

Правила игры в баскетбол

Учитель физической культуры
МАОУ СОШ №56 г. Калининград
Михайлин Антон Геннадьевич

Команда и запасные игроки.



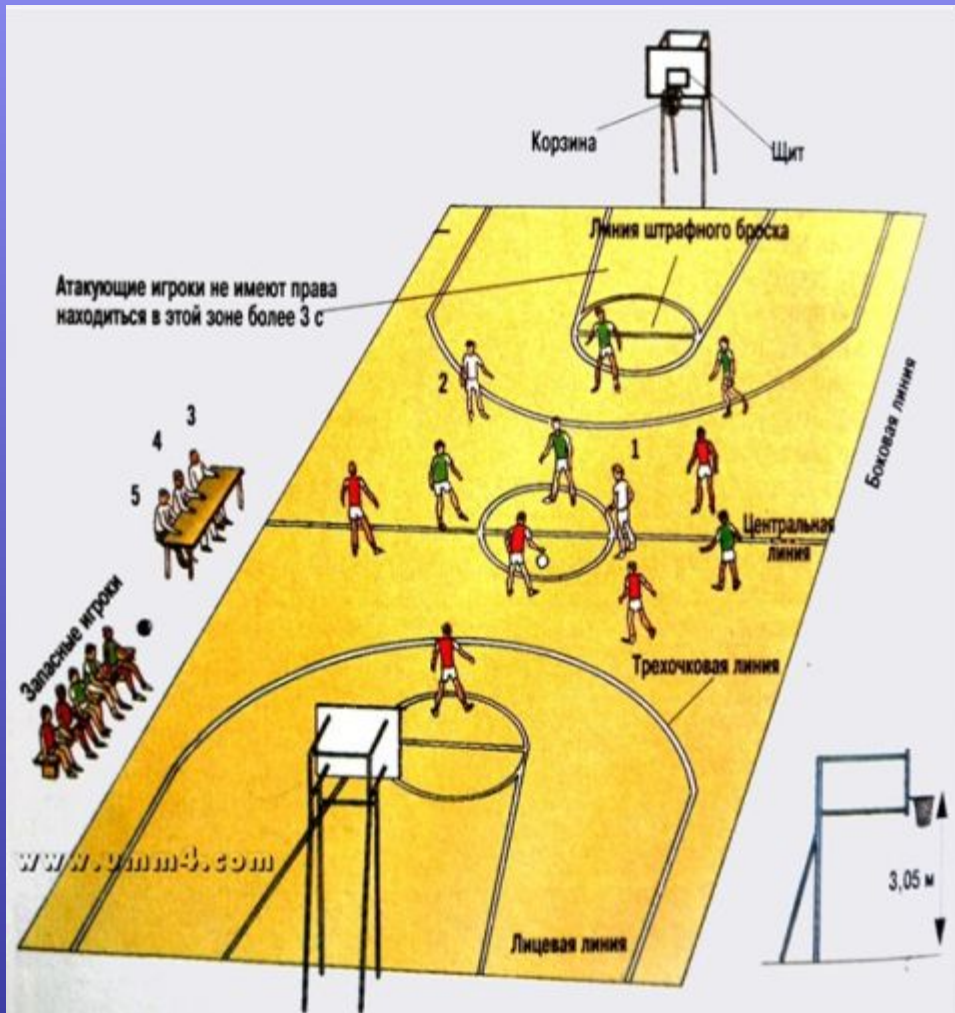
Состав команды - 5 основных и 5-7 (на крупных турнирах) постоянных запасных игроков, которые могут вступать в игру только после остановки игры и свистка судьи.

Время игры.



- Баскетбольные матчи длятся 2 тайма по 20 мин чистого времени.
- Перерыв между таймами составляет 10 мин. Если по истечении времени матча команды набрали одинаковое количество очков, то дается дополнительное время (5 мин) для выявления победителя.

Начало игры



Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Остальные игроки команды находятся вне центрального круга или в передней зоне.

Правила перемещения



Согласно этому правилу игрок, получивший мяч, имеет право сделать только 2 шага (точнее, 2 контакта с полом). Касание пола в момент приема мяча (также ловля мяча на месте) засчитывается за 1-й контакт. Прыжок с места с мячом в руке является нарушением правила перемещения.

Дриблинг



В определенный момент спортсмен может применять дриблинг только 1 раз. Как только спортсмен дотронется до мяча двумя руками или возьмет его одной или другой рукой – дриблинг заканчивается.

Если спортсмен вновь продолжает ведение мяча, то это считается нарушением правил (дубль-дриблинг). Мяч передается команде соперника, которая вводит его в игру из-за боковой линии.

Остановочный мяч.

Остановочным мячом называется такая игровая ситуация, при которой с мячом соприкасаются по 1 или по 2 игрока каждой команды и мяч выводится из игры. В этом случае игра продолжается спорным вбрасыванием

Мяч вне игры

- Если мяч или игрок с мячом касается ограничительных линий площадки или пола, предмета или человека вне площадки, то судья дает команду «вне игры».
- В том случае, если положение вне игры определить сложно, т. е. если оба боковых судьи придерживаются различных мнений или если судьи не смогли определить, по вине которой из команд было вызвано положение вне игры, игра продолжается спорным вбрасыванием.

Вбрасывание.

После остановки игры в случае «вне игры» или технических ошибок (нарушение правила перемещения, дубль-дриблинг, нарушение правила 3 сек и т. д.) мяч вводится в игру путем вбрасывания из-за боковой линии. В случае успешного броска в корзину происходит вбрасывание из-за лицевой линии.

Оценки



Бросок мяча в корзину засчитывается в том случае, если мяч падает через кольцо и сетку сверху вниз. За каждый успешный бросок, осуществленный в процессе игры, команда получает 2 очка, за каждый удачный штрафной бросок – 1 очко.

Правило фола



К персональным фолам относится любое преднамеренное касание соперника (задержка, толчки, удары, блокировка руками и ногами и т. д.). В подобных случаях мяч передается противнику для вбрасывания. После 11-го фола за полупериод фол во время неудачного броска соперника карается 2 штрафными бросками.

Правила времени.

- Некоторые из правил времени крайне важны. Через 30 сек после вбрасывания атака должна быть завершена броском в корзину соперника (правило 30 сек). Правило 3 сек гласит, что нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3 сек. Для вбрасывания и для осуществления свободного броска игроку отводится 5 сек. При нарушении правил времени мяч отдается сопернику для вбрасывания.
- Правило 10 сек подразумевает, что атакующая команда обязана после вбрасывания, проведенного на ее половине площадки, не дольше чем через 10 сек довести мяч до половины соперника, и после этого атакующая команда не может вернуть мяч на свою половину.

Источники

- <http://pro-basketball.ru/techni...>
- <http://pro-basketball.ru/techni...>
- <http://ust-tarka.ru/news/748-b...>
- <http://umm4.com/raznoe/zanyati>
- <http://basketbolgol.ucoz.ru/ne...>
- <Http://www.mia.ulmic.ru/index8...>
- Баскетбол учебник для физкультурных институтов. Под ред. Н.В. Семашко. "Физкультура и спорт", 1976г.
- Упражнения в баскетболе. "Физкультура и спорт", 1972г.