

БАСКЕТБОЛ

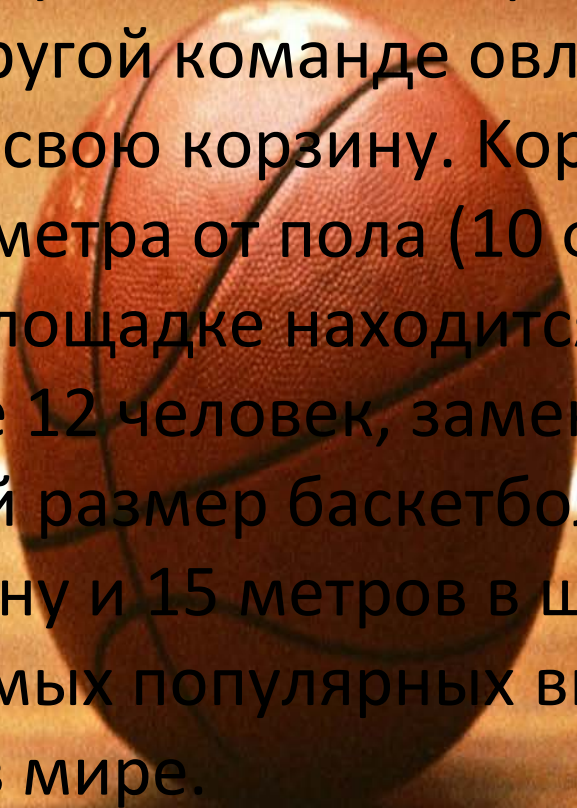


Как все начиналось?

А начиналось это так: знаменательной зимой 1891 года студенты колледжа МХА в городе Спрингфилд (штат Массачусетс), томилась от тоски на занятиях по физическому воспитанию. Им приходилось постоянно выполнять комплекс бесконечных гимнастических упражнений, которые в то время считались единственным средством физического воспитания молодежи в учебных заведениях. Необходимо было срочно положить конец однообразию таких занятий, внести в них свежую струю. Выход из создавшейся тупиковой ситуации нашел скромный преподаватель физического воспитания колледжа по имени Джеймс Нейсмит, которого считают сегодня родоначальником современного баскетбола. На занятии по физической культуре, 1 декабря 1891 года он решил привязать две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала. После этого он разделил восемнадцать студентов на две команды, и предложил им новую игру, смысл которой сводился к тому, чтобы за определенный отрывок времени забросить как можно больше мячей в корзину команды соперника. Начало было положено. Вряд ли предполагал тогда доктор Нейсмит, какое большое будущее ждет его детище.

Баскетбóл — 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 (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.



Правила

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. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. 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., пока не будет выявлен победитель матча.

Правила

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — штрафной бросок

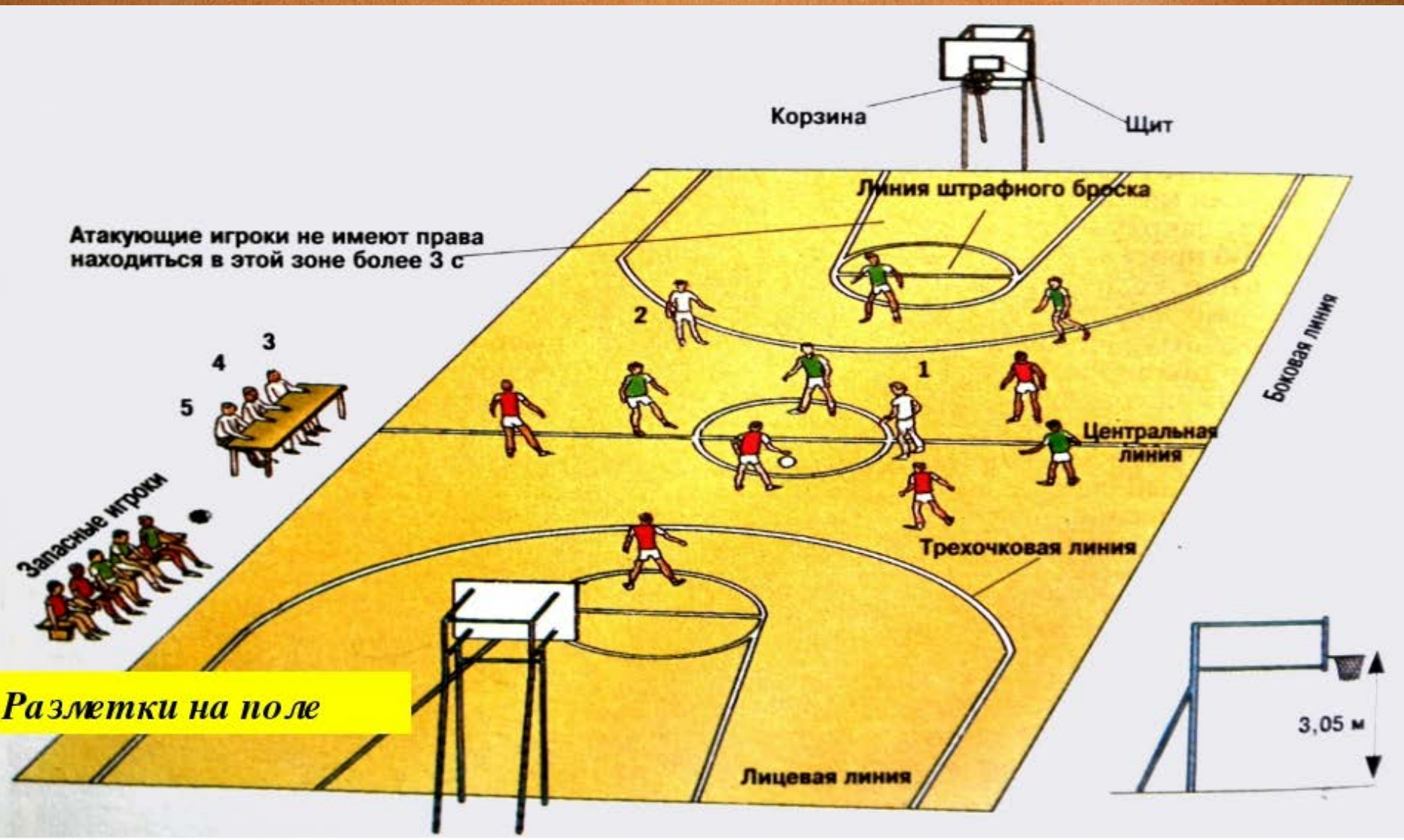
2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)

