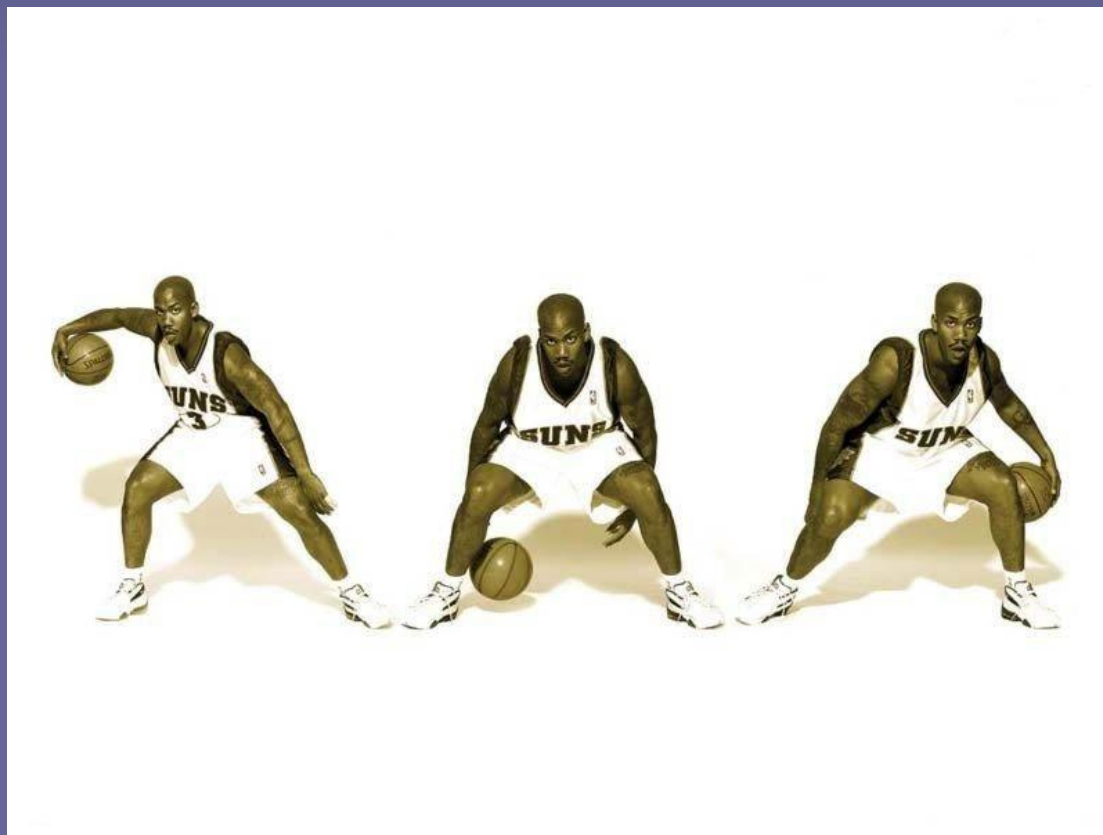
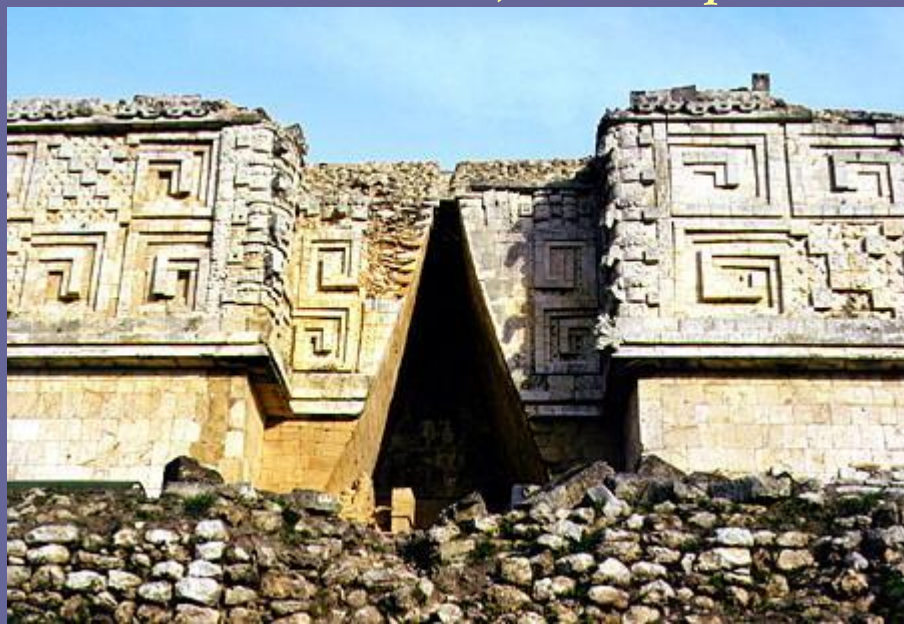


