



Player Profile:

Michael Jordan - 23
 Position - Guard
 Born - 02/17/63
 Height - 6-6 / 1.98
 Weight - 215lbs / 98.0kg
 College - North Carolina '84



Jordan's Career Highs

Statistic's

| Statistic | Value | Game | Date |
|---------------------|-------|------------------|---------|
| Points | 69 | @ Cavs | 3/28/90 |
| F.G. Made | 27 | vs. Orlando | 1/16/93 |
| F.G. Attempted | 49 | vs. Orlando | 1/16/93 |
| 3-pt F.G. Made | 7 | vs. Golden State | 1/18/90 |
| 3-pt F.G. Attempted | 12 | vs. Golden State | 1/18/90 |
| F.T. Made | 26 | vs. New Jersey | 2/26/87 |
| F.T. Attempted | 37 | vs. New Jersey | 2/26/87 |
| Rebounds | 11 | vs. New Jersey | 2/26/87 |
| Total Rebound | 11 | vs. New Jersey | 2/26/87 |
| Assists | 11 | @ New Jersey | 2/26/87 |
| Steals | 11 | @ New Jersey | 2/26/87 |
| Blocks | 1 | vs. New Jersey | 2/26/87 |
| Turnovers | 12 | vs. New Jersey | 2/26/87 |
| Fouls | 9 | vs. New Jersey | 2/26/87 |

MICHAEL 23 JORDAN

Баскетбол на мировой арене





Задачи

1. Познакомить с историей создания баскетбола.
2. Сформировать устойчивую мотивацию к занятиям спортом.
3. Научить применять знания о правилах игры баскетбол, в практике судейства.
4. Применять в работе здоровьесберегающие технологи
5. Распространить опыт работы на городском МО.

Цель

Формирование основ здорового образа жизни у подросткового поколения

главное меню



Возникновение игры

Правила игры

Возможные травмы

Создатель

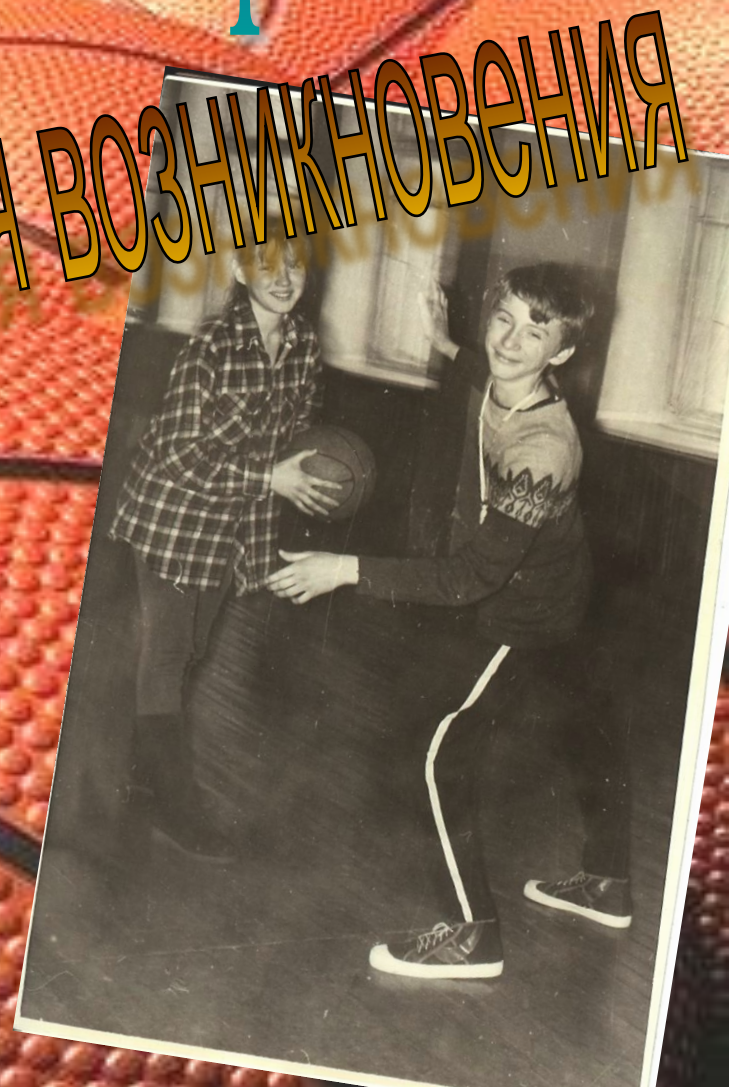
Материалы

Возникновение игры



История возникновения

Общая информация



История возникновения



Игра похожая на баскетбол

придумана в 1891

Болезельщики

1920-е

1935 г

1950-е



Игра похожая на баскетбол



Игра, похожая на баскетбол, известна у индейцев Центральной Америки — майя и ацтеков. Мяч делался из литого каучука, его надо было забросить в кольцо. Родиной современного баскетбола принято считать Соединенные Штаты Америки.

