

Баскетбóл (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 корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола. 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, 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.



Честь изобретения современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту, преподавателю Спрингфилдского колледжа США.

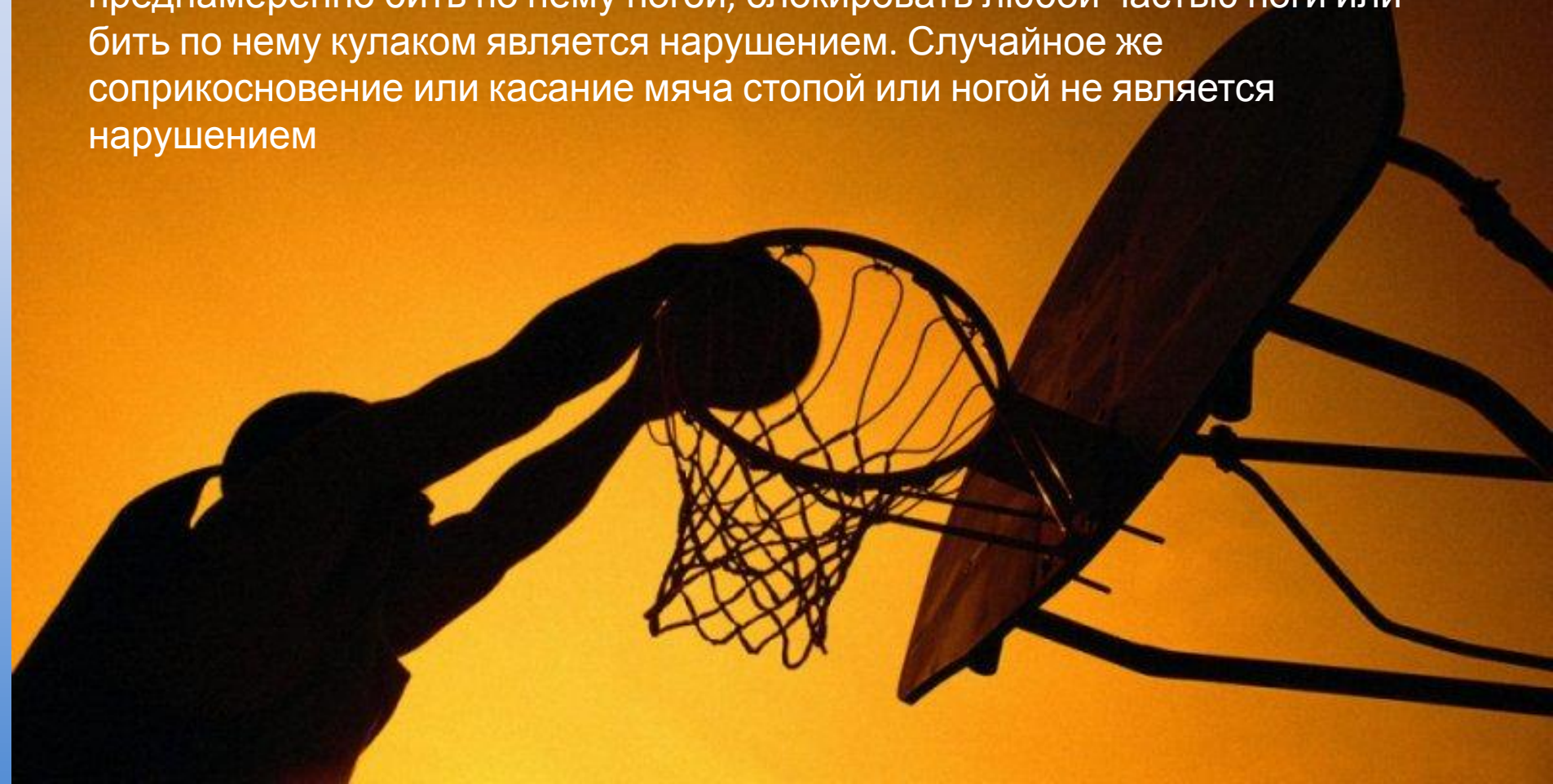
Правила игры



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





- 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 стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,31 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г



Наиболее
распространенные
нарушения в
баскетболе:
пробежка и
двойное ведение.

Нарушени

- 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, либо щита, а также в случае получения фолоа защищающейся командой.
- плотноопекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты — команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.

