

Джеймс Нейсмит

Пять основных условий игры

1. Мяч имеет большие размеры, сферическую форму, и игра им ведется только руками.
2. Любой игрок может перемещаться по всей площадке.
3. Запрещается бежать с мячом в руках.
4. Команды играют на одной площадке, но контакты между игроками запрещены.
5. Мишень игры небольших размеров и находится на высоте; предпочтение отдается искусству ловкости, а не силе и мощи.



1891 год

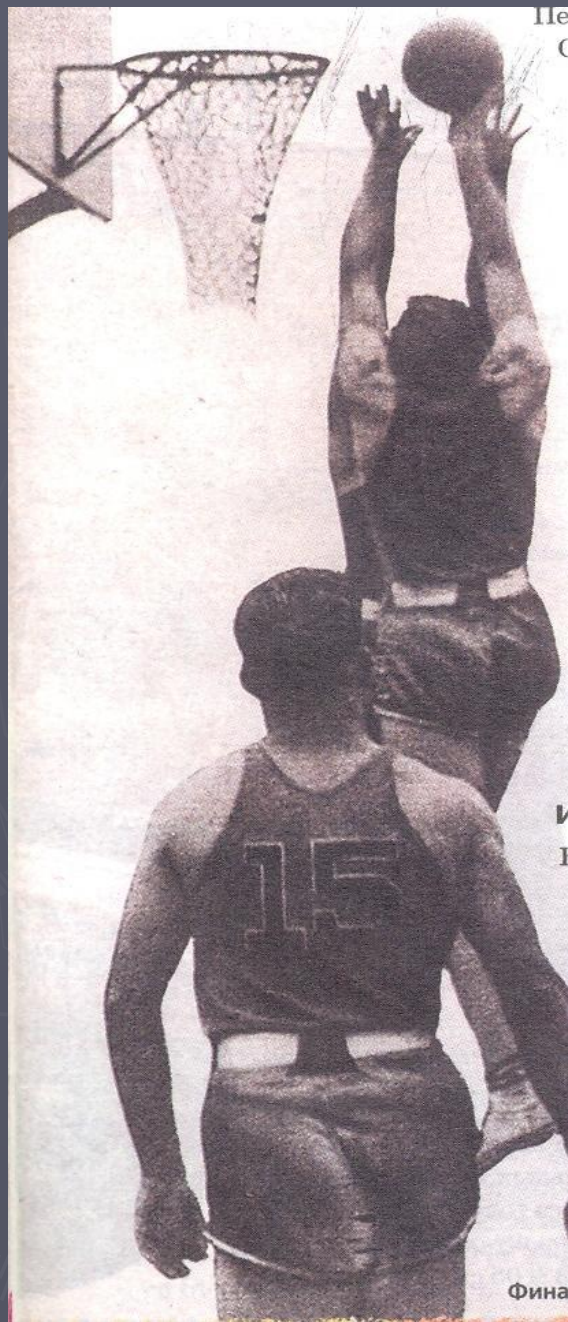
(1861 - 1939)

1893 г. Впервые появились железные кольца с сеткой;

1894 г. Окружность мяча была увеличена до 76,2 - 81,3 см;

1895 г. Были введены штрафные броски;

1896 г. Было узаконено ведение мяча во всех вариантах.

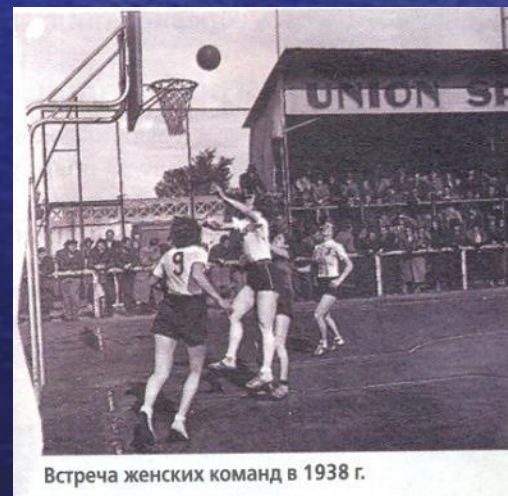
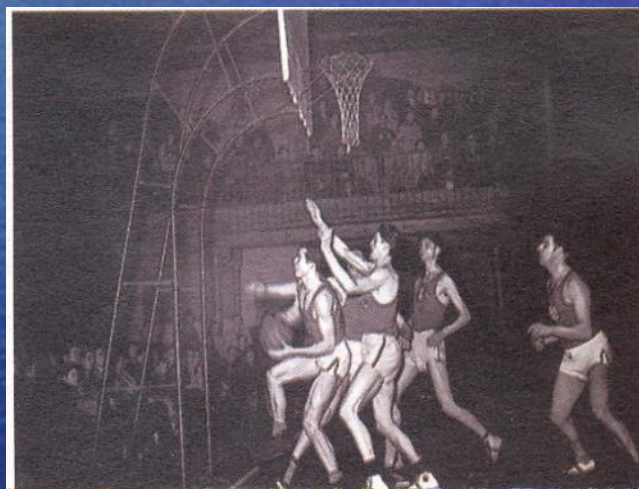


