

Немного о
Баскетболе

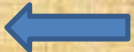
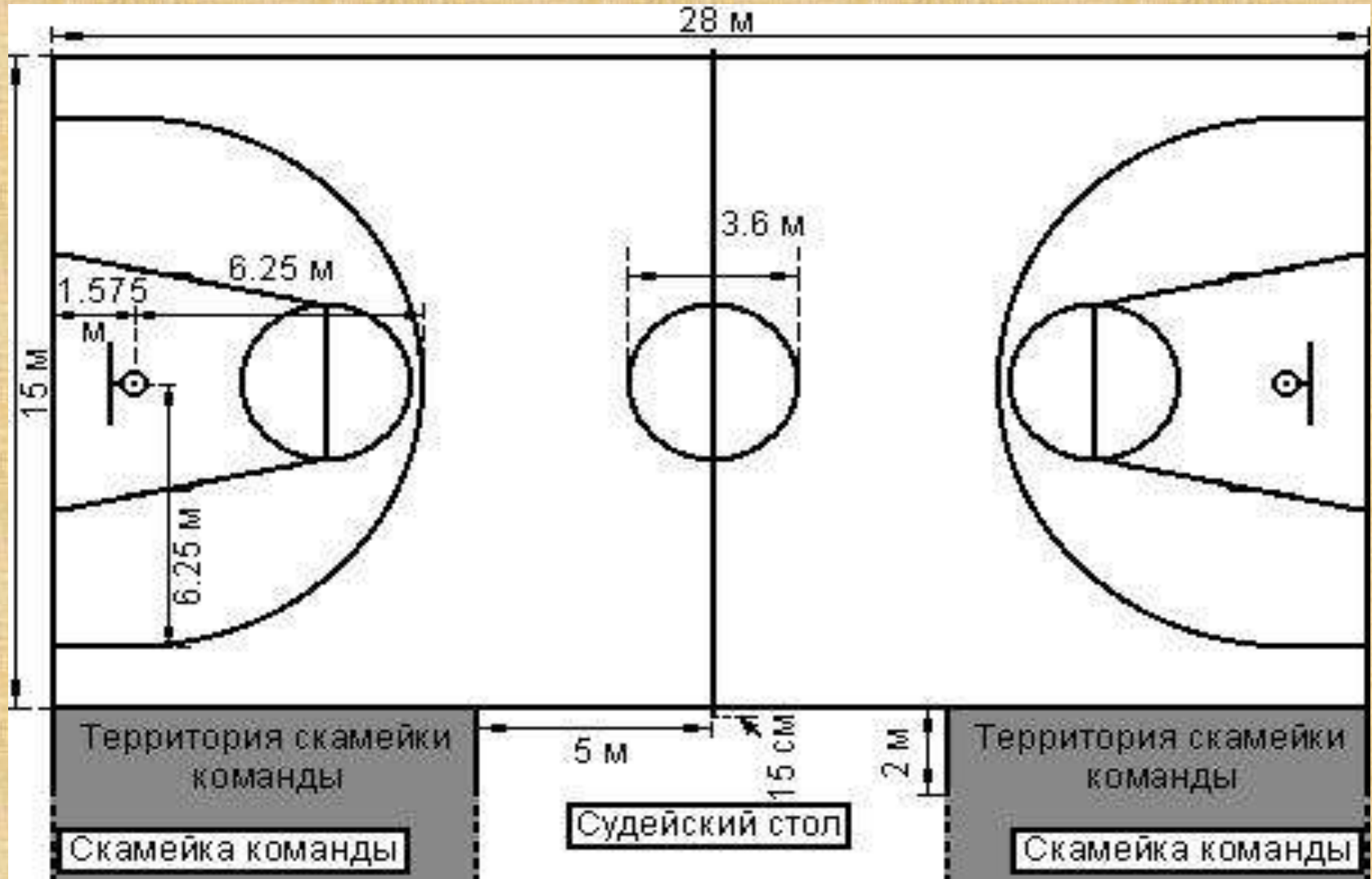
King Of The Court
lebron JAMES

Баскетбол

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 кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