придумана в 1891



Игра была придумана в 1891 в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (отсюда название basket — корзина, ball — мяч). Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Но уже первые матчи по этим правилам вызвали их изменения, хотя большинство из них действуют и по сей день.

Болельщики



Болельщики на балконах ловили улетающие мячи и пытались их забросить в корзину противника, поэтому вскоре появляются щиты, которые стали защитой корзины. Уже в 1893 появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась настолько интересной и динамичной, что в 1894 в США были изданы первые официальные правила.

1920-е



В 1920-е гг. начинают активно создаваться национальные федерации баскетбола, проводятся первые международные встречи. Так в 1919 состоялся баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции.

В 1923 во Франции проводится первый международный женский турнир. Участие в нем приняли команды трех стран: Англии, Италии, США. Игра завоевывает все большую популярность и признание в мире, и в 1932 в Женеве была создана Международная Федерация баскетбольных ассоциаций. В ее первом составе было 8 стран — Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия.

1935 г.



В 1935 Международный олимпийский комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. В 1936 он появляется в программе Олимпийских игр в Берлине. Почетным гостем игр был Д. Нейсмит — создатель этой игры. В баскетбольном турнире участвовали команды 21 страны. Матчи проводились на открытых теннисных площадках. Во время этой Олимпиады состоялся первый конгресс ФИБА, где были рассмотрены существующие и приняты единые международные правила игры.

1950-е



В первой половине 1950-х баскетбол стал терять присущую ему остроту борьбы. Потребовалось внести в правила целый ряд изменений и дополнений для ее оживления. Наиболее важными из этих дополнений были:

- 1.) Введение правила 30 секунд (команда, владеющая мячом, обязана в пределах этого времени бросить мяч в корзину)
- 2.) Расширение площади зоны, в которой игрокам нападения не разрешалось находиться более трех секунд.

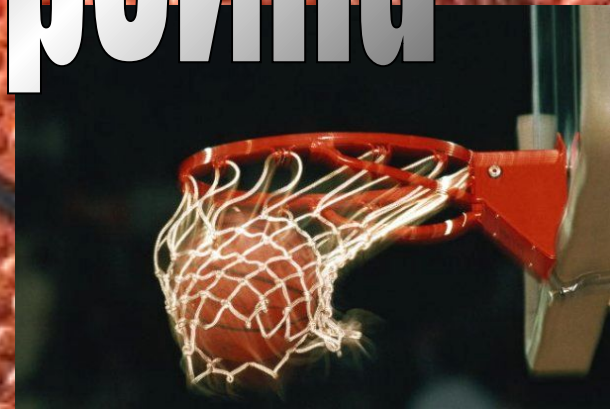
Общая информация



Баскетбол (английское basketball от basket — корзина и ball — мяч) — спортивная игра, в которой играют две команды, каждая из которых стремится забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.

ФИБА

Корзина





Корзина

Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближайшей и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трехочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко.



ФИБА



Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА) объединяет 211 национальных федераций (2002). В программе Олимпийских игр с 1936 участвуют мужские команды, а с 1976 и женские. В олимпийском турнире участвовали 12 мужских и 8 женских национальных команд, отобранных по результатам предыдущих Олимпийских игр и региональных отборочных соревнований. В соревнованиях каждая страна может быть представлена одной мужской и одной женской командами. С 1996 участвуют 12 мужских и 12 женских команд.

В соответствии с правилами ФИБА соревнования по баскетболу проводятся только в крытых спортивных сооружениях.

Дисциплины:

командное первенство — мужчины
командное первенство — женщины.





Правила игры

1. Две команды
2. Четыре периода
3. не бывает ничейного результата
4. Игру начинает судья
5. получив мяч...
6. Ограничения по времени
7. Зона
8. Побеждает команда...

Остальные правила

Правила игры



Теперь рассмотрим, какие существуют индивидуальные нарушения. Ты должен учиться не допускать их с первых же шагов обучения.

