

Основные баскетбольные правила

Баскетбол и прост, и сложен одновременно. В конечном итоге – все зависит от Вашего уровня игры и, наверное, именно в этом проявляется его привлекательность. Одна из причин роста популярности баскетбола заключается в том, что научиться играть в него сравнительно легко. Правила можно понять даже с первого раза, хотя, конечно, в них есть свои тонкости, сложности и нюансы.

Как бы не звучало парадоксально, но **цель игры в баскетбол** можно сформулировать с помощью семи простых слов: *«Кто набирает больше очков – тот и побеждает»*. Вот и все. Очки подсчитываются следующим образом:

за штрафной бросок начисляется одно очко;

за бросок, производящийся из пределов 3-очковой линии, начисляется 2 очка;

за бросок из-за 3-очковой линии – 3 очка.

Так, считать мы умеем (кстати, часто на улице считают броски по 1 и по 2 очка, а штрафные броски не пробиваются, вместо этого мяч вводится из-за боковой или лицевой линии), теперь несколько слов об основных правилах игры в баскетбол.

Самое интересное, что большинство правил баскетбола говорят о том, что нельзя делать, а о том, что можно – только малая часть из них. Итак, для тех, кто только начинает играть в баскетбол, вполне хватит следующих правил:

по мячу **нельзя бить** ногами или кулаком, а также вести мяч двумя руками одновременно;

нельзя толкать игрока с мячом, бить его по рукам, ставить подножки и выполнять подобные действия;

нельзя бегать с мячом в руках: если Вы владели мячом и решили взять его в 2 руки, то дальше нужно или бросить его в кольцо, либо отпасовать партнеру (с мячом в руках после окончания ведения можно делать 2 шага). Если Вы снова начнете ведение – то это будет считаться нарушением правил и мяч перейдет во владение к другой команде;

Мяч уходит в аут, если игрок, владеющий им, заступает ногой за пределы площадки или если сам мяч бьется в пол за пределами площадки;

Прыгать с мячом в руках недопустимо. Если Вы прыгнули с мячом в руках, то до приземления нужно бросить по кольцу либо отдать мяч партнеру по команде. Ну, в крайнем случае, просто выбросить его куда-нибудь. Если Вы прыгнули с мячом в руках и приземлились с мячом – то мяч переходит к другой команде. (Я специально не говорю о, так называемой, «напрыжке», потому что для новичков этот элемент будет вызывать много споров);

Игра может продолжаться до определенного счета (11, 15, 21 очко) или по времени (2 периода по 10-15 минут, или 4 периода по 7-10 минут).

Время в основном связано с основной физической подготовкой начинающих баскетболистов, которые в основном не могут качественно отбегать длительное время, поэтому часто для школьников и начинающих игроков делают 2 периода по 10 минут. Вот, в общем, такого набора правил баскетбола хватит для освоения азов этой игры.

Прочитайте текст и ответьте на вопросы:

1. Сколько очков засчитывается за штрафной бросок?
2. Можно ли вести мяч двумя руками одновременно?
3. Что нужно сделать если Вы владели мячом и решили взять его в 2 руки?
4. Когда мяч уходит в аут ?
5. Сколько может продолжаться игра по времени?

**Внимательно посмотрите
видеоролик и ответьте на
вопросы:**

1. Для чего нужен бросок?
2. Что такое подбор мяча?
3. Для чего применяется дриблинг?

Посмотрите видео и ответьте на вопросы:

1. Для чего выполняются передачи в игре?
2. Какие виды передач существуют?
3. Как выполняется передача от груди?

Беседа по вопросам:

1. Что такое баскетбол?
2. Чем отличается баскетбол от других видов спорта?
3. Перечислите виды технических приемов в баскетболе?
4. Что такое «пробежка»?
5. За какой бросок засчитывается 3 очка?