

Баскетбол



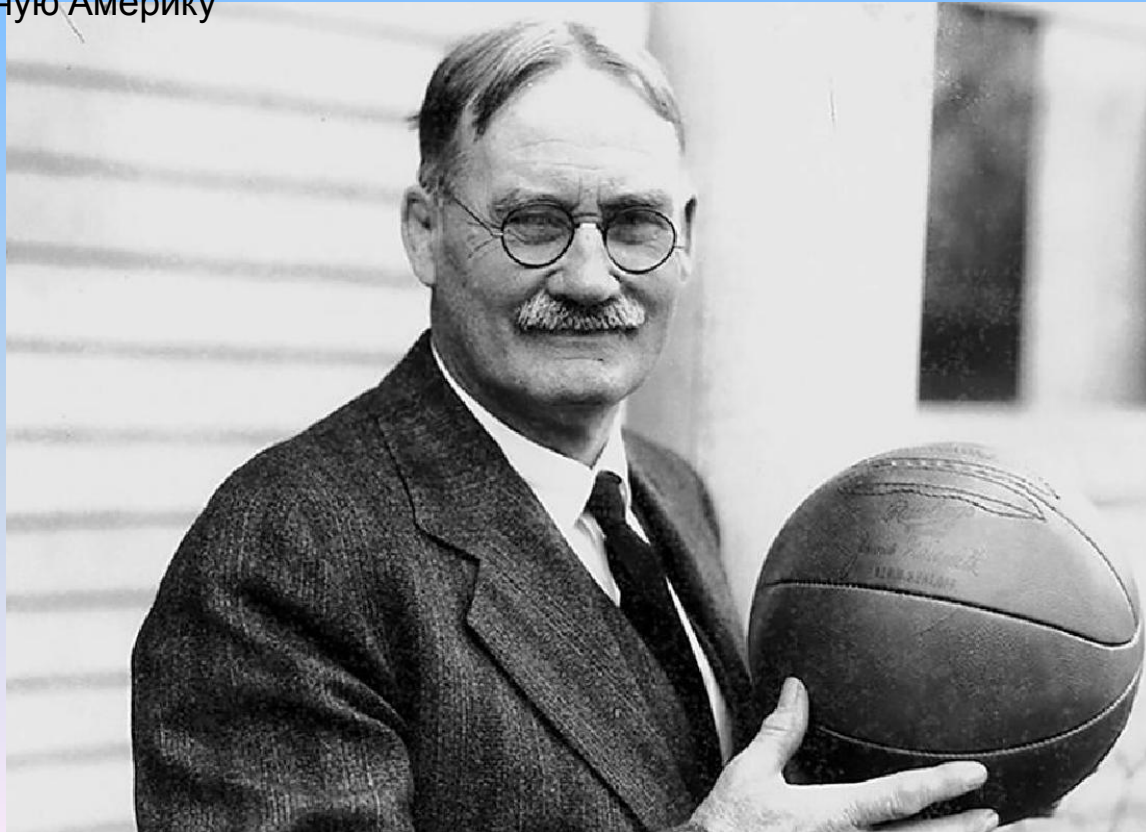
Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.



Марина Рубец

История возникновения

- В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь «оживить» уроки по гимнастики, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку



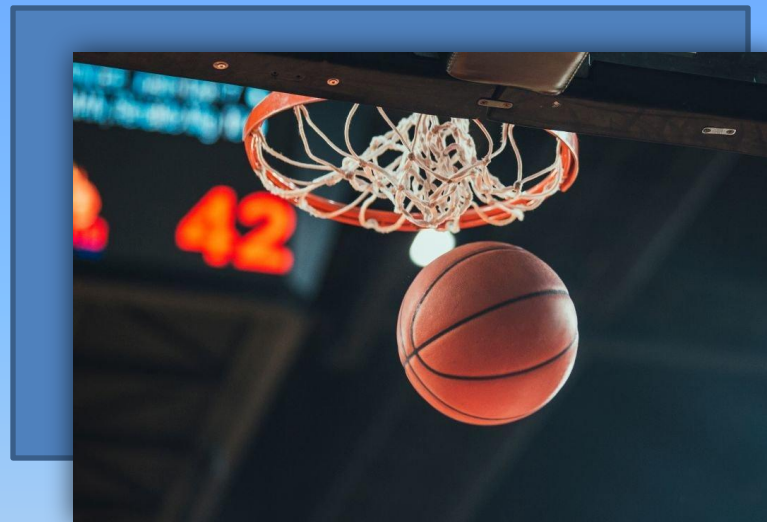
Правила игры

Со времен изобретения этой игры правила неоднократно менялись, но суть оставалась та же. Главное в баскетболе – это ловкость и динамичность. Поэтому основные принципы соревновательной игры закрепляют именно эти понятия:

1. С мячом можно взаимодействовать только руками. Любые удары ногами считаются нарушением правил.
2. Очки засчитываются при попадании мяча в корзину. Два – в случае ближних бросков, три – в случае гола из трехочковой зоны. Одно очко засчитывается, если мяч был забит со штрафного.
3. Встреча длится 4 четверти. Каждая из частей длиною в 12-15 минут. Между четвертями есть перерыв 2 минуты, а между двумя половинами матча 15 минут.
4. Если матч не закончен в течение положенных 60 игровых минут, то командам дают отдохнуть и назначают овертайм (5 минут). Он будет разыгран столько раз, сколько потребуется для того, чтобы выявить победителя.
5. В составе команды находится 12 человек. Однако на поле одновременно может быть только 5. Остальные меняются по желанию тренера. Количество замен неограниченно.
6. Игра начинается с выброса мяча в центре поля. Матч может быть приостановлен в случае нарушения правил или конца четверти.

Основные понятия и термины

- ❖ *Дриблинг* — ведение мяча эдаким «чеканящим» стилем.
- ❖ *Лицо* — лицевая линия площадки
- ❖ *Торец* — боковая линия.
- ❖ *Ростер* — игрок вашей команды.
- ❖ *Живой мяч* — начало отсчета игрового времени.
- ❖ *Баззер* — сирена, сообщающая судьям о фоле и нарушении правил.
- ❖ *Мертвый мяч* — перерыв в игре.
- ❖ *Кроссовер* — резкое изменение направления ведения мяча.
- ❖ *Ассист* — передача на напарника.
- ❖ *Качели* — тяжелая концовка партии, когда счет почти равный.



Параметры мяча

- Мяч тоже должен быть определенного веса и размера:

- Для мужчин предоставляется снаряд 76-78 см, которые весит от 560 до 650 грамм.
- Для женщин длина окружности от 72 до 74 см. Вес женского баскетбольного мяча составляет от 510 до 567 грамм.
- Для детей окружность: от 69 до 71 см. Вес от 47 до 50 грамм.

Детский мяч очень легкий и упругий, что позволяет комфортно играть в баскетбол обеим командам.

Размер мяча	3	5	6	7
				
Возраст	5 - 7	8 - 11	12 - 15 + женщины	16+

Нарушения правил и наказания

- Баскетбол – это одна из самых необычных игр в плане правил. Если нарушения в футболе, регби, хоккее понятны всем, то для баскетбола существуют свои временные рамки. Судья может наказать игрока за:

- 3 секунды.** Игрок провел больше трех секунд в зоне под кольцом. Если это атакующий, то мяч отдается защитникам, а если играющий был из обороны, то назначаются штрафные броски.

- 8 секунд.** Если игрок не успевает вывести мяч со своей половины поля за это время, то засчитывается нарушение правил. Это значит, что мяч перейдет к другой команде.

- 24 секунды.** Под кольцом можно находиться 3 секунды, но на поле противника не больше 24. Если атака не завершена в течение этого времени, то мяч передают оппонентам.

- 5 секунд пассивности.** Если игрок находится под плотной опекой противника и не может сделать пас или уйти в дриблинг, то через 5 секунд ему назначат штраф.



Возможные тактики

- Для победы в баскетболе нужно выработать хорошую стратегию. Есть довольно универсальные, которые подойдут командам любого уровня:

Игра на третьего. Когда команда начинает атаку, то один игрок подходит к краю штрафной зоны и начинает подходить к зоне трех секунд. Оттуда он тут же отдает пас любому свободному игроку, который передает мяч заранее забежавшему третьему. На схеме эта комбинация представлена пасами между игроками 4-2-3.

Два рывка. Один игрок заходит в зону и сразу делает шаг назад. Его страхует партнер, который прорывается к кольцу. Тактика «в лоб», но она хороша, если первый игрок довольно крепкий, чтобы выдержать наступление нескольких оппонентов, а второй – достаточно ловок.

Вихревая. Мяч вбрасывается из аута сразу в штрафную. Там два игрока на близком расстоянии дают друг другу пасы, просто разворачиваясь на месте. Противник в такой ситуации часто фолит. Подойдет, если до победы не хватает 1 или 2 штрафных очков.



- Спасибо за внимание!

