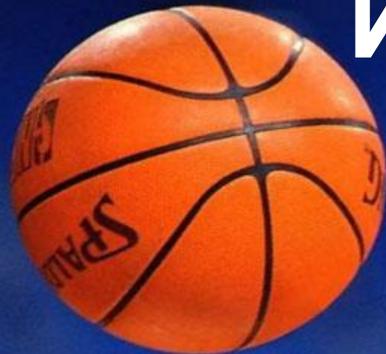


- Кратко о баскетболе можно сказать, что это спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину", состоящую из кольца с сеткой внизу.
- Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket - корзина, boll - мяч).



# Игра Баскетбол



- В баскетбол играют две (2) команды, в каждой из которых по пять (5) игроков. Цель каждой команды - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину.
- **1.2 Корзина: своя/соперников**
- Корзина, которую команда атакует, является корзиной соперника, а корзина, которую та же команда защищает, называется собственной корзиной команды.
- **1.3 Перемещение мяча**
- Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения положений соответствующих статей, изложенных Правил.
- **1.4 Победитель игры**
- Победителем игры становится команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода или, если необходимо, дополнительного(-ых) периода(-ов) набрала большее количество очков.







## **Каждая команда должна состоять из:**

- **Не более чем десяти (10) членов команды, имеющих право играть.**
- **Тренера и, по желанию команды, помощника тренера.**
- **Капитана, который должен быть одним из членов команды, имеющего право играть.**
- **Пять (5) Игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и они могут быть заменены**

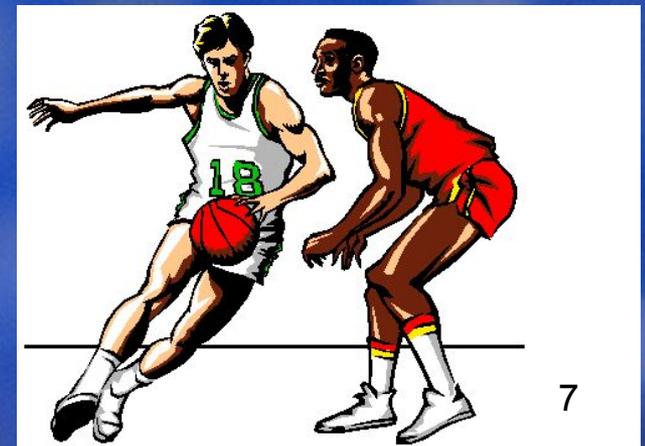
# Игровое время, ничейный счет и дополнительные периоды

- Игра состоит из четырех (4) периодов по десять (10) минут.
- Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две (2) минуты.
- Продолжительность перерыва между половинами игры - пятнадцать (15) минут.

# Как играют

## МЯЧОМ

- В баскетболе мячом играют только руками.
- Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.
- Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.



# Контроль мяча



*Black Dragon*

- **Игрок контролирует мяч, когда он держит или ведет живой мяч, или живой мяч находится в его распоряжении.**
- **Команда контролирует мяч, когда Игрок этой команды контролирует живой мяч или Игроки этой команды передают мяч друг другу.**

# Правила

- 
- Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:
    - За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно (1) очко.
    - За мяч, заброшенный с игры, из 2-х очковой зоны засчитывается два (2) очка.
    - За мяч, заброшенный из 3-х очковой зоны, засчитывается три (3) очка.
    - Если Игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются Капитану соперников



# Ведение мяча

- Ведение начинается, когда Игрок, получивший контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде, чем его коснется другой Игрок.
- Ведение заканчивается в тот момент, когда Игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.
- При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем Игрок снова коснется мяча своей рукой.
- Число шагов, которые Игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.
- Следующие действия не являются ведением:
  1. Последовательные броски в корзину противника.
  2. Случайная потеря мяча в начале или в конце ведения.
  3. Попытки установить контроль над мячом путем выбивания его из области расположения других Игроков.
  4. Выбивание мяча из-под контроля другого Игрока.
  5. Препятствование передаче и перехват мяча.
  6. Перебрасывание мяча из руки (рук) в руку (руки) и задержка его прежде, чем он коснется пола, при условии, что Игрок не совершает нарушения в передвижении с мячом.

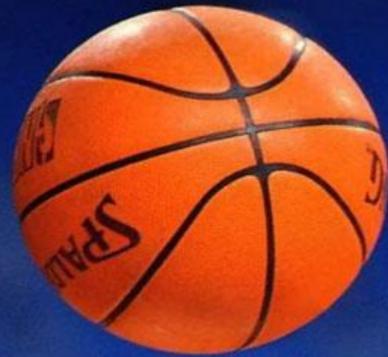


# Пробежка



Пробежка - запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке.





