



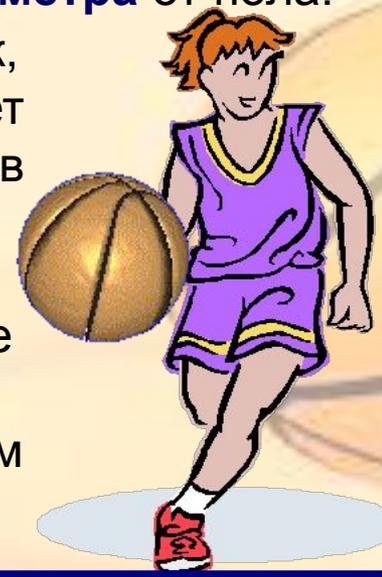
Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире. Баскетбол (англ. **basket** – корзина, **ball** – мяч) – спортивная командная игра с мячом. Стандартный размер баскетбольной площадки **28 метров в длину и 15 метров в ширину**. Крупнейшие турниры по баскетболу обычно проводятся в залах высотой не менее 7 м. Корзина находится на высоте **3,05 метра** от пола.

В баскетбол играют **две команды**, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует **пять игроков**, замены не ограничены. 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 6 м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации).





Масса мяча 567-650 грамм, окружность 74,9-78 см в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров (510-567 г и 72,4-73,7 см соответственно).

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.

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. Матч состоит из четырёх периодов по десять 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.

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 и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.



ИЗ ИСТОРИИ...

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. Выход из положения нашёл скромный преподаватель колледжа по имени **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.

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 изменялись. 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).



Баскетбол входит в программу **Олимпийских игр** с 1936 года. 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 ULEB, 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.

БРОСКИ МЯЧА

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры. Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент выполняемого броскового движения: от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу);
- отношением к опоре: с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия: в движении (после вышагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча (проход-бросок).



БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ

Бросок двумя руками от груди в современном баскетболе применяется крайне редко и главным образом для атаки корзины с дальних дистанций.

В и. п. – мяч примерно на уровне груди, без напряжения, но прочно охвачен пальцами. Ладони не должны касаться мяча. Взгляд направлен на цель и не оставляет ее на протяжении всего броска.

Так как бросок выполняется двумя руками, расположение ног может изменяться: стопы, носками направленные в сторону корзины, ставятся параллельно на одном уровне или одна из них (любая) выставляется вперед.

Бросок начинается с замаха коротким плавным петлеобразным движением вниз и назад. Одновременно сгибаются ноги в коленях.

Выпуск мяча осуществляется после его проноса вдоль туловища и лица снизу вверх обеими кистями и последующего полного выпрямления рук. Одновременно все части тела выпрямляются вверх.

После того как мяч покинет кончики пальцев, делается шаг вперед, сопровождая бросок.



БРОСОК ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГОЛОВЫ

Бросок двумя руками от головы (сверху) целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника.

Расположение ног, как и в предыдущем броске. Для замаха мяч из стойки нападающего кратчайшим путем поднимается двумя руками к голове: локти оптимально разведены в стороны, высота поднимания мяча индивидуальна, кисти «взведены» - находятся под мячом, направлены ладонями вверх и расположены параллельно полу.



Одновременное и плавное выпрямление нижних и верхних конечностей завершается мягким выпуском мяча. Направление полета задается синхронным движением указательных пальцев обеих кистей в завершающий момент основной фазы броска, т.е. после полного выпрямления всех звеньев тела.

Кисти после выпуска мяча повернуты тыльными сторонами ладоней друг к другу, большие пальцы смотрят вниз.



БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА

Бросок одной рукой от плеча — эффективный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций, а также успешно используется в качестве штрафного броска.

Ноги работают точно так же, как и при броске двумя руками от груди. Различия начинаются после замаха, когда одна рука убирается с мяча, а вторая направляет мяч в корзину.

Из исходного положения бросковое движение начинается с короткого, петлеобразного замаха, устраняющего толчок. Но как только мяч начнет подниматься вверх, надо повернуть руки так, чтобы одна оказалась под мячом, а вторая — на задней его поверхности

Из этого положения делается бросок правой рукой. Поскольку мяч контролируется только правой рукой, левая рука убирается в сторону для сохранения равновесия и сопровождает мяч как и при броске двумя руками от груди, за исключением того, что к корзине будет направлена только одна рука. После этого делается шаг под щит для борьбы за отскок.



БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ГОЛОВЫ



Бросок одной рукой от головы (сверху) – основной бросок в баскетболе для поражения корзины с близкой, средней или дальней дистанции, а также с линии штрафного броска. В основном он выполняется в прыжке.

В и. п., баскетболист принимает стойку с тройной угрозой: одноименная с бьющей рукой нога находится впереди и носком направлена в сторону корзины; другая нога ставится на полстопы сзади и развернута носком наружу под углом до 45° ; мяч удерживается двумя руками у плеча бросающей руки (рабочей кистью со стороны задней поверхности мяча, а поддерживающей сбоку).