Неправильное ведение. Мяч можно вести только одной рукой, правой или левой- безразлично. Руки можно менять: вести то правой рукой, то левой, то снова правой. Единственное, что нельзя- это касаться мяча двумя руками одновременно. Судья остановит игру и покажет знаками нарушение- «неправильное ведение».

Двойное ведение. Если ты ведешь мяч и прекратил ведение, то второй раз начать ведение уже нельзя- ты должен отдать пас или бросить по кольцу, иначе судья зафиксирует нарушение. Если же мяч после твоего броска отскочил к тебе от кольца (щита) или от другого игрока- ты можешь начинать ведение снова.

Пробежка. Игрок с мячом в руках может делать только два шага, на третьем ты должен избавиться от мяча. Иначе судья фиксирует нарушение- пробежку. Также нельзя менять осевую ногу или сдвигать ее с места- это тоже будет нарушением.

Умышленная игра ногами, кулаком, головой. Эти нарушения также фиксируются судьей. Но, если мяч случайно попал в ногу или голову- нарушения нет.

Грубая игра. В игре нельзя толкать соперника, задерживать руками, хватать за руки или за одежду, тем более ударять игрока, ставить подножки. За каждое такое нарушение игрок наказывается персональным замечанием, или фолом.

Если фол совершен против игрока, который выполнял бросок, и мяч попал в корзину, то засчитываются два очка и дополнительно присуждается штрафной бросок. При непопадании мяча с игры назначается два штрафных броска. Если бросок был выполнен из-за трехочковой линии, то при попадании засчитываются три очка с присуждением одного штрафного броска.

Если при нарушении правил обороняющейся командой мяч, брошенный из-за трехочковой линии, не попал в кольцо, присуждается три штрафных броска.

Правила игры



При нарушениях, не связанных с броском мяча в кольцо, фол засчитывается игроку, но штрафные броски не пробиваются, а мяч передается другой команде для его вбрасывания из-за боковой линии. Иногда игроки для достижения победы любой ценой ведут себя по-неспортивному, неуважительно обращаясь к судьям, зрителям, к игрокам противника, преднамеренно не соблюдают правила игры и правила поведения, не связанные контактом с игроком соперника. За такие «технические» фолы игрок наказывается пробитием одного штрафного броска и вбрасыванием мяча с центра площадки командой, в пользу которой был назначен фол.

Всего каждый участник матча может получить 5 таких замечаний, после чего он покидает площадку и не участвует в игре до ее конца. На его место ставится любой другой запасной игрок.

Команда, получившая четыре персональных и технических фолы в одном периоде игры, при получении очередного фолы наказывается пробитием двух штрафных бросков.

Если судьей назначен персональный или технический фол игроку одной из команд, то «пострадавший» игрок из другой команды свободно без помех пробивает один, два или три штрафных броска, в зависимости от того, в какой ситуации было сделано нарушение.



В баскетбол играют две команды, каждая состоит из пяти игроков. Цель каждой команды- забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его. В течение всей игры можно производить замену игроков, причем количество замен не ограничено. Тренер, как правило, дает возможность всем игрокам команды участвовать в матче, производя замены. В каждой команде избирается капитан, который является помощником тренера, играющим на площадке.





Игра состоит из четырех периодов по 10 минут каждый. Перерыв между первым и вторым периодами- 2 минуты. После второго периода- перерыв 15 минут, это конец первой половины игры. Команды меняются площадками. После третьего периода- снова двухминутный перерыв. В этих перерывах игроки могут отдохнуть и обсудить ход матча, посоветоваться, как играть дальше. Во время перерывов тренер может менять игроков, давая одним отдохнуть и включая других- товарищей по команде.

Во время каждого из четырех периодов тренер может попросить у судей минутный перерыв, или тайм-аут. Один перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из трех первых периодов, два минутных перерыва могут быть предоставлены в течение четвертого периода и один перерыв-в каждом дополнительном периоде.





В баскетболе не бывает ничейного результата. Если четыре периода закончились с равным счетом, назначаются дополнительные 5 минут. Если и эта пятиминутка не даст перевеса одной из команд, после двухминутного перерыва дается еще 5 минут и так далее- до перевеса в счете.