## Три секунды

- Игрок не должен оставаться более трех (3) секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует живой мяч на площадке и игровые часы включены.
- Для того, чтобы Игрок рассматривался находящимся вне ограниченной зоны, он должен расположить обе ноги на полу вне этой зоны.

# Фол



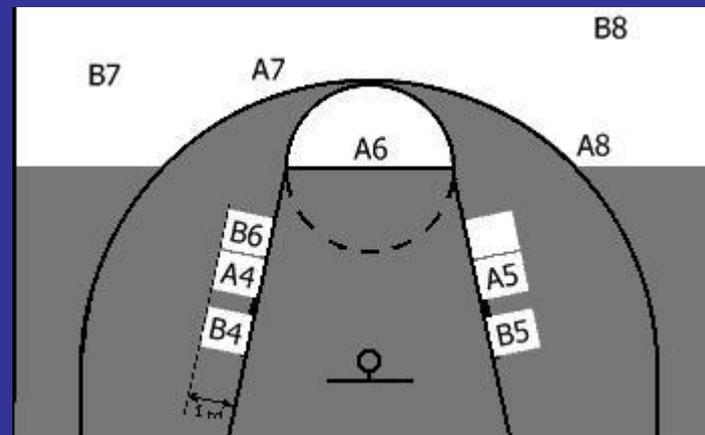
- Фол - это несоблюдение Правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения.
- Фол фиксируется провинившемуся и наказывается согласно положениям соответствующей статьи Правил.

# Наказание



- Если нарушение совершается в нападении, никакие очки не засчитываются и мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки напротив линии штрафного броска.
- Если нарушение совершается в защите, атакующей команде засчитываются:
  1. два (2) очка, если мяч был выпущен из 2-очковой зоны.
  2. три (3) очка, если мяч был выпущен из 3-очковой зоны.
- Засчитывание мяча и последующая процедура таковы, как в случае попадания мяча в корзину.
- Если нарушение совершается одновременно Игроками обеих команд, никакие очки не засчитываются. Игра возобновляется спорным броском.