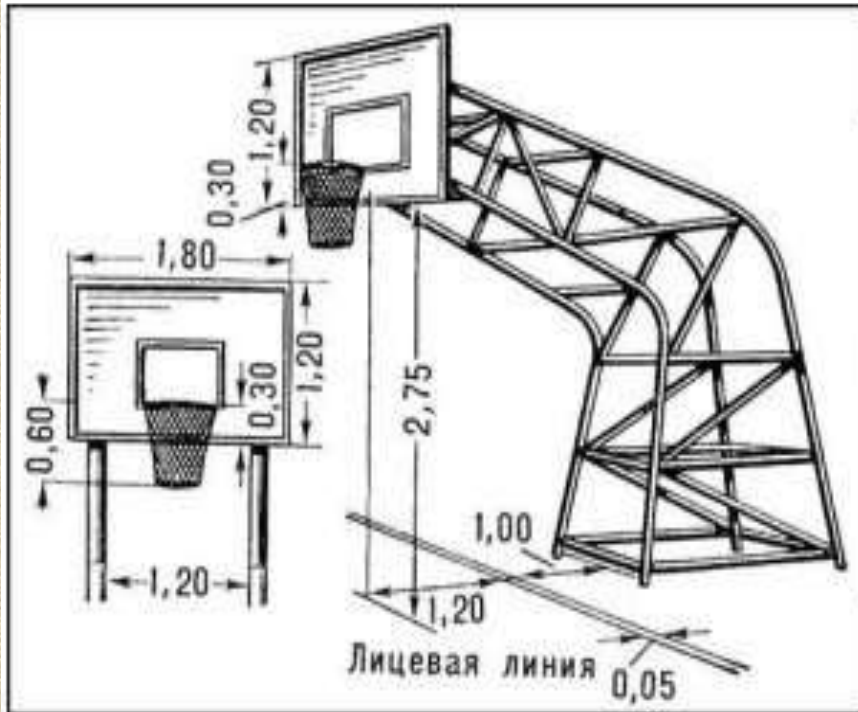
- 
- A stylized illustration of a basketball hoop and net. The hoop is a thick orange ring at the top. The net is made of black lines forming a diamond pattern. A basketball, colored in shades of orange and red, is positioned in the center of the net, appearing to be caught or about to pass through it.
- Баскетбольная площадка, история, правила игры.
 - Техника нападения
 - Ловля мяча
 - Обучения техники игры в защите
 - Броски в баскетболе. Техника броска

Размеры баскетбольной площадки



Баскетбольный щит

Фото баскетбол



Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выращены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов: 1,80 м по горизонтали и 1,05 по вертикали.



Баскетбольное кольцо

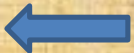


Баскетбольные кольца должны быть из прозрачной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должна быть приспособления для крепления сеток.

Размеры баскетбольного мяча



Баскетбольный 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 — 750—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»

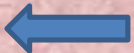


История



Зимой 1891 года 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. Однообразию таких занятий необходимо было 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 преподаватель колледжа 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.

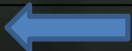


История развития

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 УЛЕВ, Кубок Европы УЛЕБ, Кубок Вызова.

Наибольшего развития игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве



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.

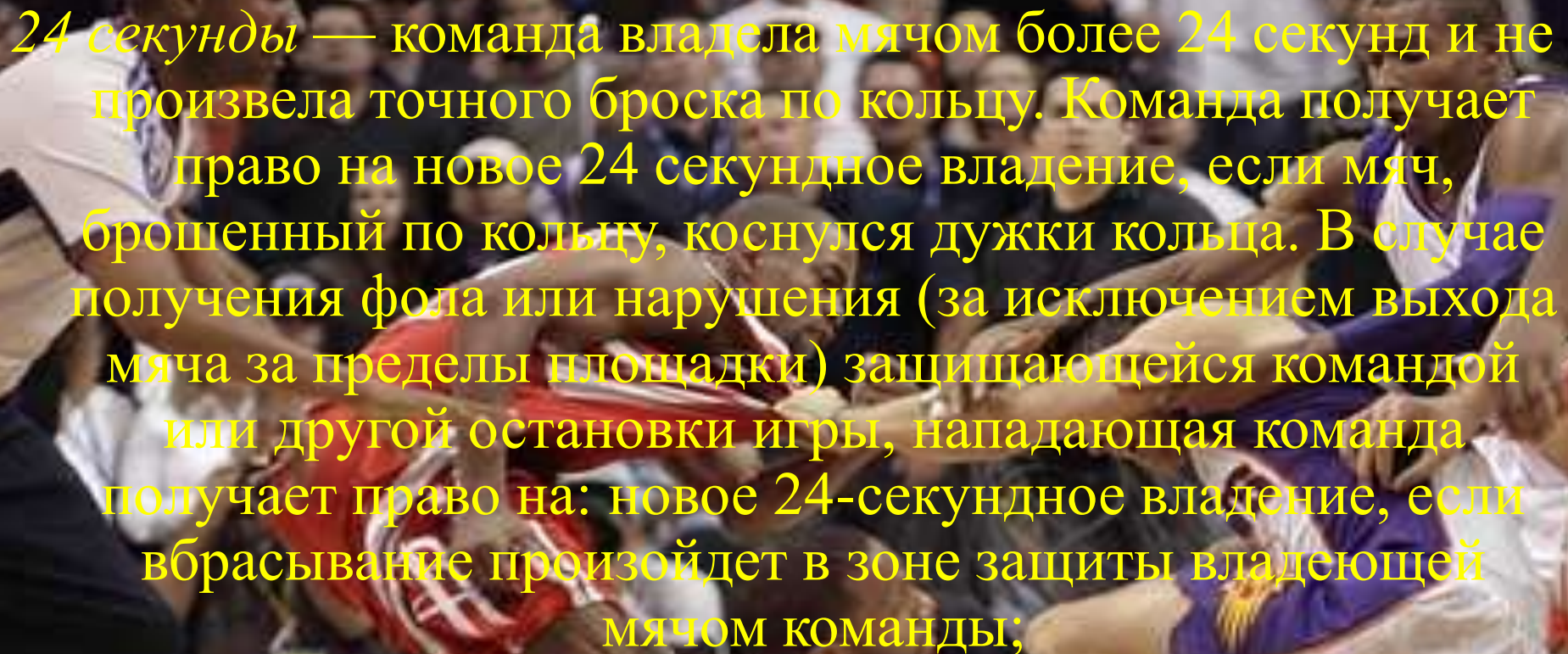
Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