Игру начинает судья, он подбрасывает мяч в центральном круге между двумя игроками противоположных команд. Кто будет этот игрок- решает команда (тренер, капитан), обычно это самый высокий или самый прыгучий игрок. Судья должен подбросить мяч так, чтобы, во-первых, он летел вверх на равном расстоянии от обоих игроков, во-вторых, поднимался выше воображаемой точки, до которой могут допрыгнуть игроки. Мяч нельзя ловить, а только отбивать своему партнеру; мяча нельзя касаться на взлете, а только после того, как он достигнет высшей точки и начнет опускаться. Прыжок положено делать с места, а не с разбега, пусть это будет даже один шаг; нельзя отбрасывать мяч самому себе, то есть разыгрывающий может второй раз коснуться мяча только после того, как его коснулся другой игрок. Перед началом розыгрыша мяча игроки могут находиться вокруг места розыгрыша мяча и не входить в круг до того, как разыгрывающий коснется мяча.





Получив мяч, игроки команды имеют право владеть им (вести, передавать пас) в течение 24 секунд, до их истечения должен быть совершен бросок по кольцу. Если этого не будет сделано, судья передаст мяч команде соперника, у которой тоже есть 24 секунды. Это ограничение по времени введено ради зрелищности и активности, для того, чтобы команда, которой удалось получить преимущество в счете, не «тянула» время, передавая мяч друг другу, или перемещаясь с ведением мяча, не атакуя кольца. Если соперник перехватил мяч, начинается отсчет 24 секунд уже для него. Следует обратить внимание вот на какую мелочь: если ваша команда владеет мячом, а сопернику удалось коснуться мяча, но не отобрать его, и ваша команда по-прежнему владеет мячом, счет ваших 24 секунд продолжается.



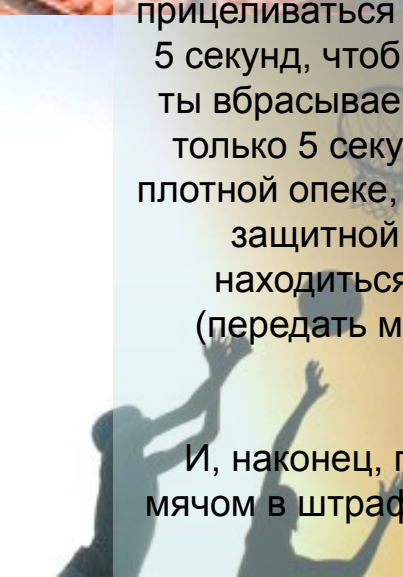


На хорошо оборудованной баскетбольной площадке отсчет 24 секунд хорошо виден на специальном табло. Таких табло бывает либо два на каждом щите, либо четыре - в каждом углу баскетбольной площадки за лицевой линией. Цифры на табло имеют обратный отсчет, то есть когда ваша команда вводит мяч в игру (или перехватывает его у соперника, или подбирает его у щита) - на табло загорается цифра 24, затем 23, 22 и так далее. Когда 24 секунды истекнут, на табло загорится красный свет, и раздастся звуковой сигнал.

Еще одно ограничение по времени, связанное все с тем же стремлением сделать баскетбол игрой быстрой и атакующей - это правило 8 секунд. Если вы овладели мячом на своей половине площадки (официально, в правилах, она называется тыловая зона), то вы должны в течение 8 секунд перевести мяч (пасом или ведением) на половину соперника (в правилах - передовая зона). Эти 8 секунд входят в те 24, которые отведены вам для игры до броска.

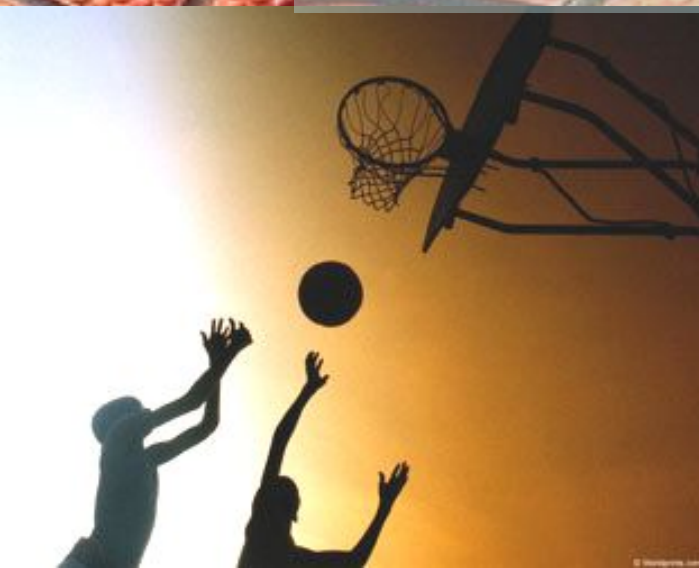
Есть еще ограничения по времени для индивидуальных действий каждого игрока. Это правило 5-ти секунд. Если ты выполняешь штрафной бросок, ты не можешь долго прицеливаться да присматриваться, крутить мяч в руках - в твоём распоряжении только 5 секунд, чтобы бросить мяч по кольцу. Точно так же нельзя долго раздумывать, если ты вбрасываешь мяч из-за лицевой или боковой линии, - в твоём распоряжении тоже только 5 секунд. Да и на площадке: если ты с мячом находишься в так называемой плотной опеке, то есть защитник команды соперника находится перед тобой в активной защитной стойке на расстоянии не более одного метра, ты не можешь долго находиться на месте с мячом, а должен в течение 5 секунд избавиться от него (передать мяч партнеру или бросить по кольцу), либо найти возможность начать ведение мяча.