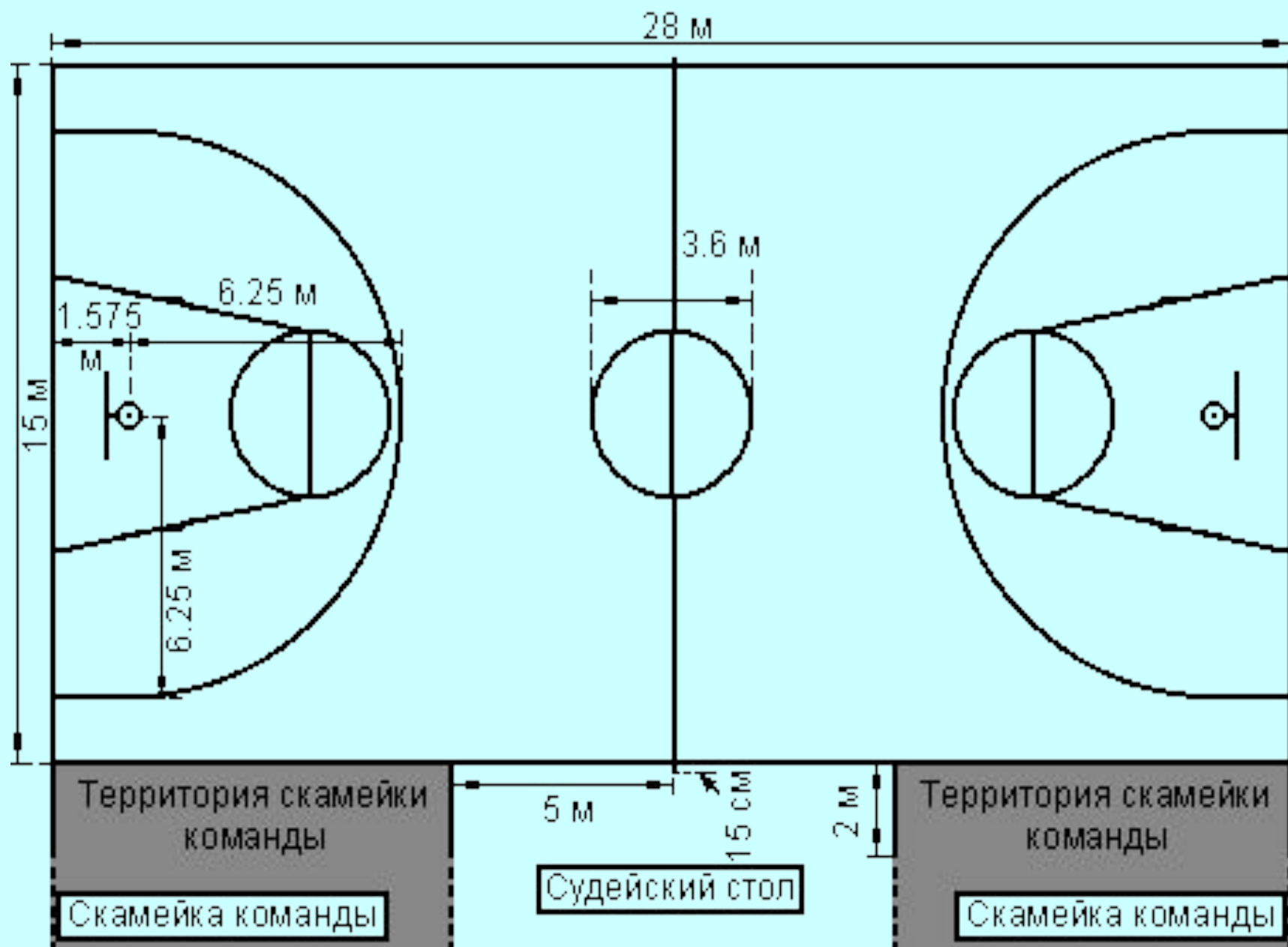
*Первый этап
развития
баскетбола
(1891 – 1918)*

