

Баскетбол



Создатель: Рыбаков Игорь Максимович

Учитель физической культуры

Школы №77

Иркутск 2018г.



Баскетбол
(от англ.
basket — корзина,
ball — мяч)

— олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

История возникновения и развития баскетбола

- 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.



Правила баскетбола (кратко)

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня.

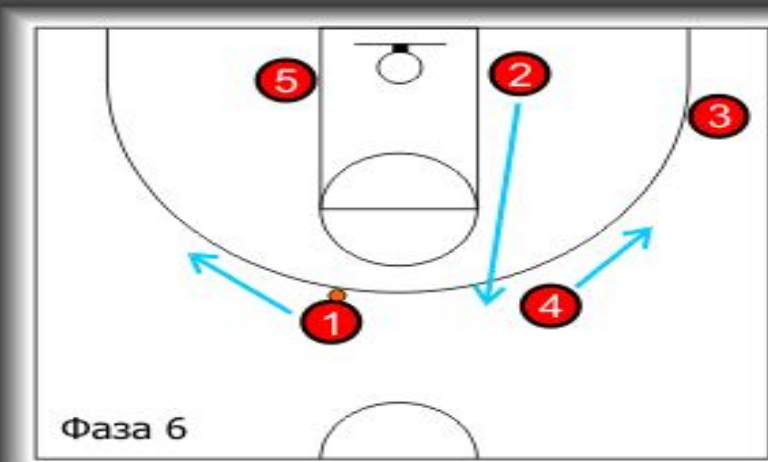
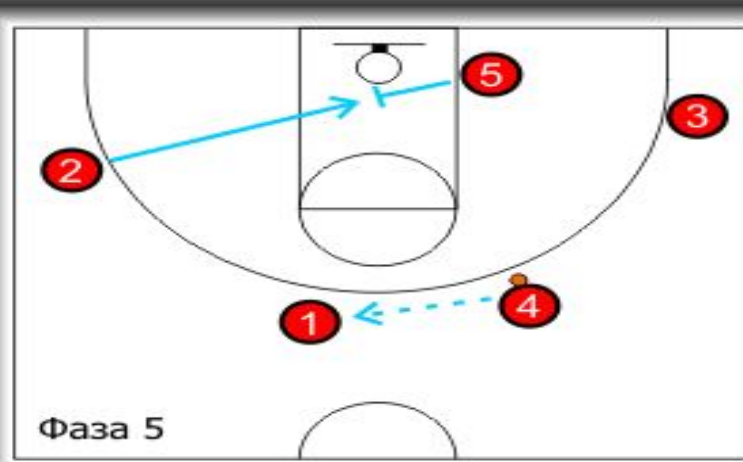
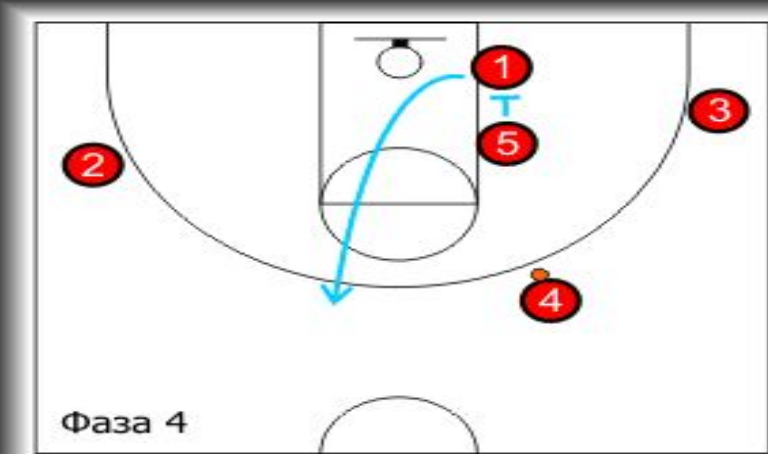
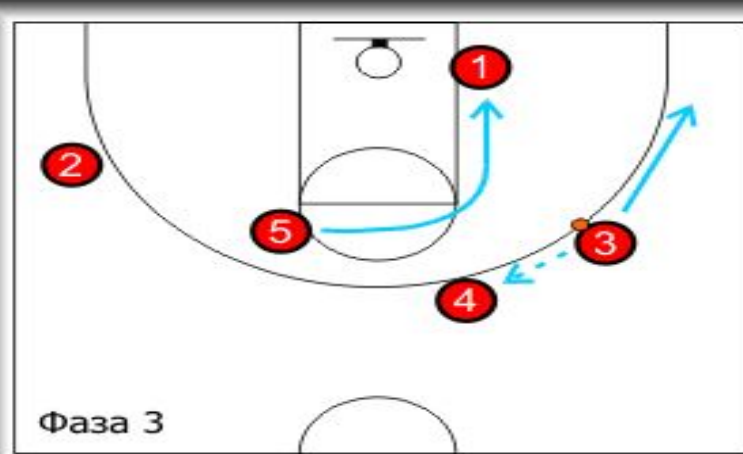
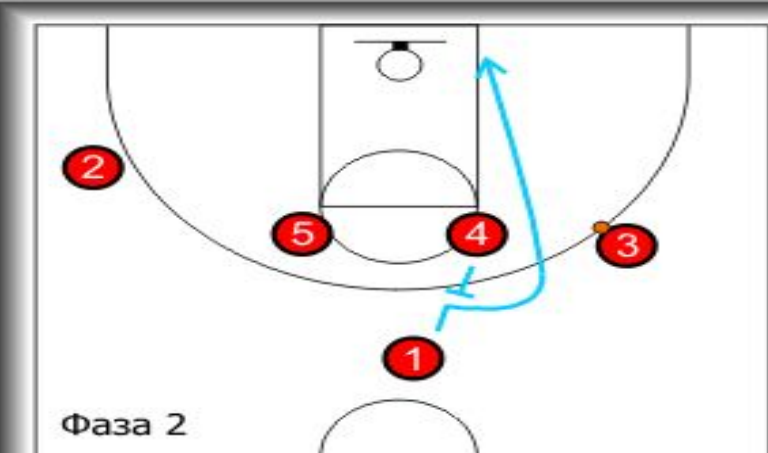
- В баскетбол играют две команды.
- Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.