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

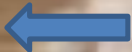




24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся 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.

нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты



Michael
JORDAN



Баскетбол
(техника нападения)

Техника нападения

При игре в нападении баскетболисты решают две главные задачи:

перевести мяч на половину площадки противника и организовать непосредственную атаку корзины.



Pro-Basketball.Ru



Нападающему с мячом нельзя более одного
раза использовать ведение мяча, делать в
руках с ним более двух шагов, наступать на
линии, ограничивающие площадку,
являться инициатором любых
столкновений с защитником.





Свободу действий нападающих ограничивают несколько временных правил: 5 секунд, 8 секунд, 24 секунды и, наконец, 3 секунды.

Следовательно, нападающий с мячом должен безупречно вести, передавать и бросать мяч в корзину противника на скорости.



Ловля мяча



Ловля - очень важный прием в баскетболе. Чтобы поймать мяч, нужно обязательно двигаться к нему навстречу, делая один или несколько шагов к нему и вытягивая руки; кисти не напряжены и готовы обхватить мяч.



Если мяч летит высоко, то его ловят двумя руками или одной рукой (вторая рука поддерживает мяч при ловле) в прыжке. Нужно рассчитать момент выпрыгивания к мячу таким образом, чтобы вовремя оказаться под мячом с вытянутыми вверх руками и готовыми схватить мяч кистями.

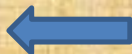
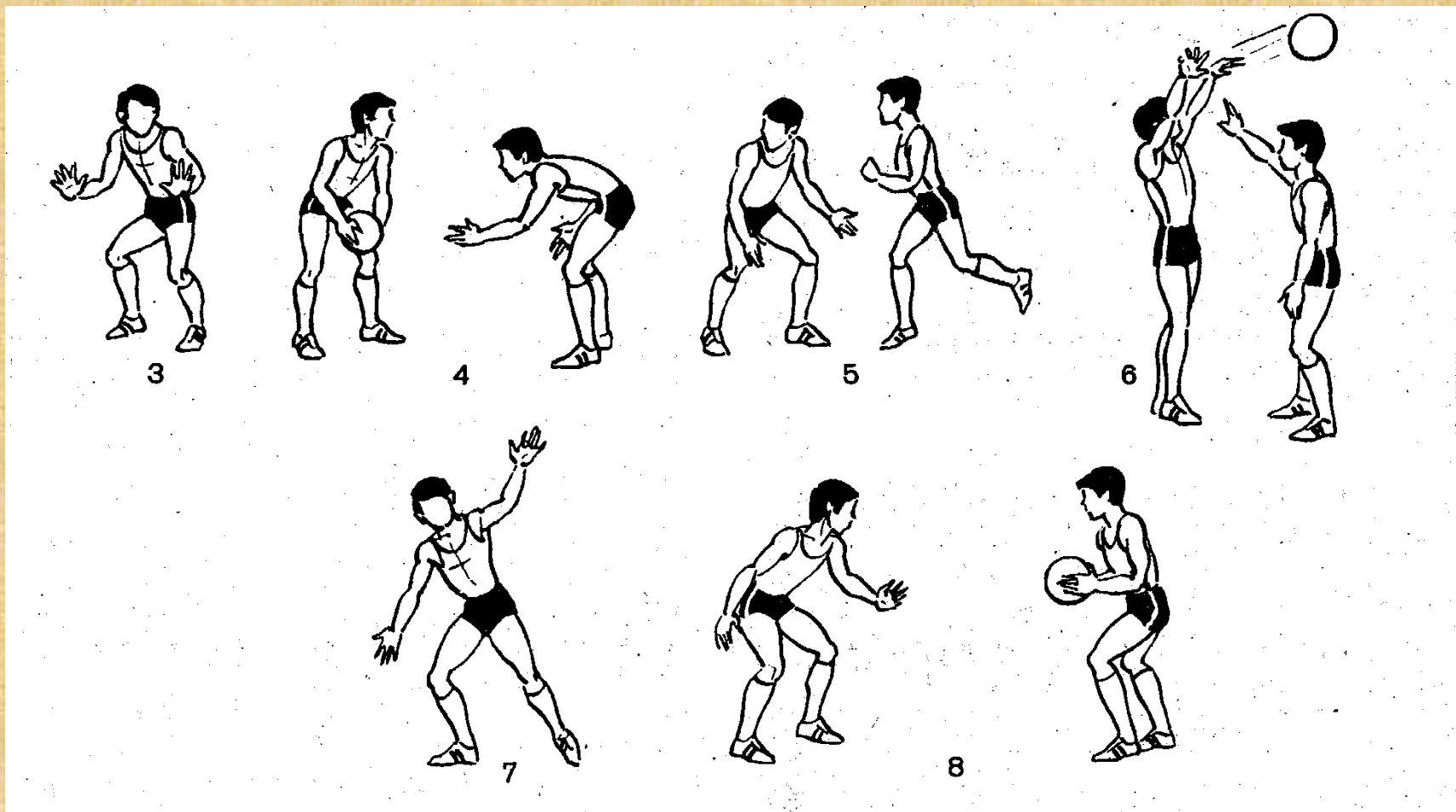


