

Баскетбол

(от англ. «basket» – «корзина» и «ball» – «мяч») – это игра с мячом между двумя командами по пять игроков в каждой.

Цель игры – забросить мяч в корзину соперников.



Честь изобретения современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту, преподавателю Спрингфилдского колледжа США.



Основная цель новой игры заключалась в том, чтобы попасть мячом в горизонтальную мишень, поднятую высоко над головами участников.



Количество
участников команд
тогда допускалось
любое: трое,
пятеро, а чаще
всего — девять на
девять.



Случалось, что на площадку выходило сразу по 40, и даже по 50 участников с каждой стороны!



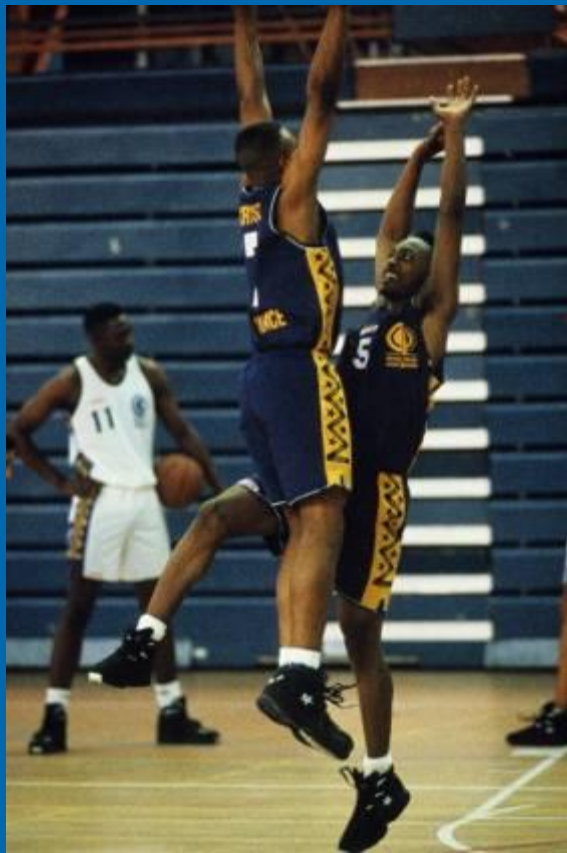
Первое время мяч
забрасывали в коробки
из-под фруктов, прибитые
к основанию одного из
ярусов трибун.



Вскоре фруктовую тару
заменяли на
металлические кольца с
сетками, их крепили к
специальным щитам по
краям игровой
площадки.



Баскетбольные матчи
с 2000 г. состоят из
четырёх таймов по
10 мин каждый.



От каждой команды на площадку выходит по пять игроков, еще 5-7 сидят на скамейке запасных (количество замен не ограничено).

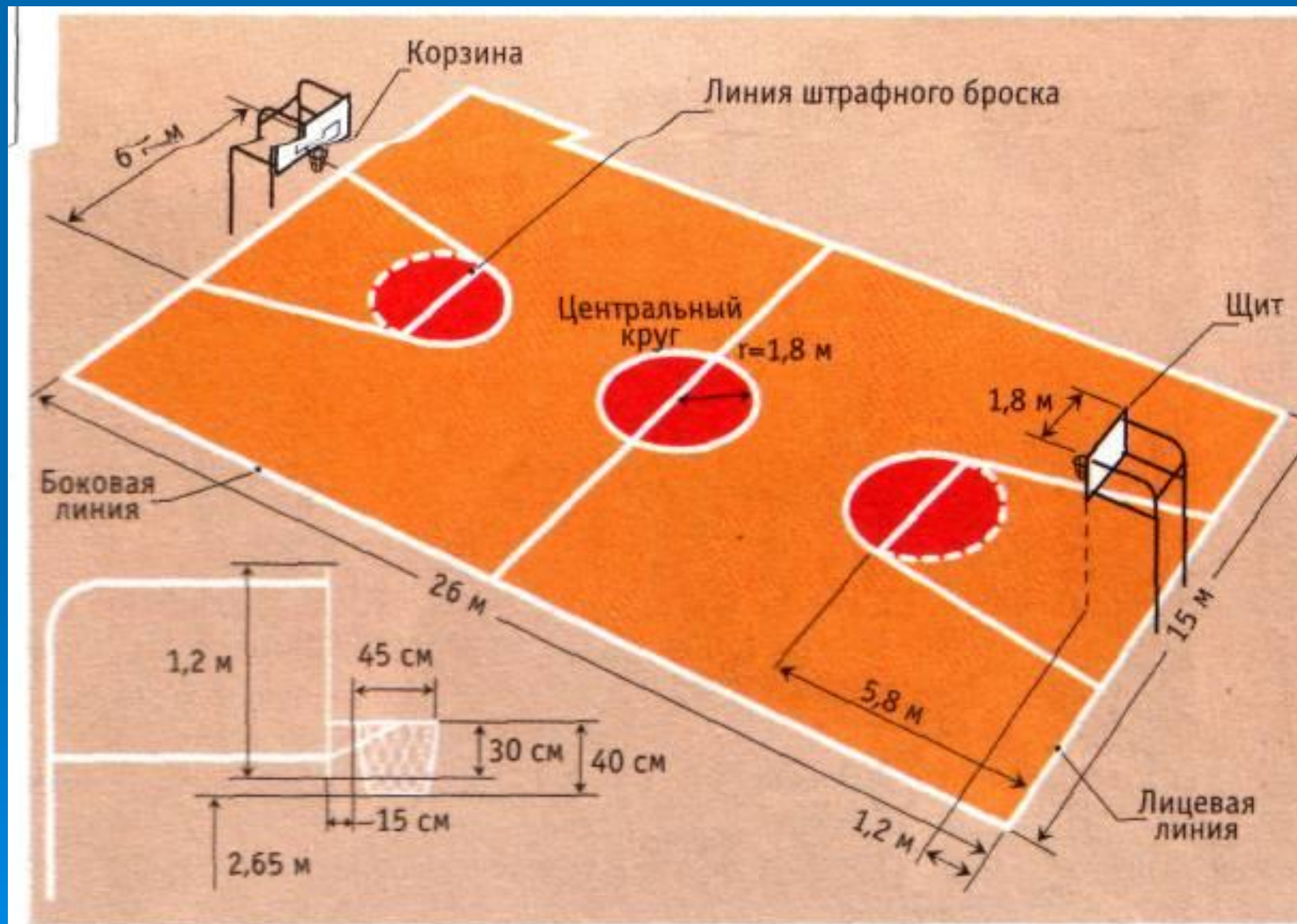


Каждое попадание в корзину
оценивается в **2** или в **3** очка.
3-х очковая зона очерчена дугой,
отодвинутой от щита на расстояние
6,25 м.



Наиболее
распространенные
нарушения в
баскетболе:
пробежка и
двойное ведение.

Размеры площадки – 28 x 15 м, корзина укреплена на щите, расположенном на высоте 3,05 м.





Систематические занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, формируют быструю реакцию и ориентировку.



Разминка



Отдохнем...

