

# Баскетбол

*(от англ. «basket» – «корзина» и «ball» – «мяч») – это игра с мячом между двумя командами по пять игроков в каждой.*

*Цель игры – забросить мяч в корзину соперников.*



Честь изобретения современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту, преподавателю Спрингфилдского колледжа США.



Основная цель новой игры заключалась в том, чтобы попасть мячом в горизонтальную мишень, поднятую высоко над головами участников.



Количество  
участников команд  
тогда допускалось  
любое: трое,  
пятеро, а чаще  
всего — девять на  
девять.



Случалось, что на площадку выходило сразу по 40, и даже по 50 участников с каждой стороны!



Первое время мяч  
забрасывали в коробки  
из-под фруктов, прибитые  
к основанию одного из  
ярусов трибун.

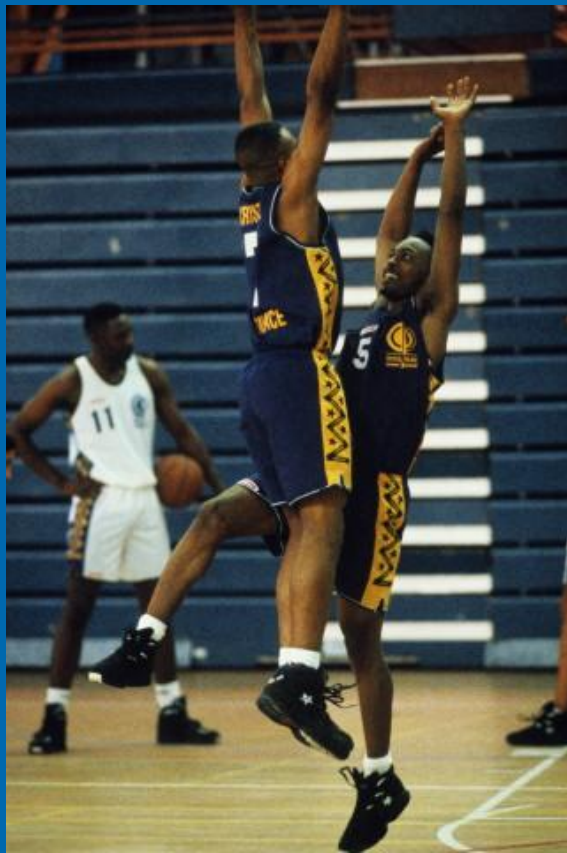


Вскоре фруктовую тару  
заменяли на  
металлические кольца с  
сетками, их крепили к  
специальным щитам по  
краям игровой  
площадки.



Баскетбольные матчи  
с 2000 г. состоят из  
четырех таймов по  
10 мин каждый.





От каждой команды на площадку выходит по пять игроков, еще 5-7 сидят на скамейке запасных (количество замен не ограничено).