Наиболее часто встречающимися ошибками при ловле, которые нужно обязательно исправлять или лучше не допускать, являются:

- руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
- кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом, пальцы рук сведены;
- баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
- голова опущена; баскетболист при ловле должен контролировать взглядом ситуацию на площадке.



Обучения техники игры в защите. Защитная стойка. Передвещения по площадке.

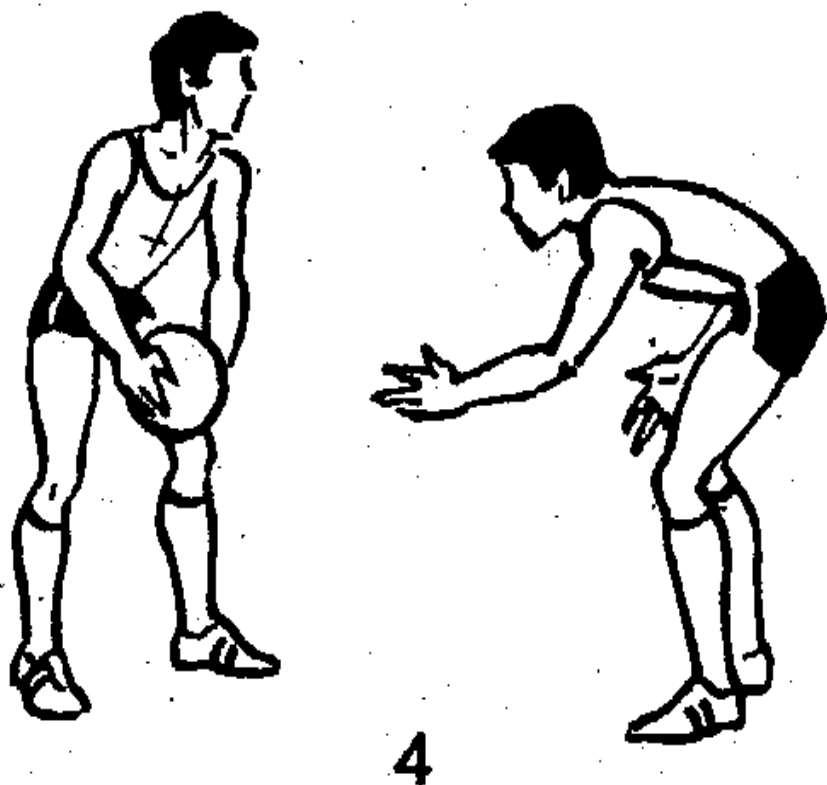