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 четвертей, длительность каждой 10 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 — 28×15 м. Размер щита 180×105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см.

План площадки



Штрафной бросок

Штрафной бросок - бросок выполняемый баскетболистом после нарушения на нем правил игроком противоположной команды. Это возможность игрока, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга. Штрафной бросок назначается судьёй в случае фола в момент выполнения броска или за умышленную грубость. Существует несколько распространенных способов выполнения штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя от груди, одной от плеча (самый распространенный способ) и другие. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине.

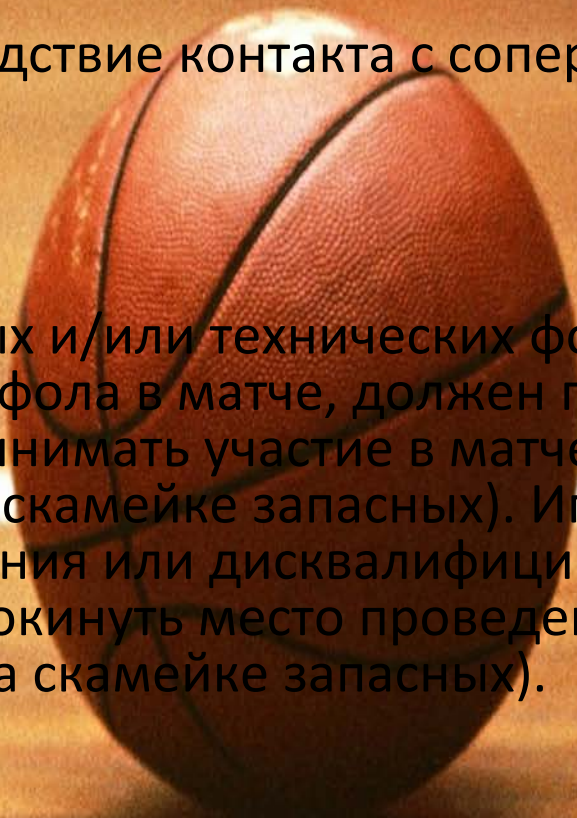
Фолы

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 фолы 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 :

Дриблинг

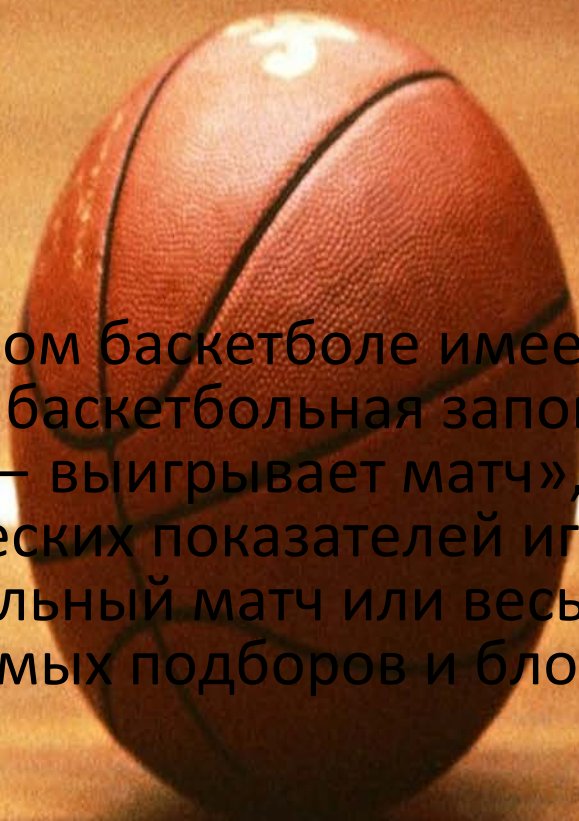
Передача

Подбор

Перехват

Блокшот

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит — выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста — будь то отдельный матч или весь сезон — является число так называемых подборов и блок-шотов.



Спасибо за внимание!