От игры пок-та-пок к баскетболу





« Кольцо» для игры пок-та-пок



Древний стадион Майя.



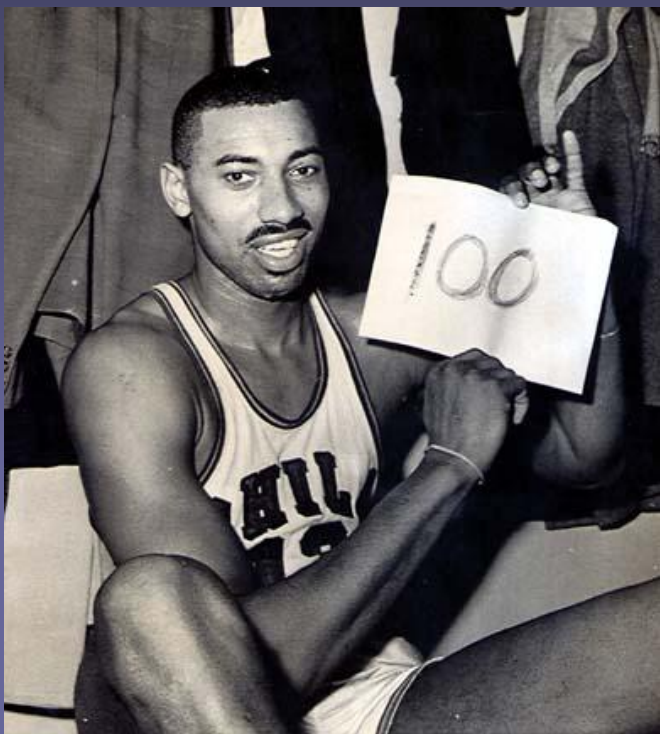
*Наскальный рисунок
игры в пок-та-пок*



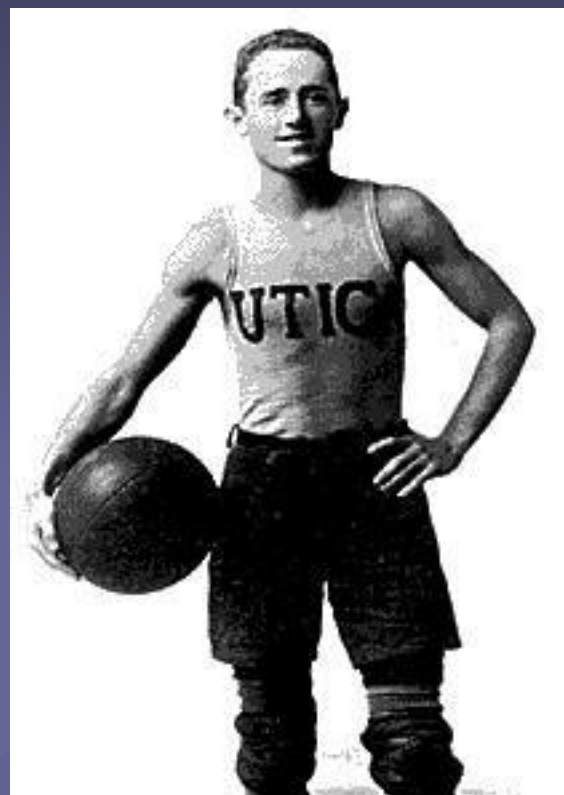
- *Автором современного баскетбола, который появился в конце 19 века, считается преподаватель физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы в шт. Массачусетс Джеймс Нейсмит (1861-1932).*

• *Нейсмит написал правила новой игры и 21 декабря 1891 года провел первый баскетбольный матч в зале школы в Спрингфилде. В группе было 18 студентов. В игре участвовали две команды по 9 человек. Первые правила игры состояли из 13 пунктов, большинство из которых действуют и в настоящее время. В 1893 корзины заменили железными кольцами с сеткой, в 1895 установили щиты, в 1897 состав команды ограничили 5 игроками.*





Сотое очко!!