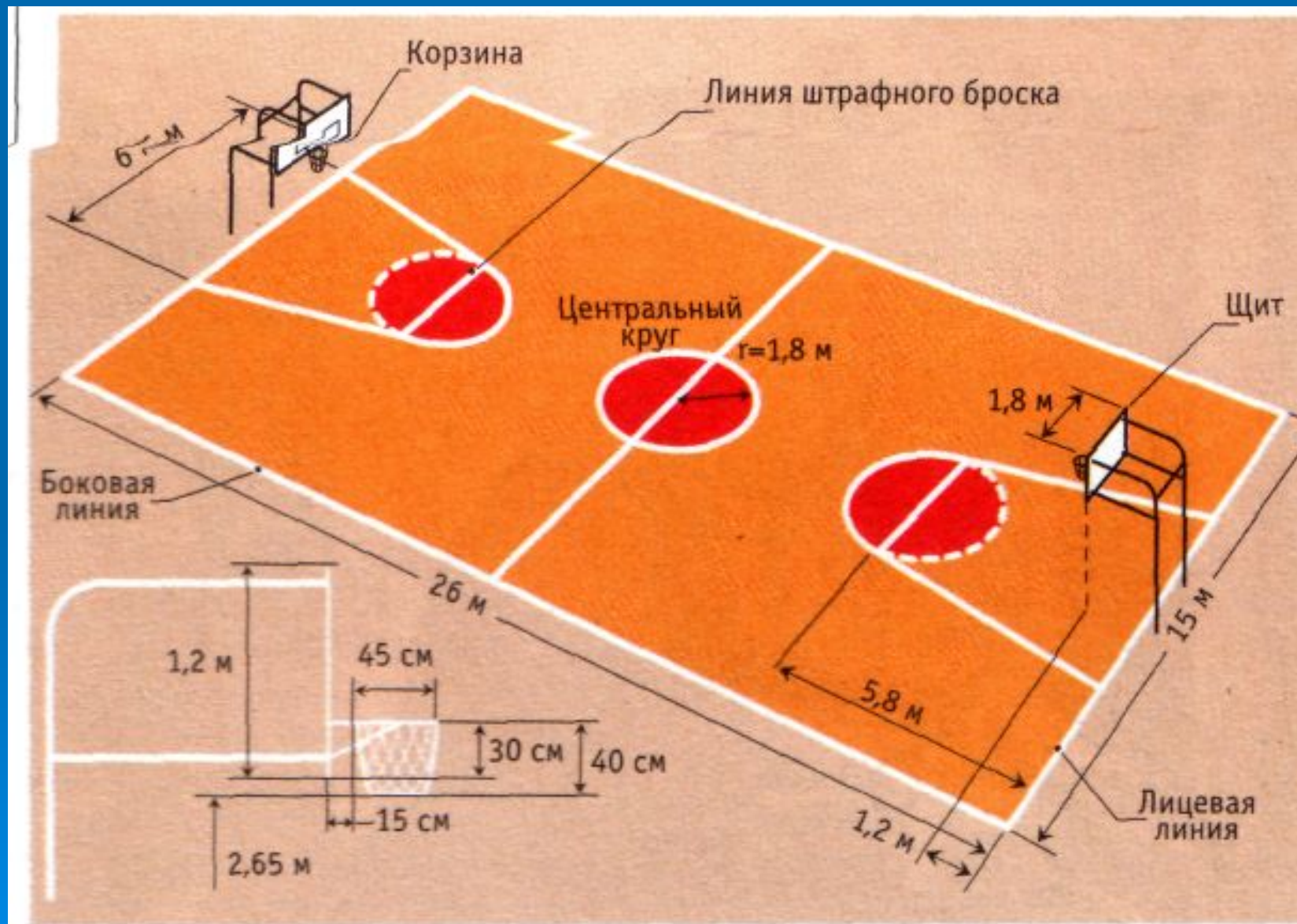


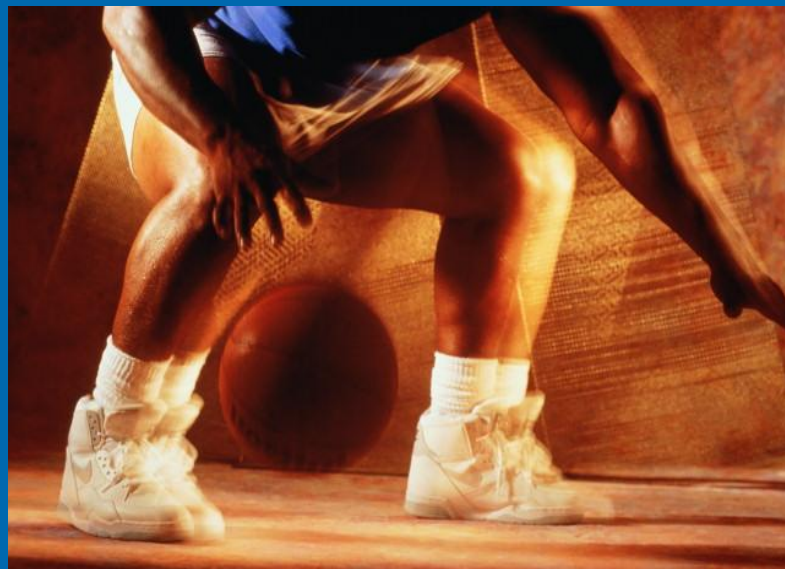
Каждое попадание в корзину  
оценивается в **2** или в **3** очка.  
**3-х очковая** зона очерчена дугой,  
отодвинутой от щита на расстояние  
**6,25 м.**



Наиболее  
распространенные  
нарушения в  
баскетболе:  
**пробежка** и  
**двойное ведение.**

Размеры площадки – 28 x 15 м, корзина укреплена на щите, расположенном на высоте 3,05 м.





*Систематические занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, формируют быструю реакцию и ориентировку.*



# Разминка



Отдохнем...

