

# БАСКЕТБОЛ

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ТЕХНИКА





**КАЖДАЯ КОМАНДА ДОЛЖНА СОСТОЯТЬ ИЗ:**

**НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ДЕСЯТИ  
ЧЛЕНОВ КОМАНДЫ,  
ИМЕЮЩИХ ПРАВО ИГРАТЬ.**

**ТРЕНЕРА И, ПО ЖЕЛАНИЮ  
КОМАНДЫ, ПОМОЩНИКА ТРЕНЕРА.**

**КАПИТАНА, КОТОРЫЙ  
ДОЛЖЕН БЫТЬ ОДНИМ ИЗ  
ЧЛЕНОВ КОМАНДЫ,  
ИМЕЮЩЕГО ПРАВО ИГРАТЬ.**

**ПЯТЬ ИГРОКОВ КАЖДОЙ КОМАНДЫ  
ДОЛЖНЫ НАХОДИТЬСЯ НА ПЛОЩАДКЕ  
В ТЕЧЕНИЕ ИГРОВОГО ВРЕМЕНИ  
И ОНИ МОГУТ БЫТЬ ЗАМЕНЕНЫ**



**В БАСКЕТБОЛЕ МЯЧОМ ИГРАЮТ ТОЛЬКО РУКАМИ.**

**БЕЖАТЬ С МЯЧОМ, ПРЕДНАМЕРЕННО БИТЬ ПО НЕМУ НОГОЙ,  
БЛОКИРОВАТЬ ЛЮБОЙ ЧАСТЬЮ НОГИ  
ИЛИ БИТЬ ПО НЕМУ КУЛАКОМ ЯВЛЯЕТСЯ НАРУШЕНИЕМ.  
СЛУЧАЙНОЕ СОПРИКОСНОВЕНИЕ  
ИЛИ КАСАНИЕ МЯЧА СТОПОЙ  
ИЛИ НОГОЙ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ **НАРУШЕНИЕМ.****



**МЯЧ, ЗАБРОШЕННЫЙ С ПЛОЩАДКИ,  
ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ КОМАНДЕ, АТАКУЮЩЕЙ КОРЗИНУ,  
В КОТОРУЮ ОН ЗАБРОШЕН, СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:  
ЗА МЯЧ, ЗАБРОШЕННЫЙ СО ШТРАФНОГО БРОСКА,  
ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ ОДНО ОЧКО.**

**ЗА МЯЧ, ЗАБРОШЕННЫЙ С ИГРЫ,  
ИЗ 2-Х ОЧКОВОЙ ЗОНЫ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ ДВА ОЧКА.  
ЗА МЯЧ, ЗАБРОШЕННЫЙ ИЗ 3-Х ОЧКОВОЙ ЗОНЫ,  
ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ ТРИ ОЧКА.**

**ЕСЛИ ИГРОК СЛУЧАЙНО ЗАБРАСЫВАЕТ МЯЧ  
С ПЛОЩАДКИ В СВОЮ КОРЗИНУ,  
ОЧКИ ЗАПИСЫВАЮТСЯ КАПИТАНУ СОПЕРНИКОВ.**



A basketball player in a red uniform is running on a court, holding a basketball. The background is dark with some lights, suggesting an indoor arena.

**ФОЛ - ЭТО НЕСОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ,  
ВСЛЕДСТВИЕ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОНТАКТА С СОПЕРНИКОМ  
И/ИЛИ НЕСПОРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ.**

**ФОЛ ФИКСИРУЕТСЯ ПРОВИНИВШЕМОУСЯ  
И НАКАЗЫВАЕТСЯ СОГЛАСНО ПОЛОЖЕНИЯМ  
СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ СТАТЬИ ПРАВИЛ.**

## **ВИДЫ ФОЛОВ:**

### **ПЕРСОНАЛЬНЫЙ**

**— ФОЛ ИГРОКУ ВСЛЕДСТВИЕ КОНТАКТА С СОПЕРНИКОМ;  
ТЕХНИЧЕСКИЙ; ОБОЮДНЫЙ; НЕСПОРТИВНЫЙ;  
ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ.**

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в НБА) или 2 неспортивных фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче.

Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).



# ВАЖНЕЙШИМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМОМ ЯВЛЯЮТСЯ БРОСКИ. ОТ ТОЧНОСТИ БРОСКА, В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ, ЗАВИСИТ УСПЕХ В ИГРЕ

КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВ В КОРЗИНУ (ПОРТНОВ Ю.М., 1997) ВЫГЛЯДИТ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

БРОСКИ ДВУМЯ РУКАМИ

БРОСКИ ОДНОЙ РУКОЙ

БРОСКИ СВЕРХУ, ОТ ГРУДИ, СНИЗУ, СВЕРХУ ВНИЗ, ДОБИВАНИЕ

БРОСКИ С ВРАЩЕНИЕМ МЯЧА, С ОТСКОКОМ ОТ ЩИТА, БЕЗ ОТСКОКА ОТ ЩИТА

ПО ХАРАКТЕРУ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКА: С МЕСТА, В ДВИЖЕНИИ, В ПРЫЖКЕ

ПО РАССТОЯНИЮ: ДАЛЬНИЕ, СРЕДНИЕ, БЛИЖНИЕ

ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ЩИТУ: ПРЯМО ПЕРЕД ЩИТОМ, ПОД УГЛОМ К ЩИТУ, ПАРАЛЛЕЛЬНО К ЩИТУ.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ БРОСКЕ СЛЕДУЮЩИЕ:

ВЫПОЛНЯЙ БРОСОК БЫСТРО

В ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ УДЕРЖИВАЙ МЯЧ БЛИЗКО К ТУЛОВИЩУ

ЕСЛИ БРОСАЕШЬ ОДНОЙ РУКОЙ, ТО НАПРАВЬ ЛОКОТЬ БРОСАЮЩЕЙ РУКУ НА КОРЗИНУ

ВЫПУСКАЙ МЯЧ ЧЕРЕЗ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ

СОПРОВОЖДАЙ БРОСОК РУКОЙ И КИСТЬЮ

ПОСТОЯННО УДЕРЖИВАЙ ВЗГЛЯД НА ЦЕЛЬ

ПОЛНОСТЬЮ СОСРЕДОТАЧИВАЙСЯ НА БРОСКЕ

СЛЕДИ ЗА МЯГКОСТЬЮ И НЕПРИНУЖДЕННОСТЬЮ БРОСКА

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ УДЕРЖИВАЙ ПЛЕЧИ ПАРАЛЛЕЛЬНО.