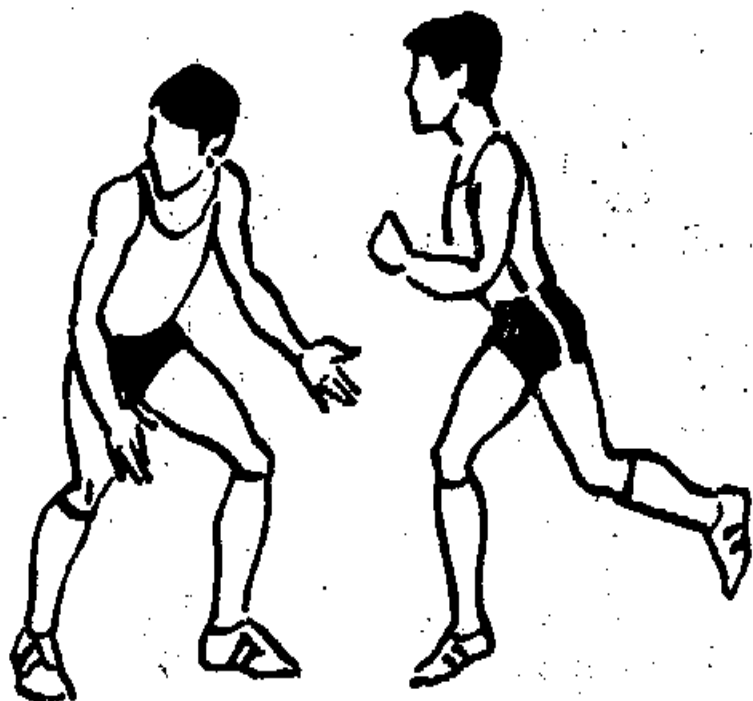
3

В защитной стойке ноги игрока согнуты в коленях и расставлены шире плеч параллельно на одной линии, либо одна нога выдвинута вперед на полшага. Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти раскрыты. Масса тела распределена равномерно на передние части стоп обеих ног



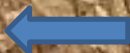


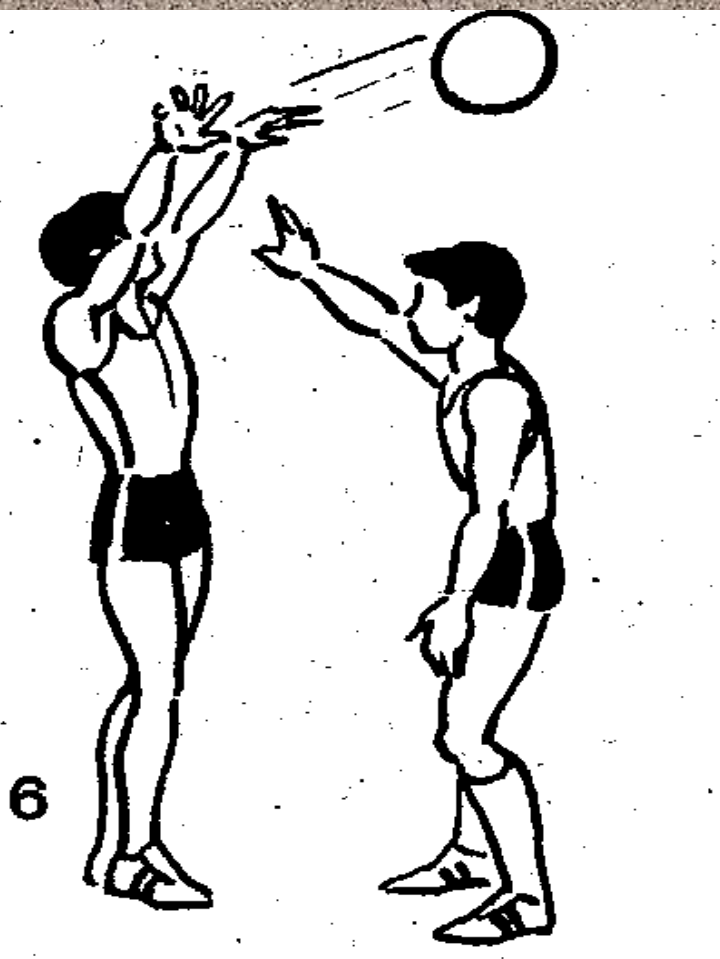
Защитные стойки различают по степени сгибания ног в коленях: низкая, средняя и высокая. Низкая стойка чаще всего применяется против низких передач и ведения мяча



