

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.**



**ФОЛ - ЭТО НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ 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.