Ведение мяча в баскетболе.

- Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе.
- Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.

Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации.

- Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено.
- Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч брошен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко.
- Если мяч брошен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка.
- Три очка зарабатывает команда, если мяч брошен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился вничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель.
- Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд.
- Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.



ТЕХНИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Техника игры — это совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Классификация техники — это соподчиненное распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения — технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

ТЕХНИКА ИГРЫ С МЯЧОМ В НАПАДЕНИИ (или техника владения мячом)

- Для ведения игры в нападении используют четыре основных технических приема: ловля, передача, ведение, бросок мяча в корзину.
Ловля мяча — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Наиболее простым и в тоже время надежным способом считается ловля мяча двумя руками. Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой.
- **Ведение мяча** — прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястные суставы.
- Изучать ведение начинают из положения стоя на месте. Ведение изучают изменяя высоту и направление отскока мяча: вперед, назад, в стороны. После усвоения этих приемов переходят к изучению ведения в шаге, бегом, змейкой и переводом мяча с одной руки на другую впереди и сзади, а затем совершенствуют приемы с пассивным и активным защитником.
- **Броски в корзину.** Окончательные усилия нападающей команды направлены на то, чтобы одному из игроков создать условия для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

- Техника защиты подразделяется на две основные группы: технику передвижений и технику овладения мячом и противодействия.
- **Стойка с выставленной вперед ногой** применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом.
- **Стойка со ступнями на одной линии (параллельная линия)**. Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку прямо к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания.
- **Передвижения.**

Источники:

- Баскетбол <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>
- Лекция: техника игры в баскетбол Преподаватель: Лебедев Александр Иванович <http://prepod.nspu.ru/mod/resource/view.php?id=22916>