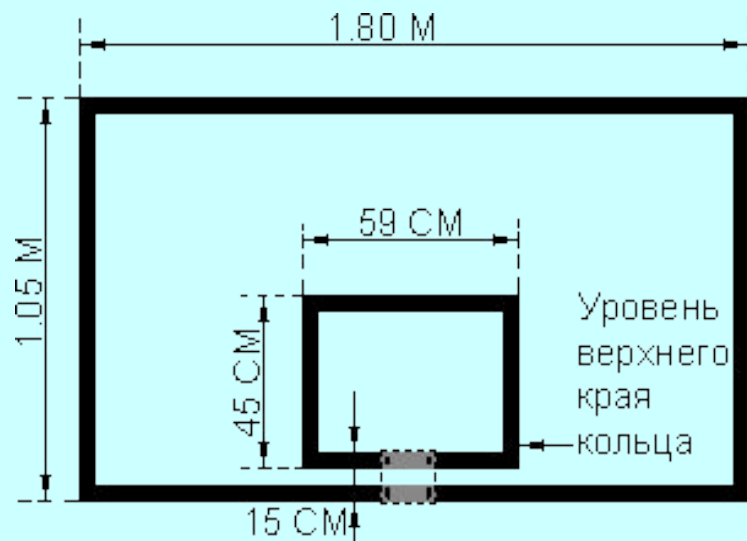
**Второй этап
развития игры
(1919 - 1931)**



Четвертый этап развития баскетбола (1948 – 1965)







Временные правила

- Правило 24 секунд: любая команда, владеющая мячом, имеет 24 секунды, чтобы сделать попытку произвести бросок по корзине. В противном случае она теряет мяч.
- Правило 8 секунд: атакующая команда имеет 8 секунд, чтобы перевести мяч из зоны защиты в зону атаки. В случае его возвращения в зону защиты она теряет мяч.
- Правило 5 секунд: если владеющий мячом нападающий плотно опекается соперником и не предпринимает никаких игровых действий в течение 5 секунд (передача, дриблинг, бросок), его команда теряет мяч.
- Правило 3 секунд: когда одна из команд контролирует мяч, никто из ее игроков не может находиться более трех секунд в трехсекундной зоне соперника (см. стр. 6–7).

Персональный фол назначается:

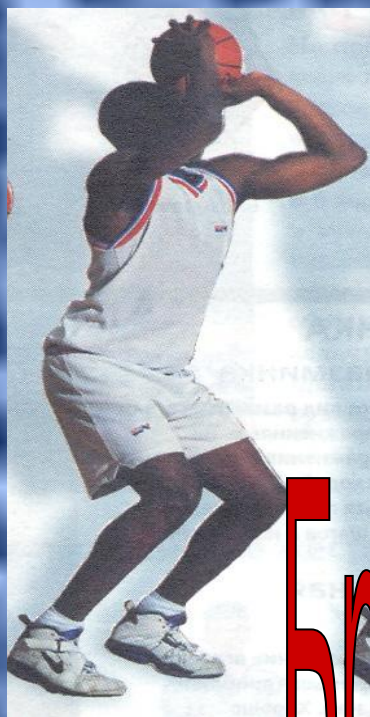
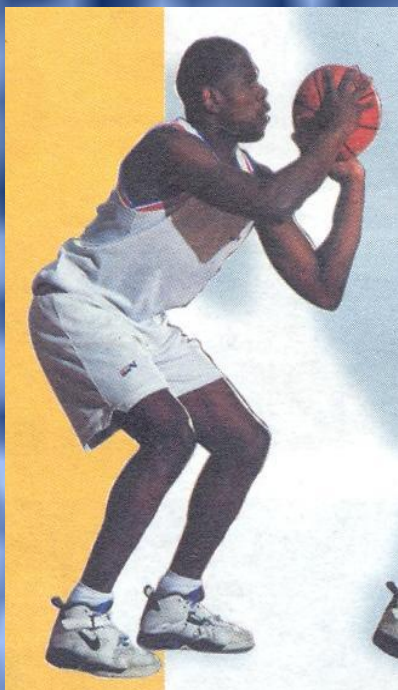
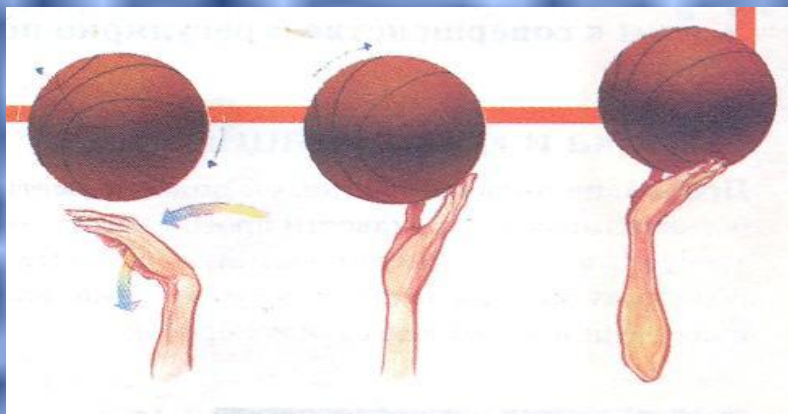
если ты
совершаешь
проход с
применением
силы;