5

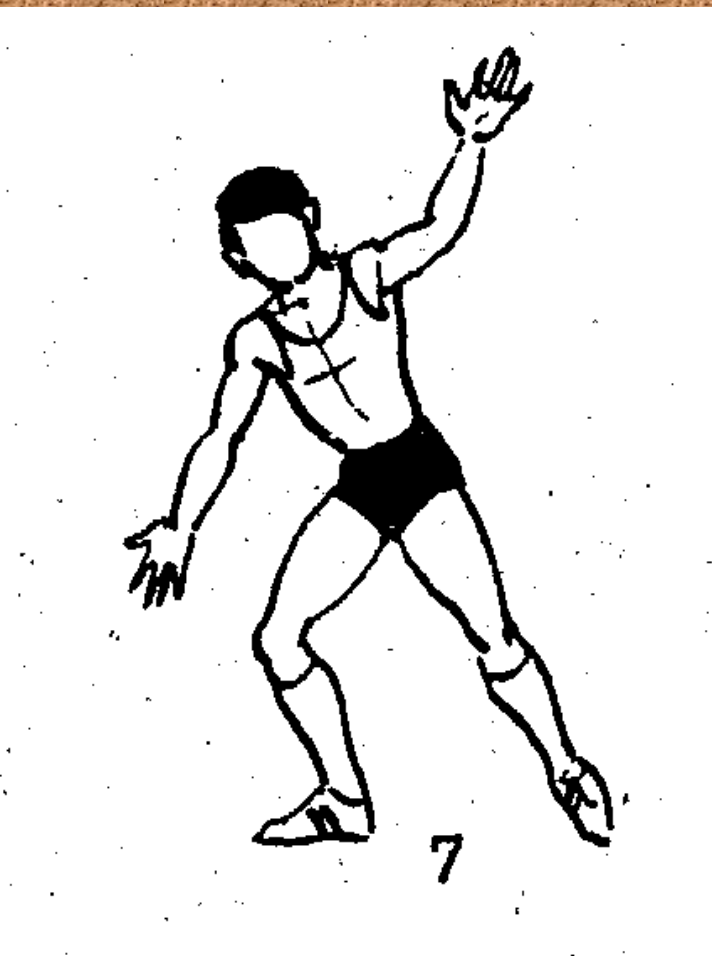
Средняя стойка наиболее
удобна для перехвата
передач, выполняемых на
уровне туловища,
недопущения бросков с
места, а также для про-
тиводействия выходам на
прием мяча





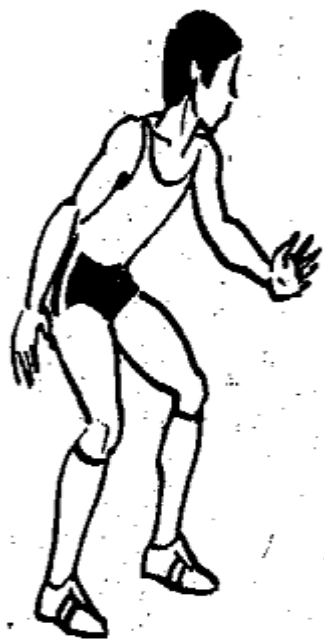
Высокая стойка применяется для противодействия верхним передачам и броскам в прыжке





Стойка с выставленной вперед ногой применяется при опеке соперника с мячом, когда необходимо помешать ему бросить мяч по кольцу или пройти под щит. Игрок на согнутых ногах располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для взятия корзины





8



Когда защитник опекает игрока, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанций, он сближается с ним в стойке с выставленной вперед ногой и вытягивает руку прямо к мячу, стремясь затруднить сопернику вынос мяча вверх. «Параллельная» стойка используется при опеке нападающего, готовящегося в средней части площадки к проходу с ведением в правую или левую сторону, при опеке «центрового» игрока, стоящего спиной к корзине, а также игрока-соперника без мяча, находящегося на дальнем расстоянии от щита.



Броски в баскетболе. Техника броска.

Большинство начинающих игроков, как только получили мяч, сразу же пытаюсь закинуть его в корзину всеми немыслимыми способами, не обращая внимание на технику выполнения броска. Такие броски, как правило, нестабильные и в игровых ситуациях имеют достаточно скромный процент реализации. Существует мнение, что правильный бросок в баскетболе тот, при котором мяч оказался в корзине, однако это суждение ошибочно. Ведь игрок может попасть случайно даже с закрытыми глазами. Чаше попадать в корзину поможет верно освоенная техника правильного броска. Для начала выделим разновидности бросков в баскетболе.



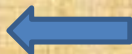
Виды бросков в баскетболе

Все броски в баскетболе можно классифицировать по следующим категориям:

- **Задействование рук при броске**
- Бросок двумя руками
- Бросок одной рукой сверху
- от груди
- снизу
- сверху вниз
- добивание
- сверху
- от груди
- снизу
- сверху вниз
- добивание



- **Взаимодействие со щитом**
- Возможность отскока Направление к щиту бросок с вращением без отскока от щита
- бросок с отскоком от щита
- прямолинейный по отношению к щиту бросок
- бросок под углом к щиту
- параллельный бросок
- **Позиция и передвижение игрока**
- характер движения игрока расстояние до кольца бросок с места
- бросок в движении
- бросок в прыжке
- дальний бросок - трехочковый
- средний бросок
- близкий бросок (из под щита, сверху)



