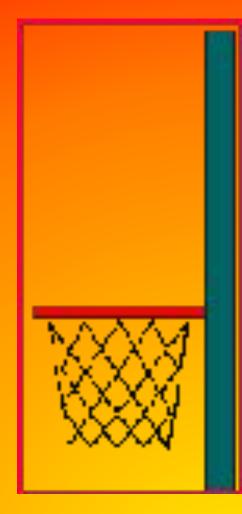
Баскетбол. Правила игры

Работа учителя физической культуры МАОУ «Шарлыкская СОШ №1» Шведовой Елены Александровны г, пожалуй, в мире илярного вида спорт басі те разберёмся, что а, в которую играет тетверти населения прекрасной планеты.

История баскетбола

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.





Сейчас баскетбол — это яркая и неподражаемая, в смысле спорта, игра. Но как и у всякой игры, в баскетболе есть свои уловки и правила, про которые не следует забывать. Рассмотрим их более подробно...





Игровая площадка



- В баскетбол играют две команды от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.
- Цель каждой команды в баскетболе забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.
- 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.





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 **75**см



- Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.
- Матч состоит из четырёх периодов по десять минут с перерывами по две минуты.
- Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами





Нарушения

- аут мяч уходит за пределы игровой площадки;
- *пробежка* игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами;
- нарушение ведения мяча, включающее в себя *пронос мяча*, *двойное ведение*;
- три секунды игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;



Нарушения

- пять секунд игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;
- восемь секунд команда, владеющая мячом из зоны защиты не вывела его в зону нападения за восемь секунд;
- нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона) команда, владеющая мячом в зоне нападения перевела его в зону защиты.



Фолы

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

- персональный;
- технический;
- неспортивный;
- дисквалифицирующий.

Игрок, получивший **5** фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.





Ведение мяча — один из основных технических элементов баскетбола. Правильное, технически грамотное ведение мяча — фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

- высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях 135—160).
- низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 90-120").
- комбинированное ведение.



Передача мяча — самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. ■

Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.

Основные способы передач:

- •пас от груди,
- •пас от плеча,
- •пас из-за головы,
- •пасы снизу, сбоку, из рук в руки и др



Подбор — важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х или 3-х очкового броска. □

Различают несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите
- подбор в защите, на своём щите
- коллективный подбор

Для успешного подбора игроку необходимо заграждать путь соперника к кольцу с целью выигрыша подбора •



Перехват - в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом.

Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки.

После перехвата мяча защищающаяся команда переходит в быстрый прорыв и набирает «лёгкие» очки.





Перехват мяча при передаче

Если нападающий ждёт мяч на месте, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч двумя руками в прыжке после рывка.

Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им.

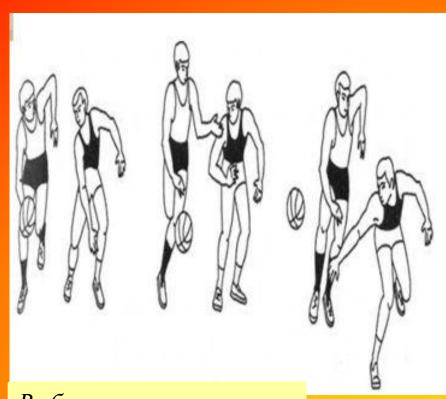




Перехват мяча при ведении

Если нападающий ведет мяч слишком высоко и не прикрывает корпусом, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует выбить мяч двумя руками после рывка.

Для эффективного перехвата игроку необходимо занять позицию на возможном пути передачи соперника. В основном, перехваты прерогатива задней линии команды.



Выбивание мяча у соперника при ведении

Блокшот - баскетбольный термин, означающий ситуацию, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.

Основными блокирующими игроками являются игроки передней линии — *центровые* и *тяжёлые форварды*

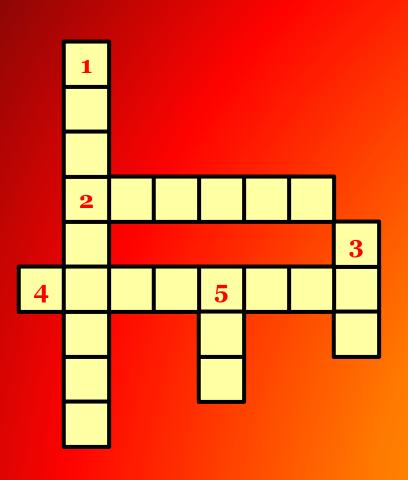
Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе.



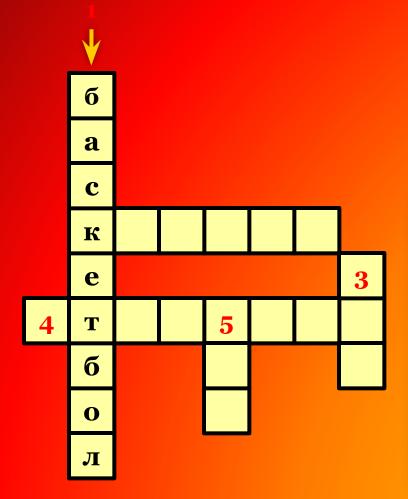
Оказывается, что в баскетбол вовсе и не так сложно играть. И совсем неважно высокий ты или низкий, толстый или худой. Главное, что баскетбол — это неподражаемое феерическое зрелище, в котором может участвовать каждый!!!



Кроссворд



- 1. <u>Спортивная игра</u>
- 2. <u>Куда нужно забросить</u> <u>мяч в игре?</u>
- 3. Что нужно для игры?
- 4. <u>С какой линии</u> <u>произведен бросок?</u>
- 5. <u>Как называется</u>
 <u>персональный контакт</u>
 <u>с соперником, с</u>
 <u>нарушением правил</u>
 <u>игры?</u>



1. Спортивная игра

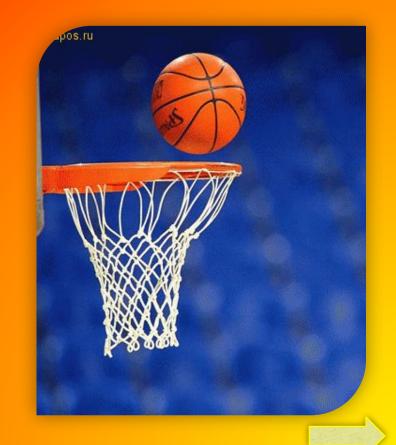






2. Куда нужно забросить мяч в игре?



















5. Как называется персональный контакт с соперником, с нарушением правил игры? ф 0



МОЛОДЦЫ!





Играйте в баскетбол!