

Баскетбол-игра МИЛЛИОНОВ.

Калинина Татьяна Александровна
Учитель начальных классов
ГБОУ СОШ 553
Санкт-Петербург

План

- Что такое баскетбол?
- История баскетбола
- Правило игры в баскетбол
- Размеры игровой площадки
- Нарушение
- Фолы
- Основные элементы игры
- Перехват
- Мяч
- Кумиры баскетбола

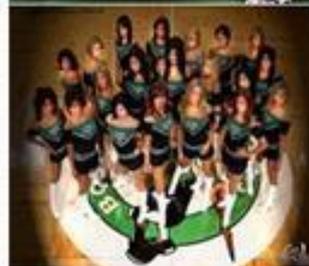
Что такое-баскетбол

- Баскетбóл (англ. *basket* «корзина» + *ball* «мяч») — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.
- В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней



История баскетбола

- Однако придуманная Нейсмитом игра, 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.
- 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.

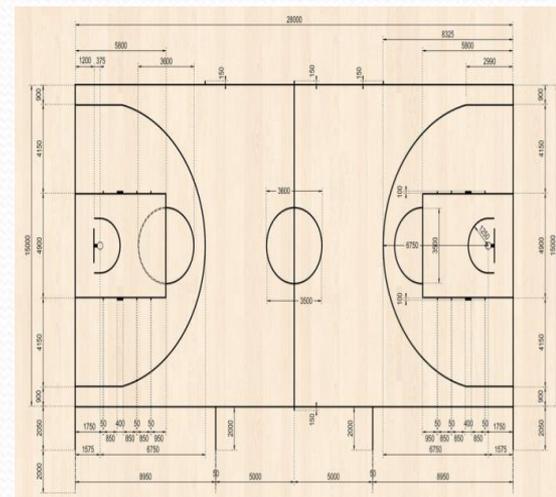


Правило игры в баскетбол

- В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену.
- Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком.
- Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут.
- Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено.
- Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.
- Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель.
- Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд.
- Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

Размеры игровой площадки

- На игровом поле располагается два щита с корзинами и соответствующая разметка. По краям может быть ограда в виде высокого забора (сетки) или стены. Размеры баскетбольной площадки для общедоступного пользования должны иметь в длину не менее 26 метров, а в ширину - не менее 14. Такие игровые поля могут иметь еще по 2 метра запаса для забегов. Таким образом, разрешаются площадки с размерами 30 на 18 м. По регламенту допускается отклонение в габаритах на 1-2 метра, но на таких спортполигонах официальные соревнования проводить нельзя. Размеры баскетбольной площадки в школе или вузе могут варьироваться от 12 до 16 м в ширину и от 20 до 28 м в длину. Дело в том, что муниципальные и любительские залы не попадают под юрисдикцию ФИБА. Для мини-баскетбола размеры площадки составляют 18 метров в длину и 12 - в ширину. Главное отличие этого вида от основного заключается в спортивном инвентаре, который приспособлен только для маленьких детей. Для официальных турниров размеры баскетбольной площадки должны быть такими: 15 м в ширину и 28 м в длину. Измерение проводится от внутреннего края линий, которые ограничивают игровое пространство поля. Высота зала не должна быть менее 7 метров, но на профессиональных площадках принято поднимать уровень потолка и навесного табло до 12 м и выше. Еще одним важным требованием является люминесценция. Необходимо, чтобы ее источники не мешали передвижению игроков и мяча, а свет охватывал всю поверхность поля вместе со щитами.



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;





Фолы

- Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. 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 фолла в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).



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 — 135—160).
- низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 90-120").
- комбинированное ведение.

Перехват

- 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 - Мэджик Джонсон, Джейсон Кидд, Крис Пол, Андрей Кириленко. Тем не менее игроки большого роста могут тоже делать перехваты наряду с защитниками, так Хаким Оладжьювон, центровой, по статистике делал в среднем по одному перехвату за игру. Чтобы перехватывать мяч нужно обладать хорошим пониманием игры и чувством правильной позиции.



Мяч

- **Баскетбольный мяч** — накачанный **мяч** — накачанный мяч для игры в **баскетбол**. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567—650 г, окружность — 749—780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд — «размер 6», в матчах по мини-баскетболу — «размер 5»^[1]. Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (**англ.** *indoor*) и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице (**англ.** *indoor/outdoor*).



Кумиры баскетбола



ИСТОЧНИКИ

- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>
- <http://fb.ru/article/155986/razmeryi-basketbolnoy-ploschadki-basketbolnaya-ploschadka-razmetka-foto>