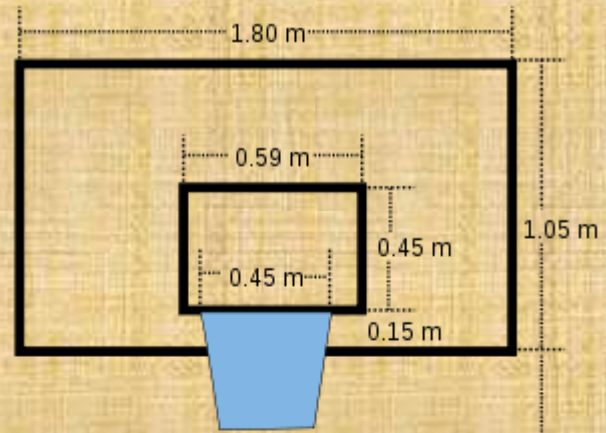
Техника броска в баскетболе с отскоком от щита

Броски в баскетболе с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Обучение броскам целесообразно начинать с позиции под углом 45 градусов из под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Бросок необходимо выполнять с отскоком от щита. Для правой руки целью является правый верхний угол прямоугольника, изображенного на щите (точка 1). Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно правый верхний угол. Также не забываем тренировать технику броска с противоположной позиции.

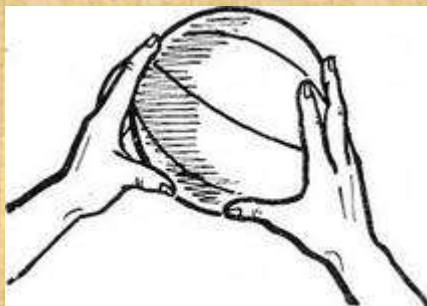


Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника, изображенного на щите (точка 2). Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска.





3.05 m



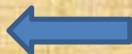
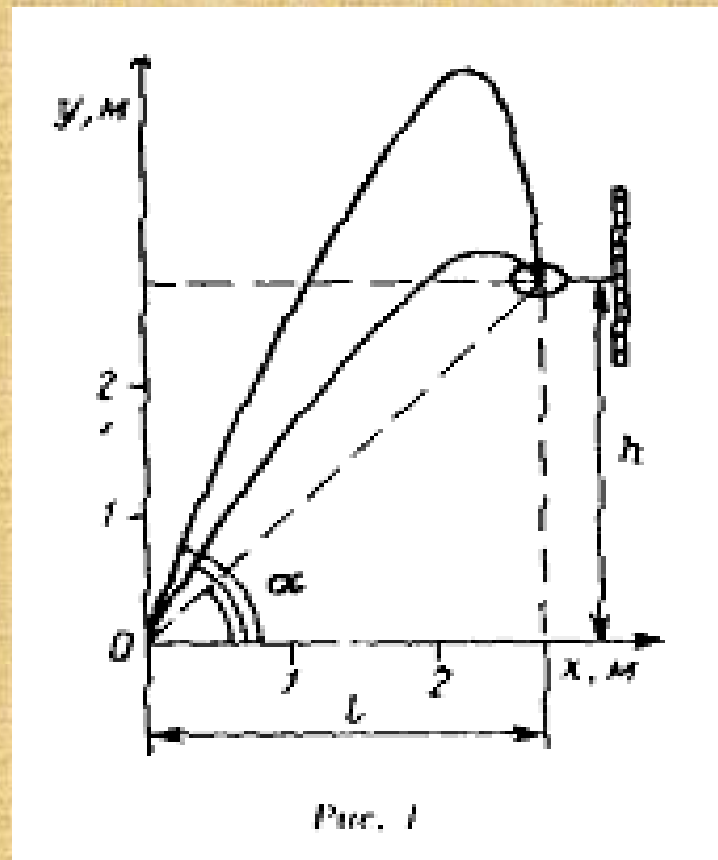
Техника броска в баскетболе без отскока от щита

Основной ошибкой в броске является отсутствие необходимой величины дуги в траектории полета мяча и неправильная работа кисти баскетболиста. При выполнении броска рука должна полностью выпрямляться, а кисть должна срабатывать так, чтобы мячу придавалось вращение против часовой стрелки. При бросках со средней дистанции высота мяча, находящегося в наивысшей точке над уровнем кольца, должна быть в пределах 1,5-2 метров. Эта величина может варьироваться в зависимости от положения игрока, роста и других факторов.

Выполнение баскетбольного броска условно можно разделить на три фазы:

- подготовительная
- основная
- завершающая

В подготовительной фазе игрок визуальнo определяет цель, обеспечивает возможность беспрепятственного броска путем выполнения отклонов назад, в сторону, совершения прыжков. Основную фазу определяет непосредственная работа руки, придание мячу, нужной скорости, траектории и вращения. Стартом завершающей фазы является начало свободного полета мяча.