И, наконец, правило 3-х секунд: игрок атакующей команды не может находиться с мячом в штрафной зоне соперника более 3 секунд, независимо от того, вошел ли он в зону с ведением мяча или получил пас от партнера.





Команда, которая владеет мячом в передовой зоне, не может переводить его обратно в свою, тыловую зону, ни пасом, ни ведением мяча. При нарушении этого правила мяч передается противоположной команде.





В игре побеждает команда, забившая наибольшее количество очков. При попадании мяча в корзину с игры команде зачисляются 2 очка. Штрафной бросок приносит команде 1 очко. А если игрок забил мяч из-за линии, расположенной за 6 метров 25 сантиметров от кольца, то есть забит дальний бросок, команда получает 3 очка.

Если команда случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников, а если забрасывает умышленно в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются.

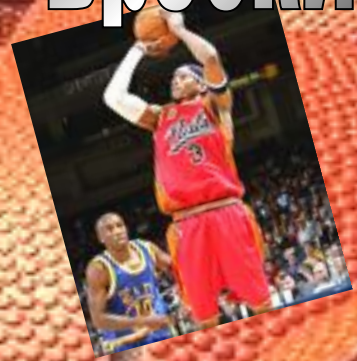
Если игрок случайно заставляет мяч войти в корзину снизу, игра должна быть продолжена спорным броском между двумя любыми игроками-соперниками, а если игрок умышленно заставляет мяч войти в корзину снизу, это является нарушением, и мяч отдается противоположной команде.





Техники

Броски



Ловля мяча



Ведение мяча

Передача мяча

Добивание мяча



Техника нападения

Возможные травмы



Причины травмы

Типичные травмы

Необходимо соблюдать следующие правила!

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры – основа обеспечения безопасности на уроках баскетбола.

Причины травмы



1. Захваты, перехваты и неудачные финты, резкие прыжки и столкновения.

2. Падение на скользком полу

3. Недисциплинированное поведение

Типичные травмы



1. Повреждение пальцев рук.

2. Повреждение голеностопного сустава.

3. Повреждение боковых крестообразных связок.

4. Повреждение менисков коленных суставов

5. Повреждение позвонков крестового отдела
позвончника.



Необходимо соблюдать следующие правила!

1. Занятия проводятся в зале с чистым сухим полом.
2. Очистить площадку от посторонних предметов.
3. Ногти должны быть коротко острижены очки дополнительно закреплены, снять все украшения.
4. Необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания тренера.
5. Особую осторожность проявлять в единоборствах вблизи стен или спортивного оборудования.

Материалы



<http://www.mybasket.net.ru/>

Башкин С.Г. «Уроки по баскетболу»

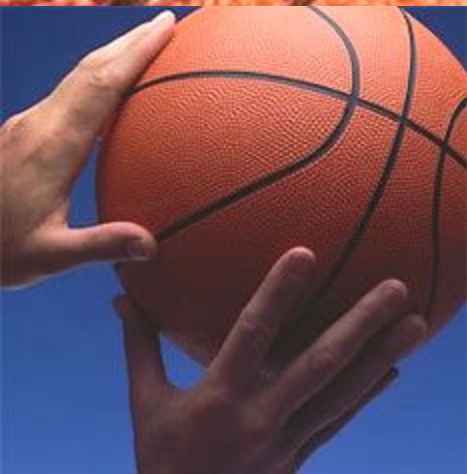
Зимин А. М. «Первые шаги в баскетболе»

Справочник «Баскетбол»

Яхонтов Б.Р. «Баскетбол»

Портнов Ю.М. «Баскетбол»

Официальные правила баскетбол ФИБА (2007 г)



Броски



Создатель



Автор проекта

Преподаватель

физической культуры

МОУСОШ №7

Воробьёва Наталья

Николаевна





