

БАСКЕТБОЛ.



- **Баскетбол** (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трехочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире

- Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы— с 1935 года.
- В Европе проводятся международные клубные соревнования Евролига ULEB, Кубок Европы УЛЕБ, Кубок Вызова.
- Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), также считается национальным видом спорта в Литве.

ДЖЕЙМС НЕЙСМИТ

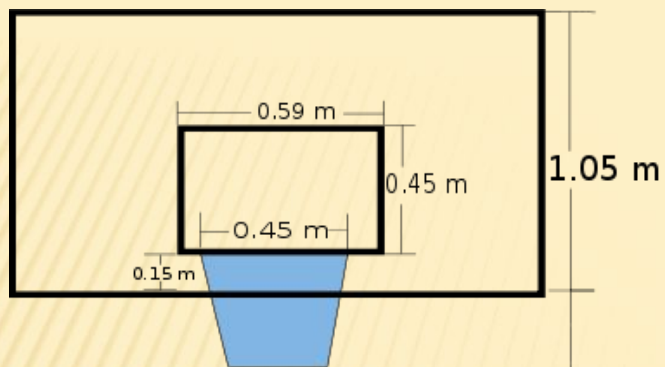


ИСТОРИЯ.

- Зимой 1891 год студентам колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять бесконечные гимнастические **упражнения**, **считавшиеся в то время едва ли не единственным средством приобщения** молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразие таких занятий необходимо было срочно положить конец, внести в них свежую струю, которая способна была бы удовлетворить соревновательные потребности сильных и здоровых молодых людей.
- Выход из казавшегося тупиковым положения нашёл скромный преподаватель колледжа по имени Джеймс Нейсмит. 1 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников. Начало было положено. Мог ли тогда доктор Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждёт его детище?

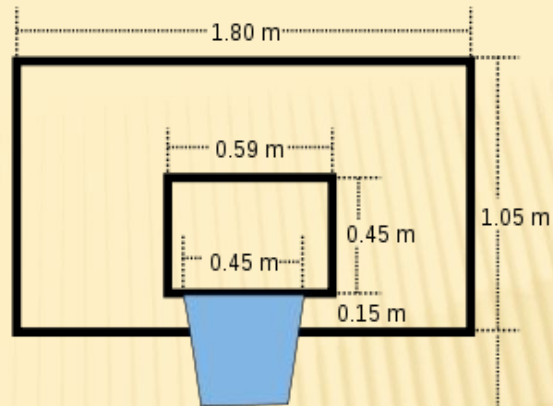
-
- Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock». Смысл этой популярной, в то время, игры заключался в следующем: подбрасывая небольшой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.
 - Вполне прагматично названная «баскетбол» (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) игра, конечно, лишь отдалённо напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились затем закинуть в корзину, причём исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. С современной точки зрения действия команд показались бы нам вялыми и заторможенными, однако целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.
 - В 1892 году преподавателем физкультуры Смит-колледжа (англ.) русск. в Нортгемптоне (Массачусетс) Сендой Беренсон были разработаны первые правила женского баскетбола.

ПРАВИЛА



2.90 m

РАЗМЕРЫ ЩИТА И КОРЗИНЫ ПО ПРАВИЛАМ ФИБА



3.05 m

РАЗМЕРЫ ЩИТА И КОРЗИНЫ



-
- Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (Чемпионаты мира, Олимпийские игры, Чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов)
 - В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

-
- Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.
 - Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.



-
- За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:
 - 1 очко — бросок со штрафной линии
 - 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
 - 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)
 - Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.
 - Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28x15 м. Щит размером 180x105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).

НАРУШЕНИЯ

-
- аут — мяч уходит за пределы игровой площадки;
 - пробежка — игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
 - нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
 - три секунды — игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
 - пять секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
 - восемь секунд — команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
 - 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу коснулся дужки кольца. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:
 - новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;
 - продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;
 - новое 14-секундное владение, если осталось 13 и менее секунд владения.
 - Плотнo опекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотнo опекает;
 - нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

ФОЛЫ

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. **Виды фолов:**
персональный;
технический;
неспортивный;
дисквалифицирующий.



СУДЬЯ ФИКСИРУЕТ ФОЛ

- Игрок, получивший 5 фолов (6 фолов в НБА) в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).
- Тренер дисквалифицируется, если:
 - он совершит 2 технических фола;
 - официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фола;
 - тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фола.
- запрещена нецензурная брань и оскорбления
- Каждый фол идет в счет командных фолов, за исключением технического фола, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.
- Персональный фол — фол, вследствие персонального контакта.
- *Наказание:*
 - Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то:
 - если команда не набрала 5 командных фолов в четверти или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;
 - в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;
 - Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то:
 - если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;
 - если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.

-
- ▣ Неспортивный фол — фол, совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил.
 - ▣ *Наказание:*
 - ▣ Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола. Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключения составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры). Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.
 - ▣ Дисквалифицирующий фол — это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения. Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.
 - ▣ *Наказание:*
 - ▣ Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.
 - ▣ Технический фол — фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.
 - ▣ *Наказание:*
 - ▣ Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу.



ПЕРЕХВАТ МЯЧА ПРИ ПЕРЕДАЧЕ

- Если нападающий ждёт мяч на месте, не выходит ему навстречу, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим — защитник проходя вплотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему необходимо сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

ПЕРЕХВАТ МЯЧА ПРИ ВЕДЕНИИ

- Если нападающий ведет мяч слишком высоко и не прикрывает корпусом, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует выбить мяч одной или двумя руками после рывка.
- Для эффективного перехвата игроку необходимо занять позицию на возможном пути передачи соперника. В основном, перехваты прерогатива задней линии команды — атакующего защитника, разыгрывающего защитника и легких форвардов. Наиболее известными игроками преуспевшими в перехватах являются — Мэдрик Джонсон, Джейсон Кидд, Крис Пол, Андрей Кириленко. Тем не менее игроки большого роста могут тоже делать перехваты наряду с защитниками, так Хахим Оладжьювон, центровой, по статистике делал в среднем по одному перехвату за игру. Чтобы перехватывать мяч нужно обладать хорошим пониманием игры и чувством правильной позиции.

ДЖЕЙСОН КИДД;



КРИС ПОЛ;



МЭДЖИК ДЖОНСОН.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

ВЫПОЛНИЛА УЧ-СЯ 11 «Б» УЛЬЯНОВА НАТАЛЬЯ
УЧИТЕЛЬ ФИЗ.КУЛЬТУРЫ ЕФИМОВА А. В.
Г.ОДИНЦОВО ГИМНАЗИЯ № 11