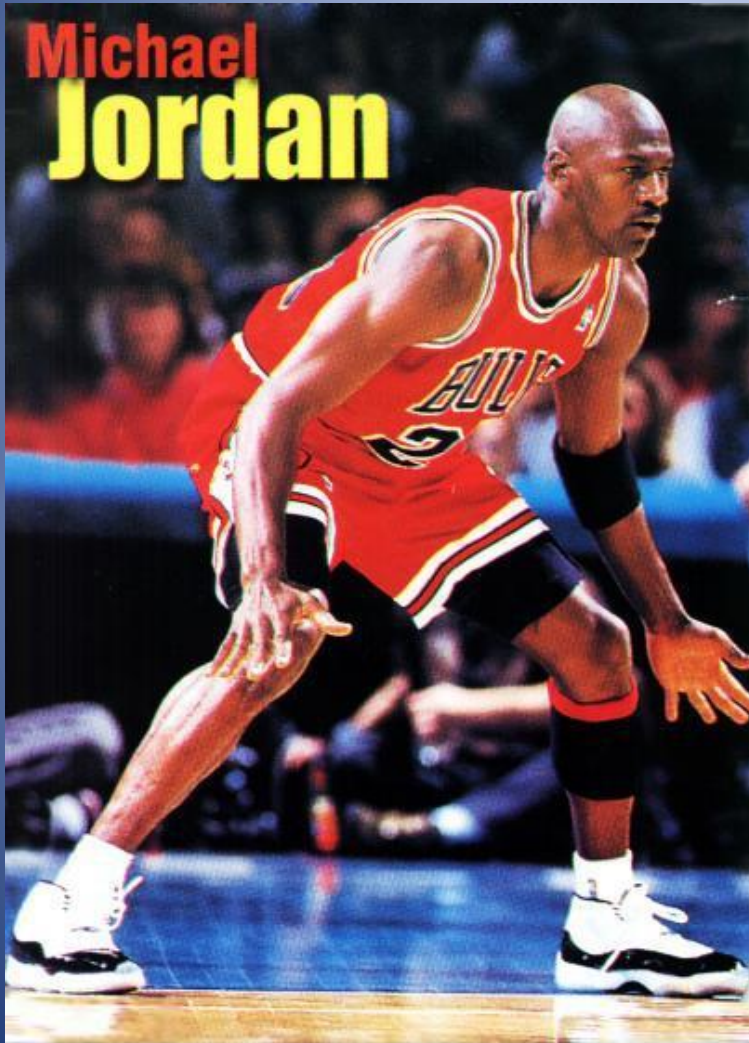
- ❑ *ведение мяча на месте*
- ❑ *по прямой*
- ❑ *с изменением направления*
- ❑ *со сменой рук*
- ❑ *с изменением высоты отскока*

- Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не



Рис. 18. Ведение мяча

Техническая подготовка защитника



- ✓ Стойка игрока
- ✓ Повороты
- ✓ Остановки
- ✓ Финты
- ✓ Передвижение
- ✓ Перехваты
- ✓ Выбивания
- ✓ Вырывание
- ✓ Овладение
отскоком мяча

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.



Майки игроков должны быть пронумерованы с 4-15

форма игроков каждой команды должна быть одинаковой

Каждый Игрок должен иметь отчетливо видимый номер на майке спереди и сзади сплошного

цвета
Номер