Фол

Виды фолов	Наказание
Персональный — вследствие персонального контакта	если команда не набрала 5 командных фолов 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.
Технический — не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера	Любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков сбрасывание производится аналогично неспортивному фолу
Неспортивный — совершенный вследствие контакта, при котором игрок не пытался сыграть мячом в рамках правил	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. Исключение 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 — это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения. Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды	Количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу

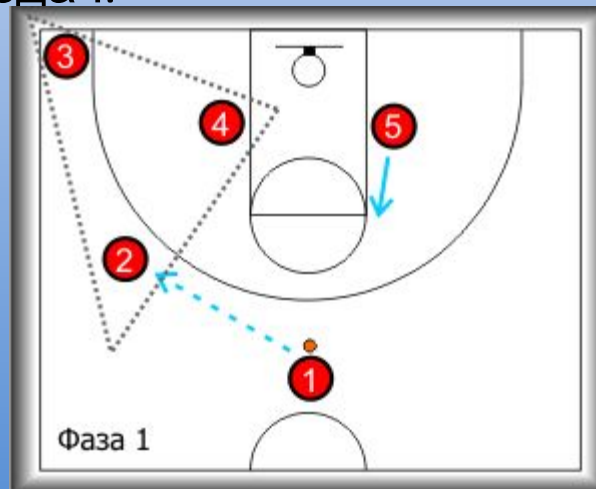
Тактики

✓ Комбинация «треугольник»: нападения



При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера.

Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.



Тактики

Нажмите на
ссылку:



✓ Против игрока без мяча

✓ Против игрока с мячом

✓ Командная тактика защиты

(базируется на двух основных системах игры — личной и зонной. При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытыми)

✓ **Защита прессингом** (самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Может быть личным или зонным. Может начинаться с момента вбрасывания соперником мяча: по всей площадке, на 3/4 ее, на своей половине)



Методика обучения ведения мяча в баскетболе

Ведение мяча в баскетболе – это один из элементов баскетбола, который является вторым, после передачи, способом перемещения мяча по площадке. Грамотное и правильное ведение мяча в баскетболе – это фундамент для постоянного контроля над мячом, а также основа обыгрывания соперника индивидуально.



Ведение мяча в баскетболе делят на три вида:

- Высокое скоростное ведение мяча. При таком ведении мяч отскакивает высоко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 135-160 градусов.
- Низкое ведение с укрыванием. При таком ведении, мяч отскакивает низко от пола, а угол сгибания ног в коленном суставе равен 90-120 градусов.



Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе

- Ведение двух мячей на месте.
- Ведение трех четырех баскетбольных мячей на месте.
- Выполняется сидя на скамье. Максимально низкое ведение, с отскоком не более 7 см.
- Ведение мяча в быстром темпе под вытянутыми ногами.



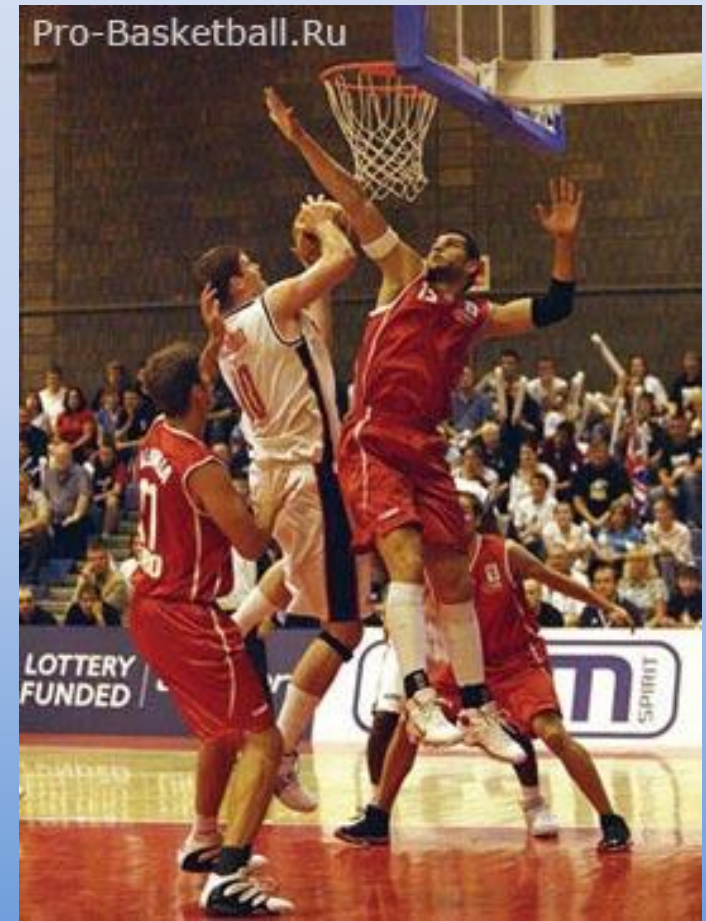
Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе



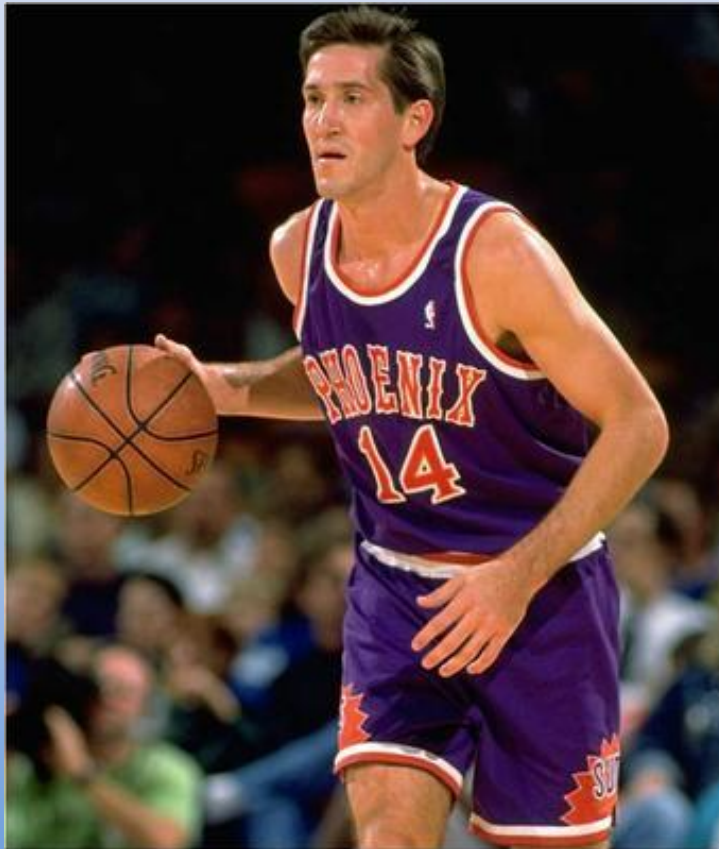
- Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса.
- Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами.
- Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см.

Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе

- Игра в догонялки с ведением мяча.
- Бег на 1000 м с ведением.
- Ведение мяча в баскетболе на большой скорости влево, вправо, вперед, назад.
- Ведением в стойке в быстром темпе с ведением двух мячей.



Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе



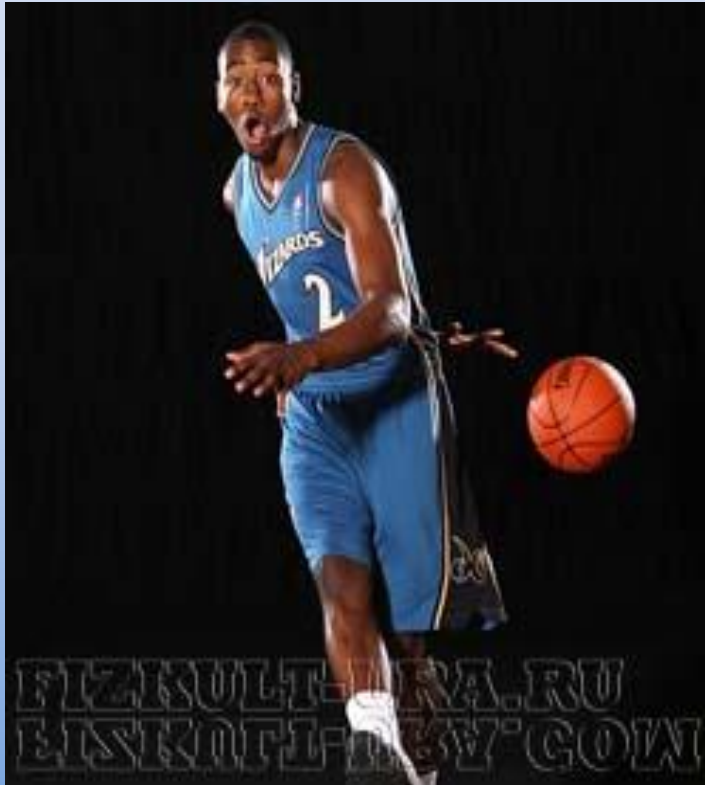
- Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами.
- Ведение мяча спиной вперед.
- Быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча.
- Ведение, с высоким подниманием бедра

Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе

- Ведение при беге на одних пятках
- Ведение мяча в полуприседе.
- Ведение мяча в полном приседе.
- Быстрая ходьба с ведением мяча.
- Ведение двух мячей на месте.



Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе



- Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют пять прыжков в высоту, и продолжают бег с ведением.
- Прыжки в высоту с ведением мяча.

Выполняя данные упражнения, у вас однозначно улучшится ведение мяча в баскетболе. Главное придавать им наглядность выполнять занятия регулярно, не забрасывая их.

