

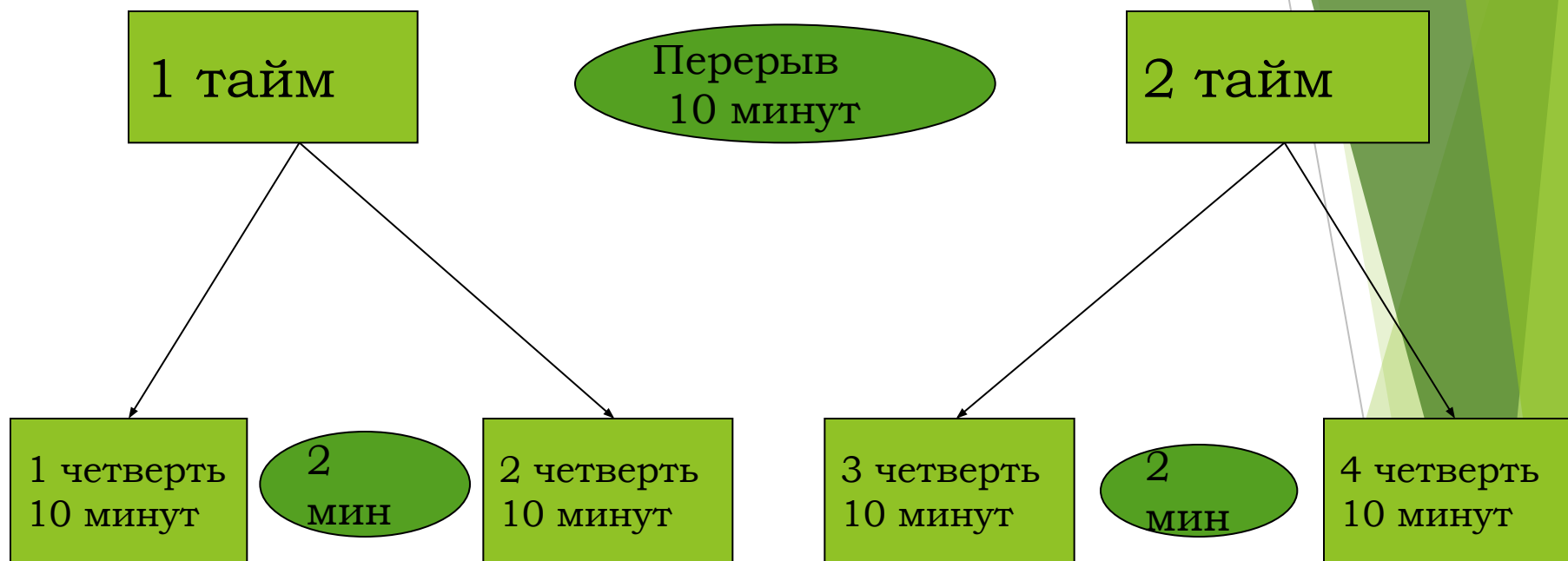
Баскетбол

Мошковская Мария
УФВ_191

История создания баскетбола

- ▶ Доктор Джеймс Найсмит - изобретатель баскетбола.
Первая игра была сыграна футбольным мячом, а вместо колец, к перилам балкона, по обе стороны спортивного зала, Найсмит прикрепил две простые корзины, и в довершение всего, вывесил на доске объявлений список тринадцати правил, которые должны были управлять этой новой игрой...
С течением времени баскетбол изменялся...

Правила игры



Длительность овертайма 5 минут

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м. Кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой (без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

1. Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. Игровое время фиксирует судья-секундометрист.

2. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру.

3. Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.

Способы передачи мяча

- ❑ Передача за спиной
- ❑ Передача при ведении мяча
- ❑ Передача ударом
- ❑ Передача крючком
- ❑ Передача в прыжке
- ❑ Передача по полу
- ❑ Одной рукой снизу

Способы передачи мяча

- ❑ Двамя руками от груди
- ❑ Двамя руками с отскоком
- ❑ Двамя руками снизу
- ❑ Двамя руками над головой
- ❑ Бейсбольная (длинная) передача

Ведение мяча

- ведение мяча на месте
- по прямой
- с изменением направления
- со сменой рук
- с изменением ВЫСОТЫ ОТСКОКА

Техническая подготовка защитника

- ✓ **Стойка игрока**
- ✓ **Повороты**
- ✓ **Остановки**
- ✓ **Финты**
- ✓ **Передвижение**
- ✓ **Перехваты**
- ✓ **Выбивания**
- ✓ **Вырывание**
- ✓ **Овладение
отскоком мяча**

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.