Персональный фол назначается:

Если ты
неправильно
используешь
руки



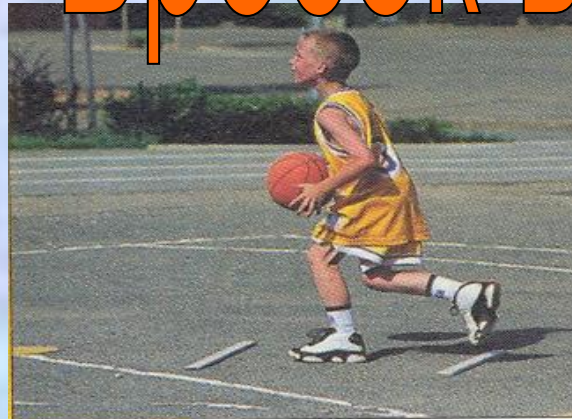


Бросок в кольцо с места

Бросок в движении



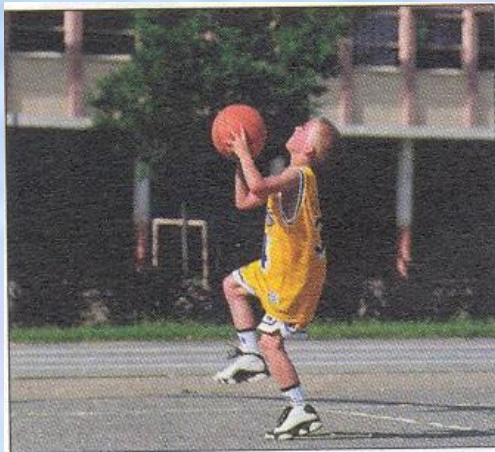
❶ Ты подбираешь мяч с последнего отскока двумя руками, левую опорную ногу ставишь между двух ориентиров.



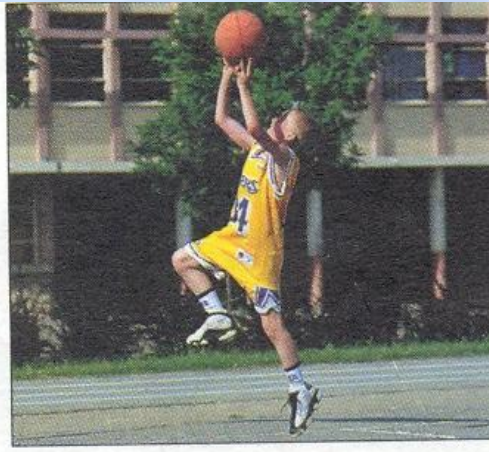
❷ Продолжая двигаться, ты делаешь прыжковый шаг через 2-й ориентир...



❸ ...после чего опускаешься на правую ногу...



❹ ...и совершаешь прыжок с опорой на левую ногу...



❺ ...во время которого сохраняешь равновесие, и посылаешь мяч в корзину.

после дриблинга

Бросок в прыжке

Как овладеть этим броском

Во время тренировки бросай мяч перед собой и после отскока резким рывком доставай его и сразу делай вертикальный хорошо скоординированный прыжок.



Преодолей ориентир, отмеченный на площадке, и в прыжке поднимись в воздух, чтобы бросить из этого положения.

Ведение мяча