Барни Седран, одна из первых звёзд баскетбола (рост 156 см).



- *Первый чемпионат Европы среди мужчин прошел в 1935 в Женеве. Победили баскетболисты Латвии. В 1937 и 1939 чемпионами становились баскетболисты Литвы. Больше всех почетным званием владели спортсмены СССР— 14 раз (1947, 1951-53, 1957-71, 1979-81 и 1985). Сборная Югославии — семикратный чемпион Европы (1973-77, 1989-91 и 1995-97).*



• *Дебют женского баскетбола на Олимпийских играх состоялся в 1976 в Монреале. В турнире участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионками стали баскетболистки сборной СССР, которые еще дважды становилась чемпионками, четырежды завоевывали золотые медали американские баскетболистки (1984, 1988, 1996, 2000).*



Первый баскетбольный мяч был сшит из нескольких кусков кожи (внутри мяча размещалась камера) и имел трогательную шнуровку, на манеру той, которая используется сейчас в мячах для американского футбола (на фото баскетбольный мяч образца 1920 года).



Решающий мяч!



А вам слабо?!

В баскетболе есть карлики и гиганты, есть самые результативные игроки и самые дорогие.



- *Самый маленький, но далеко не самый худший игрок НБА – Тайрон Боггс с ростом 160 см. Именно он стал первопроходцем и доказал, что рост не помеха для игры.*
- *Гигант Шакил О’Нил имеет рост 216 см*
- *Самым результативным игроком является Майкл Джордан с результатом 31,5 за игру.*
- *Самым профессиональным «штрафником» был Тэд Мартин: за 10 минут ему удалось попасть в кольцо 175 раз из 185.*
- *Самым дорогим игроком в баскетбол за 2007 год стал Коби Брайант, получивший за год около 33 миллионов долларов.*
- *В список самых «дорогих» баскетболистов попал и россиянин Андрей Корниленко. Он подписал шестигодовой контракт на сумму 86 миллионов долларов*

33 секрета успешного броска

1. Разогрев.

2. Растяжка.

3. Свободные броски с любого места на площадке.

4. 15 близких бросков по кольцу правой рукой.

5. 15 близких бросков по кольцу левой рукой.

6. 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой правой руки.

7. 15 бросков близко к кольцу, при котором мяч находится на ладони вытянутой левой руки.

8. 15 близких бросков по кольцу с реверсом правой рукой.

9. 15 близких бросков по кольцу с реверсом

10. 15 штрафных бросков.

11. Перерыв – 5 минут (водички сходите попейте).

12. Броски на расстоянии 150 см от кольца (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольцо.) – 30 бросков.

13. Броски на расстоянии 150 см и на 450 см. (старайтесь, чтобы мяч не задевал кольца) – 35 бросков.

14. Броски с проходом с любого места на площадке – 35 бросков.

15. Броски с проходом от каждого основания на 3-х очковой линии. 35 бросков.