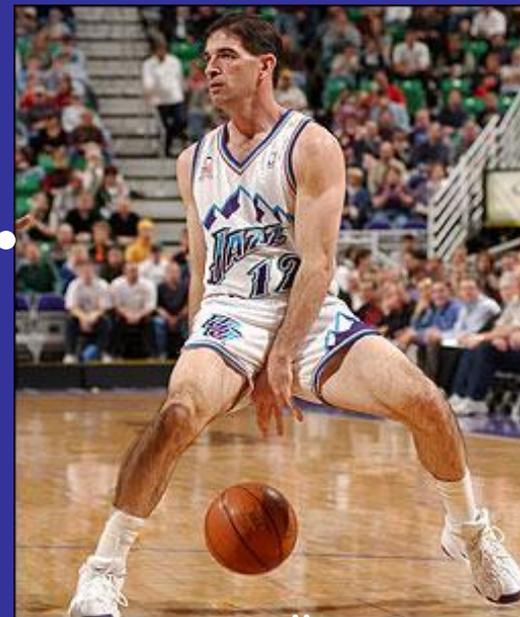
# Штрафные броски



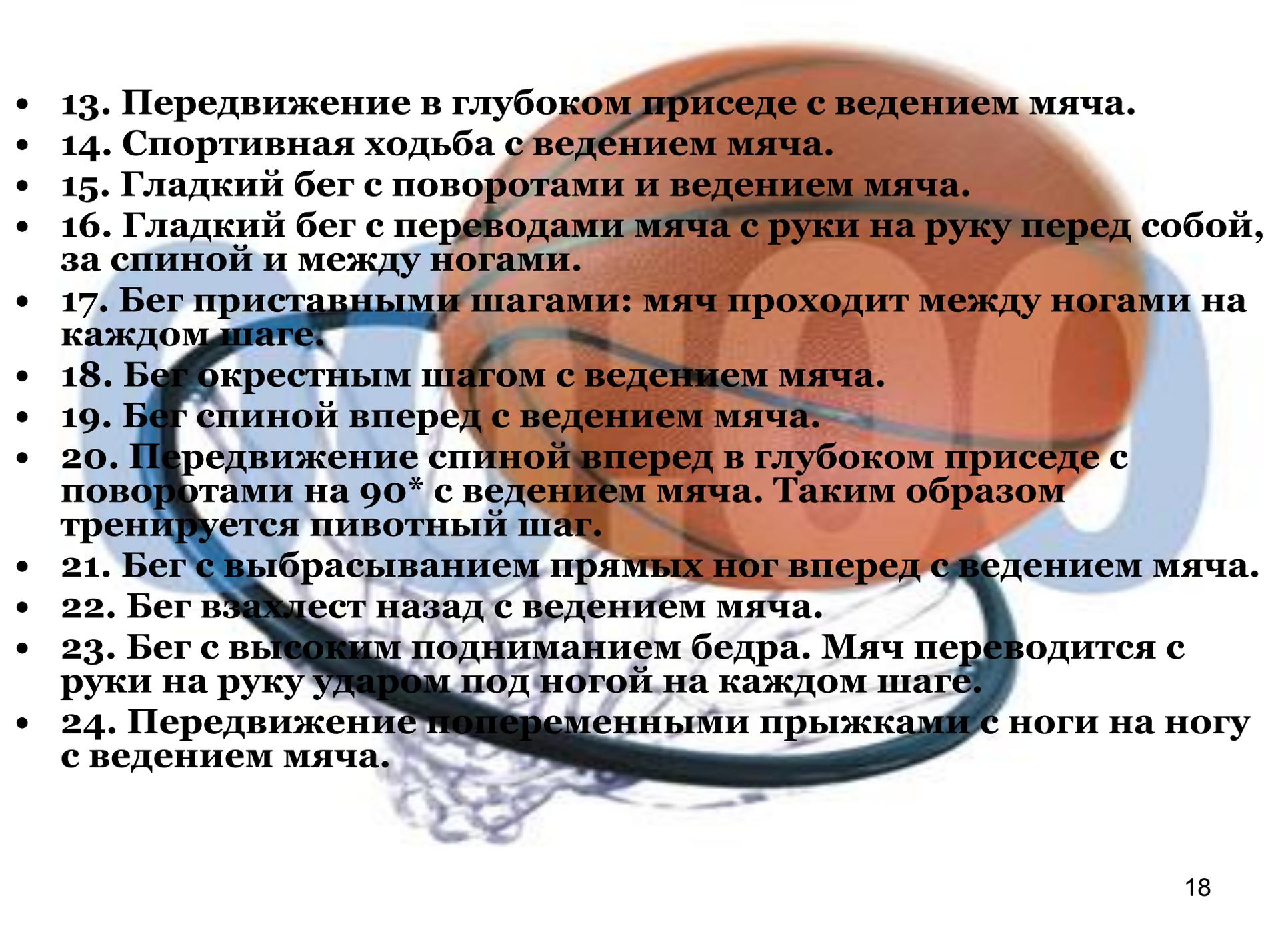
Нахождение игроков при штрафном броске

- Штрафной бросок - это возможность, предоставляемая Игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.
- Серия штрафных бросков - это все штрафные броски в результате наказания за один фол.
- Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:
  1. Входит непосредственно в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее.
  2. Не имеет больше возможности попасть в корзину непосредственно или после касания кольца.
  3. Правильно был сыгран Игроком после того, как коснулся кольца.
  4. Касается пола.