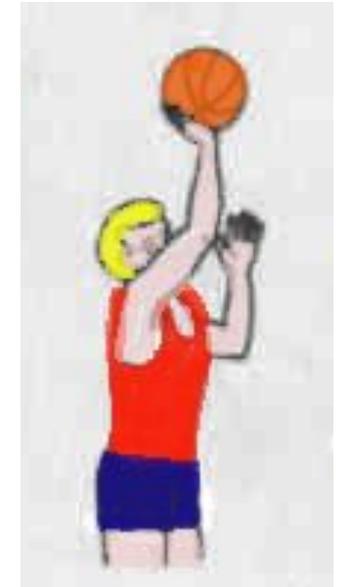


Подготовительная фаза начинается одновременным сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах (ноги «заряжаются») и выносом мяча к голове (угол сгибания в локтевом суставе приближается к 90°). Игрок находится в положении, когда указательный палец бросающей руки, локоть, одноименное колено и стопа находятся в одной вертикальной плоскости с корзиной. Взгляд концентрируется на верхней, ближней к игроку точке дуги кольца при «чистом» броске или на соответствующей точке маленького квадрата щита при броске с отскоком. Мяч лежит на кисти бросающей руки, максимально «взятой» на себя, и поддерживается другой рукой сбоку.



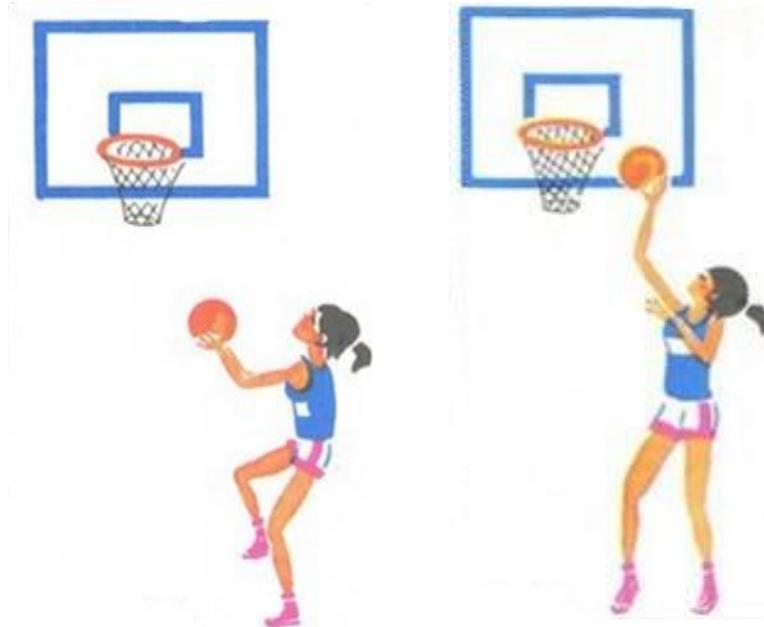
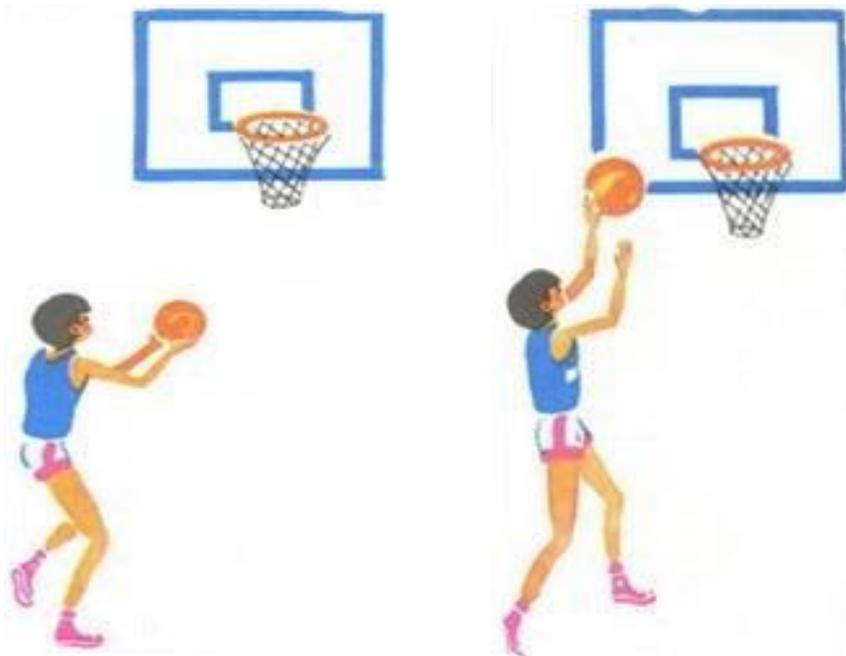
Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону (кость направлена в сторону бросающей руки). Туловище и голова сохраняют вертикальное положение. Заканчивается бросковое движение активным сгибанием вперед в лучезапястном суставе рабочей руки – хлестом кисти. Выпуск мяча осуществляется при полном выпрямлении нижних конечностей и бросающей руки. Направляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем (большой и средний пальцы не дают свалиться мячу в сторону). Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему обратное вращательное движение вокруг поперечной оси.

