





**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).



MOSCOW 1980



# 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

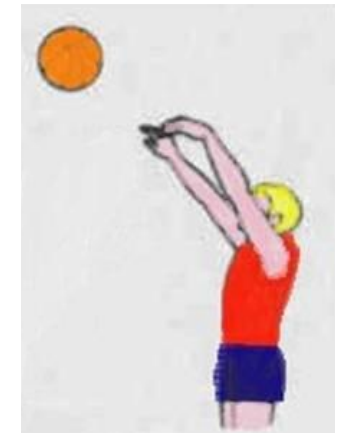
Бросок двумя руками от головы (сверху) целесообразен со средней дистанции при плотной опеке соперника.

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.



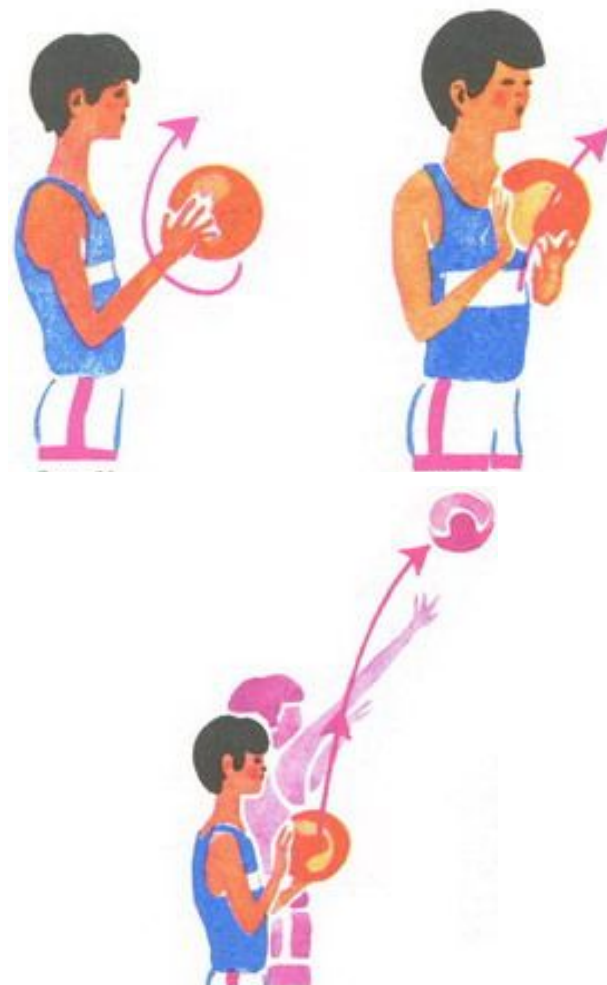
# БРОСОК ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА

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  $45^\circ$ ; 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  $90^\circ$ ). 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.



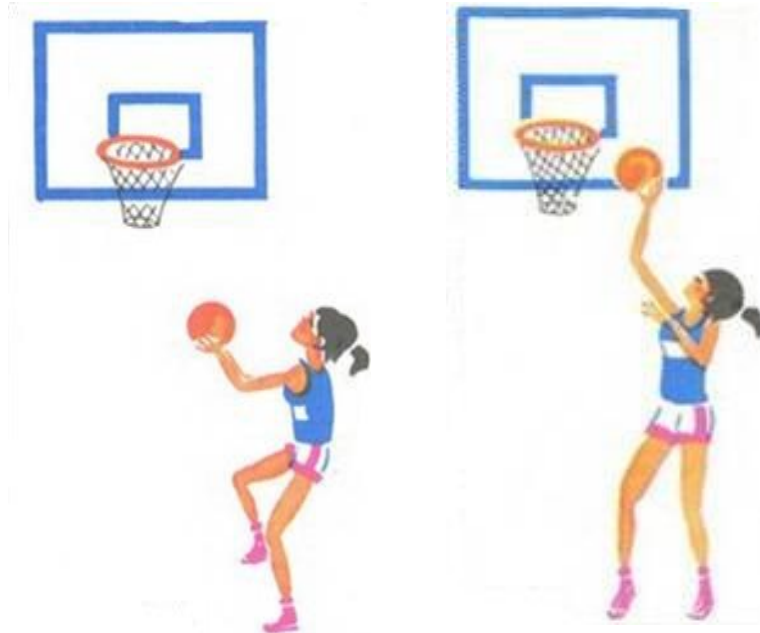
Для основной фазы характерным является согласованное разгибание в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах обеих ног, плечевом и локтевом суставах бросающей руки. Мяч удерживается двумя руками до их почти полного выпрямления в локтевых суставах, после чего поддерживающая рука отводится в сторону (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  $60^\circ$ , 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



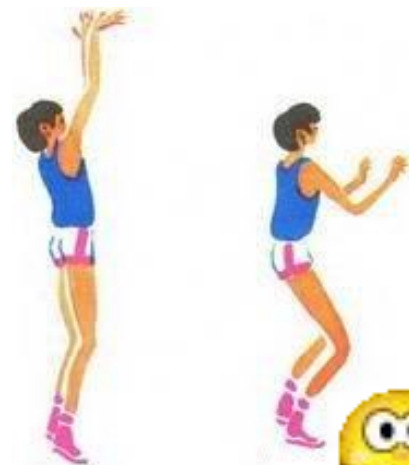
Самый популярный бросок в современном баскетболе – бросок в прыжке.

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