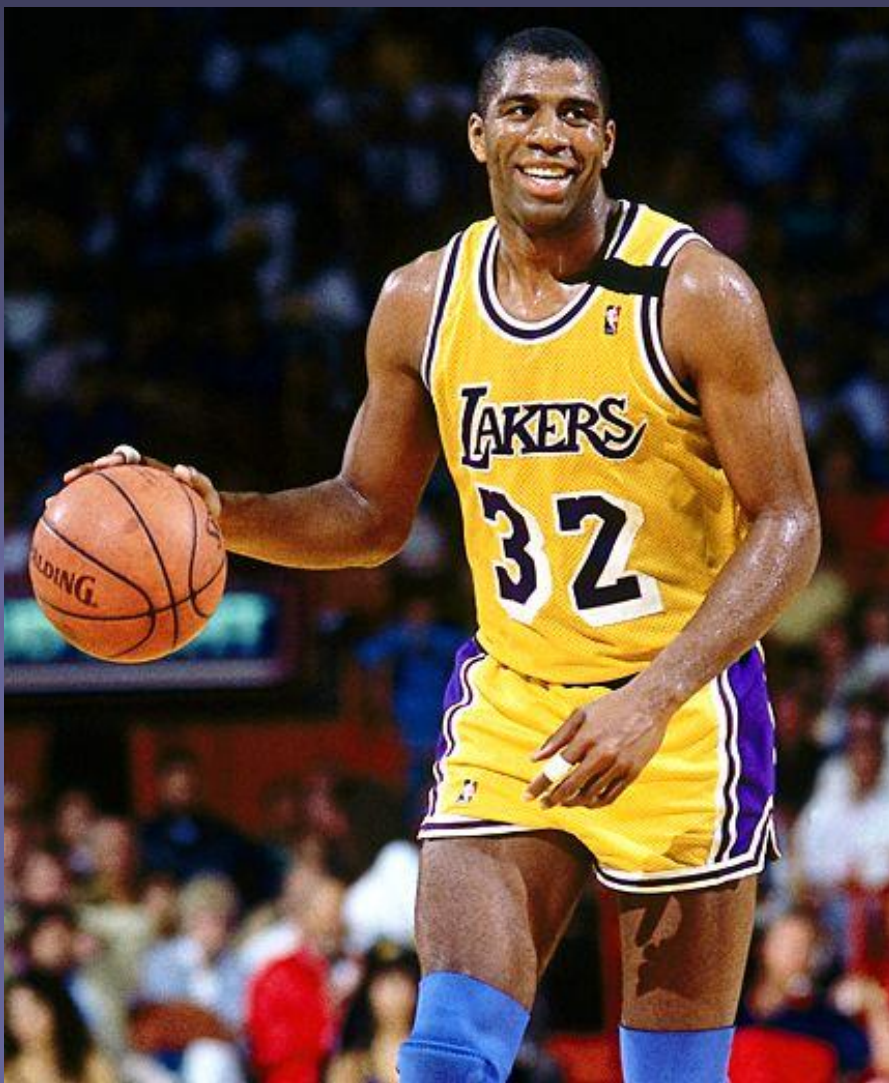
16. Бросок с проходом с правого крыла на левое – 30 бросков.

17. Броски с проходом с трапеции – 30 бросков

18. Бросок с проходом, подбор мяча и дриблинг – 30 бросков.

19. Штрафные броски – 15 бросков

- 20. Перерыв – 5 минут**
- 21. Броски в прыжке с дриблингом – 30 бросков.**
- 22. Броски в прыжке с различным дриблингом – 20 бросков.**
- 23. Быстрый дриблинг, затем бросок в прыжке – 10 бросков.**
- 24. Смена темпа – 10 бросков.**
- 25. С обманным показом – 10 бросков.**
- 26. С отклонением – 10 бросков.**
- 27. Через кроссовер – 10 бросков.**
- 28. 15 штрафных бросков.**
- 29. Перерыв – 5 минут.**
- 30. Любые броски – 20 бросков.**
- 30. 3-х очковые броски – 35 бросков.**
- 31. Игра с соперником – до 10 очков.**
- 32. Бросайте 100 бросков в прыжке, записывайте ваш результат и пытайтесь побить его каждый день.**
- 33. Бросайте 100 штрафных бросков**



Броски различаются по типу их исполнения: одной или двумя руками; по способу исполнения: с места, в прыжке, в движении, после прохода, после обманного движения, крюком, полукрюком, броском сверху; по расстоянию от кольца: ближние (0-3 м), средние (3-5 м) и дальние (из-за линии радиусом 6,25 м), или трехочковые броски.



Майкл Джордан

• Лучшие игроки в истории профессионального баскетбола: Карим Абдул-Джаббар, Лэрри Берд, Мэджик Джонсон, Уилт(он) Чемберлен. Современные звезды — неуязвимый Майкл Джордан (покинул площадку в 1998), Шакил О'Нил, Хаким Оладжьювон, Клайд Дрекслер, Грант Хилл, Патрик Юинг, Карл Мэлоун, Дэвид Робинсон, Чарлз Баркли, Джон Стоктон. Одними из первых отечественных баскетболистов дебютировали в НБА в начале 1990-х Александр Волков («Атланта Хоукс») и звезды литовского баскетбола Шарунас Марчюленис («Голден Стейт») и Арвидас Сабонис («Портленд Блейзерс»).

Занимайтесь



баскетболом!