В завершающей фазе выполнения приема бросающая рука сопровождает полет мяча к корзине: выпрямленная рука образует с ухом угол около 60° , рабочая кисть расслабленно «брошена вниз» — согнута в лучезапястном суставе; игрок «тянется» за мячом, поднимаясь на носки, а затем приходит в стойку готовности.



БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

Успех этого броска обеспечивается главным образом правильной работой ног. Если ты приближаешься к корзине с правой стороны, оттолкнись перед броском левой ногой: это позволит тебе лучше сохранить равновесие при броске правой рукой. Чаще всего бросок выполняется ближайшей к щиту рукой, чтобы укрыть мяч от соперника.



Теперь потренируйся в бросках слева от корзины после отталкивания правой ногой (рис. Мяч контролируется левой рукой. Постарайся запомнить правило: «Толчок левой, бросок правой» и наоборот.

После того как усвоено само бросковое движение, надо переходить к тренировке броска после ведения или ловли мяча поблизости от корзины. Удерживая мяч двумя руками на уровне груди, начинай отталкивание и выноси мяч вверх.

При выносе мяча вверх его следует удерживать обеими руками почти до самого момента броска. После того как обе руки будут выпрямлены, убери левую руку в сторону. Толкни мяч вверх правой рукой, направляя его в щит в 30 см над корзиной. После отскока от щита мяч упадет в корзину.

Теперь потренируйся в умении выполнять этот же бросок при движении с левой стороны с отталкиванием правой ногой и завершающим движением левой рукой. Во всех случаях бросок должен выглядеть легким и естественным.

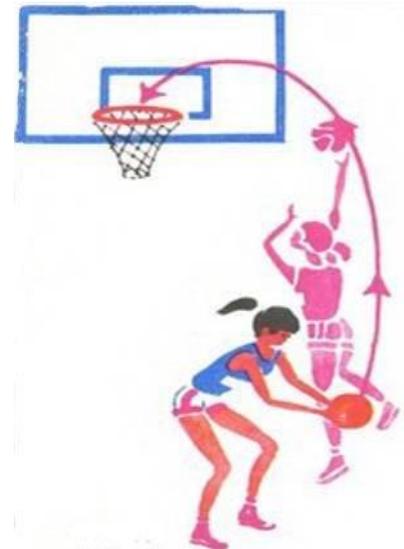
Если ты приближаешься к корзине прямо по центру, не направляй мяч в щит. Просто подбрось его сантиметров на тридцать над передним краем обруча корзины, чтобы он опустился в нее не касаясь щита.



БРОСОК КРЮКОМ

Еще одним важным броском является бросок крюком.

В исходном положении удерживай мяч двумя руками перед собой. Ступни ног должны быть расположены параллельно.



В ходе игры для того, чтобы вывести защитника из равновесия, ты можешь сделать финт вправо, но основное движение начинается влево левой ногой. Сделай шаг левой ногой к корзине, в то время как твое тело начнет поворот.

Затем перенеси тяжесть тела на левую ногу в момент окончания поворота. В это время взглядом надо отыскать корзину и послать мяч вверх над головой широким, маховым движением правой руки.

Постарайся попасть мячом в щит – так, чтобы он отскочил в корзину.



После выпуска мяча надо быть лицом к корзине, прочно удерживая равновесие на двух ногах. Этот бросок выполняется и левой рукой, для чего из исходного положения придется сделать поворот направо.



БРОСОК В ПРЫЖКЕ



Самый популярный бросок в современном баскетболе – бросок в прыжке.

В момент ловли мяча поставь стопы ног параллельно и направь взгляд на корзину. Начиная отталкиваться двумя ногами вверх, вынося мяч двумя руками вверх.



Когда мяч окажется над головой, поверни кисти так, чтобы он лежал на правой руке, а левая просто поддерживала его сбоку. Локоть правой руки должен быть направлен на корзину. Руки с мячом остаются в таком положении до тех пор, пока ты не достигнешь высшей точки прыжка. Затем направь мяч в корзину простым разгибанием правой руки в локте.

Бросок завершается захлестывающим движением кисти, при котором мяч сходит с кончика указательного пальца. Приземлись на две ноги и будь готов выйти к щиту для борьбы за отскок.



Старайся после отталкивания взлететь строго вверх, держи плечи параллельно, а голову прямо. От начала отталкивания до приземления надо смотреть только на корзину.





Основные требования при броске следующие:



- 1) выполняй бросок быстро
- 2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу
- 3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руки на корзину
- 4) выпускай мяч через указательный палец
- 5) сопровождай бросок рукой и кистью
- 6) постоянно удерживай взгляд на цели
- 7) полностью сосредотачивайся на бросок
- 8) следи за мягкостью и непринужденностью броска
- 9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно



Запомни:



Чтобы стать снайпером, нужно постоянно тренироваться. Только постоянные тренировки разовьют в тебе уверенность, необходимую для точных бросков в условиях активного противодействия защиты.

Тренировка бросков в баскетболе