# Развитие баскетбольных навыков. Ведение мяча



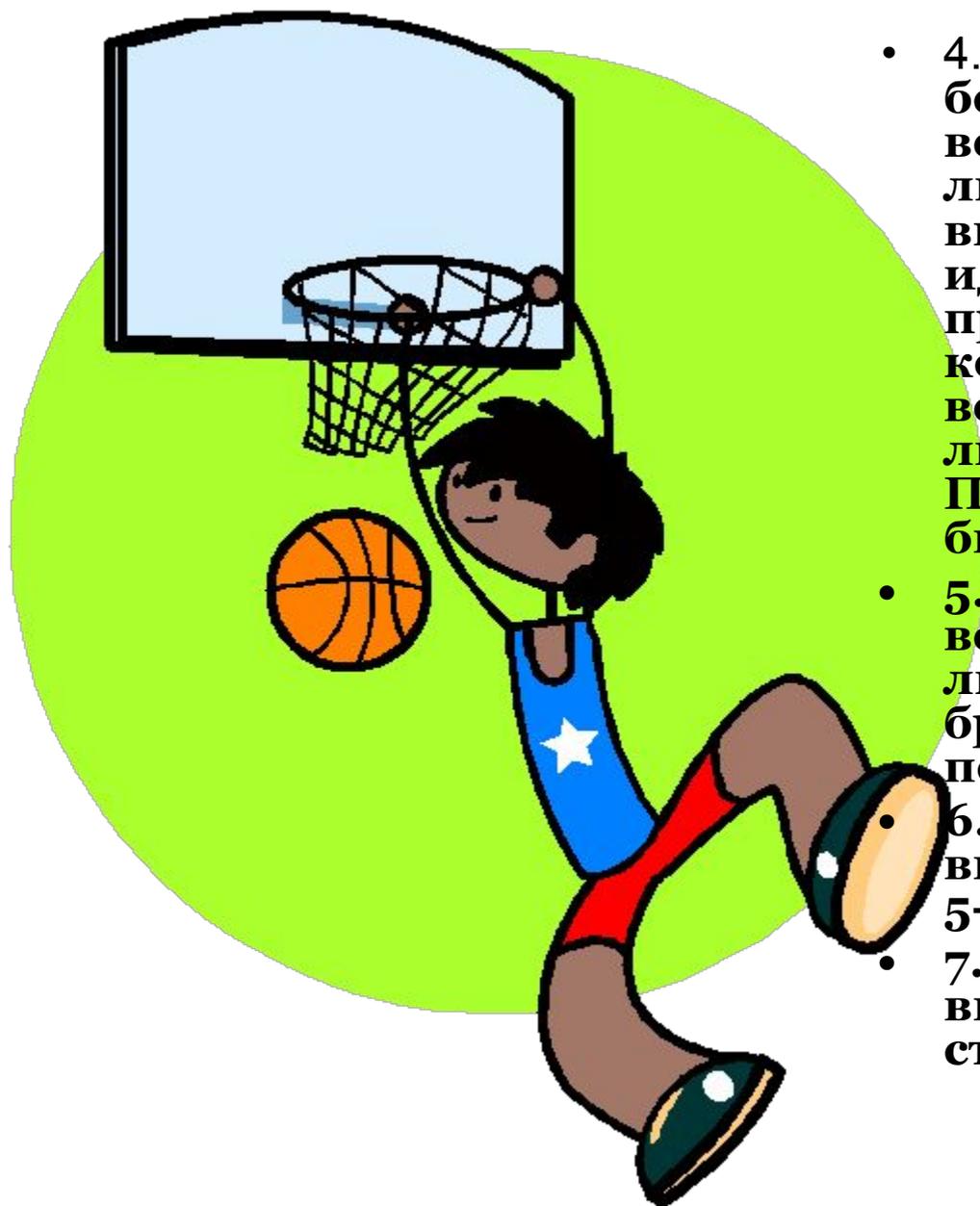
1. Стоя на месте. Ведение вокруг корпуса.
2. Стоя на месте. Ведение вокруг и между ногами.
3. Стоя на месте. Разновысокое ведение. Несколько ударов с высотой отскока 60-80 см и сразу же переход на низкое ведение с высотой отскока 10-15 см.
4. Стоя на месте. Очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой.
5. Стоя на месте. Ведение двух мячей.
6. Стоя на месте. Ведение трех-четырех мячей.
7. Сидя на скамейке. Очень низкое ведение, высота отскока не более 5-7 см от пола.
8. Сидя на скамейке. Ведение мяча под вытянутыми вперед ногами в быстром темпе.
9. Бег на носках с ведением мяча.
10. Бег на пятках с ведением мяча.
11. Бег на краях стопы (поочередно внешнем и внутреннем) с ведением мяча.
12. Бег в полуприседе с ведением мяча.

- 
- **13. Передвижение в глубоком приседе с ведением мяча.**
  - **14. Спортивная ходьба с ведением мяча.**
  - **15. Гладкий бег с поворотами и ведением мяча.**
  - **16. Гладкий бег с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами.**
  - **17. Бег приставными шагами: мяч проходит между ногами на каждом шаге.**
  - **18. Бег окрестным шагом с ведением мяча.**
  - **19. Бег спиной вперед с ведением мяча.**
  - **20. Передвижение спиной вперед в глубоком приседе с поворотами на 90° с ведением мяча. Таким образом тренируется пивотный шаг.**
  - **21. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед с ведением мяча.**
  - **22. Бег взмахом назад с ведением мяча.**
  - **23. Бег с высоким подниманием бедра. Мяч переводится с руки на руку ударом под ногой на каждом шаге.**
  - **24. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.**

# Техника выполнения броска



- 1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны .
- 2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите .
- 3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.



- 4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добывает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.
- 5. То же, что и упр. 4, но ведение начинается от лицевой линии к линии штрафного броска и бросок выполняется с поворотом на 180\*.
- 6. То же, что и упр. 4, но бросок выполняется с расстояния 5-6-8 м, с разных точек.
- 7. То же, что и упр. 6, но после выполнения передачи от стены.