

БАСКЕТБОЛ

БАСКЕТБОЛ (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч), командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. В матче побеждает команда, набравшая большее число очков.



В настоящее время баскетбол – один из самых популярных видов спорта. Число официально зарегистрированных игроков во всем мире превышает 200 миллионов человек.



РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ БАСКЕТБОЛОМ :

- ❑ совершенствуют координацию движений
- ❑ тренируют органы дыхания и кровообращения
- ❑ развивают мускулатуру
- ❑ укрепляют нервную систему

Во многих странах мира занятия по баскетболу включены в программу физподготовки учащихся средних школ и высших учебных заведений

**В числе
непосредственных
предшественников
баскетбола нередко
называют
распространенную в
19 в. в некоторых
странах детскую
игру «утка на скале»,
с которой был
хорошо знаком
Джеймс Нейсмит
(1861–1939).**



Подбрасывая небольшой камень, играющий должен был поразить им вершину другого, более крупного по размеру, камня. Именно в момент игры в «утку на скале» в голове юного Джеймса зародилась в общих чертах «концепция баскетбола».

9 Нейсмит заметил, что студентам зимние занятия гимнастикой в зале кажутся слишком однообразными, и решил занять их какой-нибудь новой подвижной игрой на ловкость и координацию, которую можно было бы проводить в закрытом помещении – причем относительно небольшом по своим размерам. В разных концах спортивного зала к балкону, опоясывавшему его по периметру, прикрепили две корзины из-под фруктов. Студентам надо было попасть мячом в корзину. Так родился баскетбол.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы 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.



РАЗМЕРЫ ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ

должны быть **28 метров** в длину и **15 метров** в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Разрешены игровые площадки с минимальными размерами **26x14 метров**.

Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее **7 метров**. Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

Размеры щитов должны быть: **1,80 м (+ 3 см)** по горизонтали и **1,05 м (+ 2 см)** по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте **2,90 м** от поверхности площадки.

В баскетбол играют две команды 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.



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

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты.

Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами. Игра состоит из двух (2) половин по двадцать минут каждая, или четырех (4) периодов (четвертей) по двенадцать (12) минут, каждый с перерывами по две (2) минуты между первым и вторым периодами и между третьим и четвертым периодами

Нарушения аут мяч уходит за пределы игровой площадки; пробежка игрок, контролирующей «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; 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.**

Игрок, получивший 5 фолов 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.

ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ИГРЫ

Ведение мяча один из основных технических элементов баскетбола. Правильное, технически грамотное ведение мяча фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях).

низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях ").

комбинированное ведение.



ПЕРЕДАЧА МЯЧА

самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Основные способы передач: пас от груди, пас от плеча, пас из-за головы, пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др.

КУМИРЫ БАСКЕТБОЛА:

Аллен Айверсон

Арвидас Сабонис

Уилт Чемберлен

Джон Хьюстон Стоктон

Уильям Расселл

Майкл Джордан

Шакил О'Нил



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