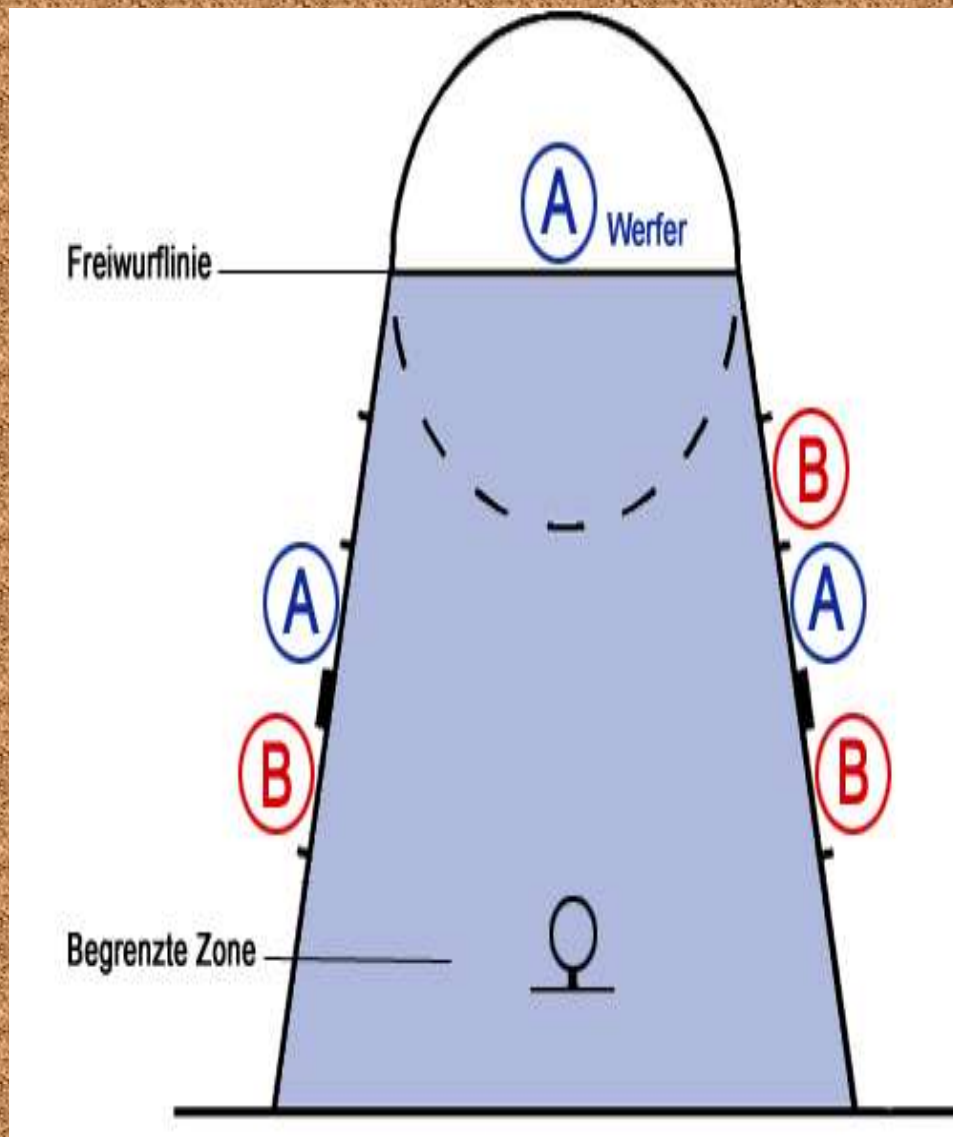


Штрафной бросок в баскетболе

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия.

Назначается в случае фола в момент выполнения броска, либо за умышленную грубость. При попадании мяча в корзину во время нарушения пробивается один мяч, в других случаях - два. Исключением является только нарушение во время броска с трехочковой позиции: здесь игроку дается три попытки забить мяч. Каждый из забитых мячей при выполнении штрафного броска приравнивается к одному очку. Также штрафной бросок может быть назначен судьей в других случаях при явных нарушениях команды.

Техника выполнения штрафного броска в баскетболе существенно не отличается от выполнения других бросков. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет защищен. При выполнении штрафного броска взгляд баскетболиста направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты. Основная фаза начинается с разгибания коленей и выпадом руки. Особое внимание следует уделять работе кисти. Она должна повторять движение, будто вы закладываете мяч в корзину.



A hamster is standing on its hind legs in a grassy field, holding an orange basketball with both paws. In the upper left corner, a portion of a white basketball net is visible. The background is a soft-focus green field.

Спасибо за внимание!!!

Играйте в баскетбол!