

Баскетбол. Правила игры

Работа
учителя физической культуры
МАОУ «Шарлыкская СОШ №1»
Шведовой Елены Александровны

т , пожалуй , в мире
популярного вида спорта
баскетбол
те разберёмся, что
а, в которую играет
четверти 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



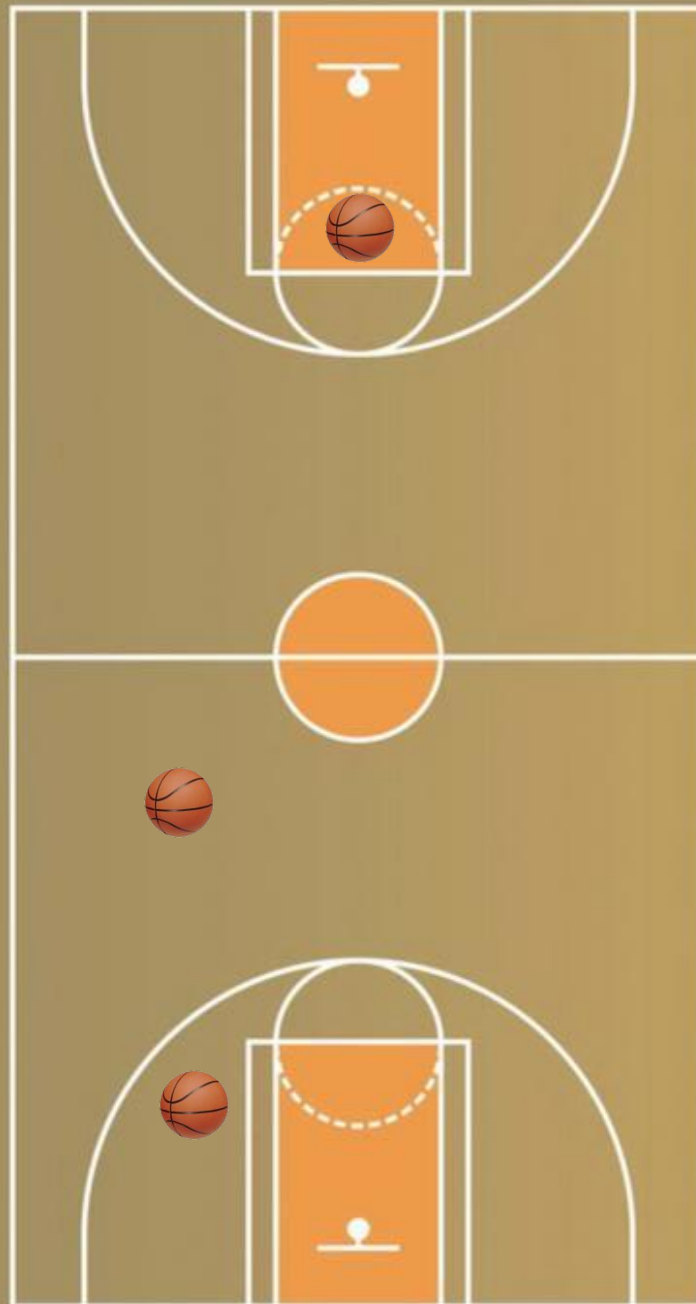
- В баскетбол играют две команды от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.
- Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.
- Мячом играют только руками.
Бежать с мячом, не ударяя им в пол,
преднамеренно бить по нему ногой,
блокировать любой частью ноги
или бить по нему кулаком
является нарушением.

Флеш-
баскетбол



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.



Основные элементы игры

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.



Основные элементы игры

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



Основные элементы игры

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 .

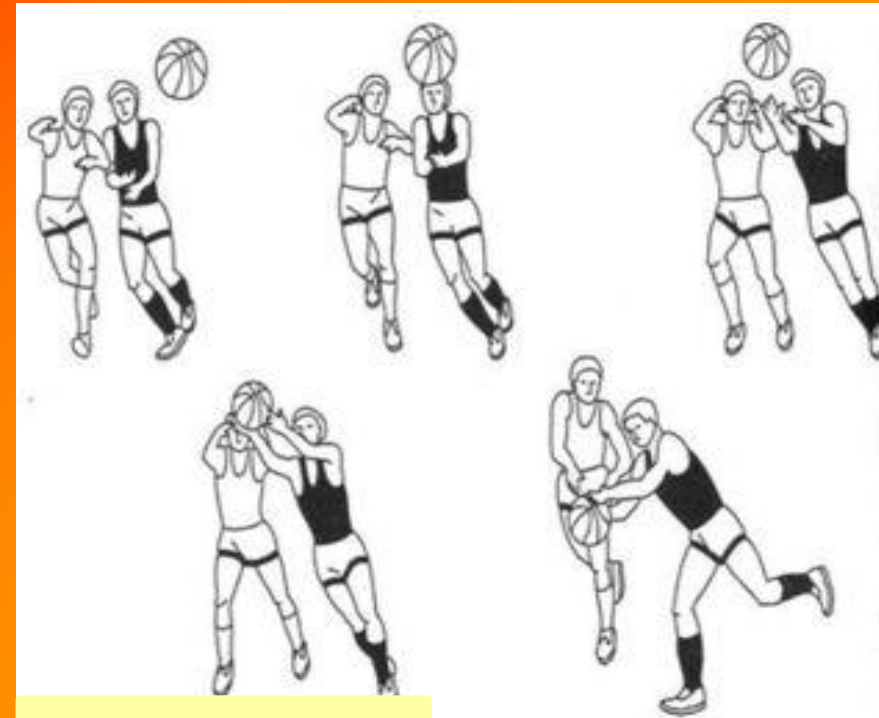


Основные элементы игры

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.



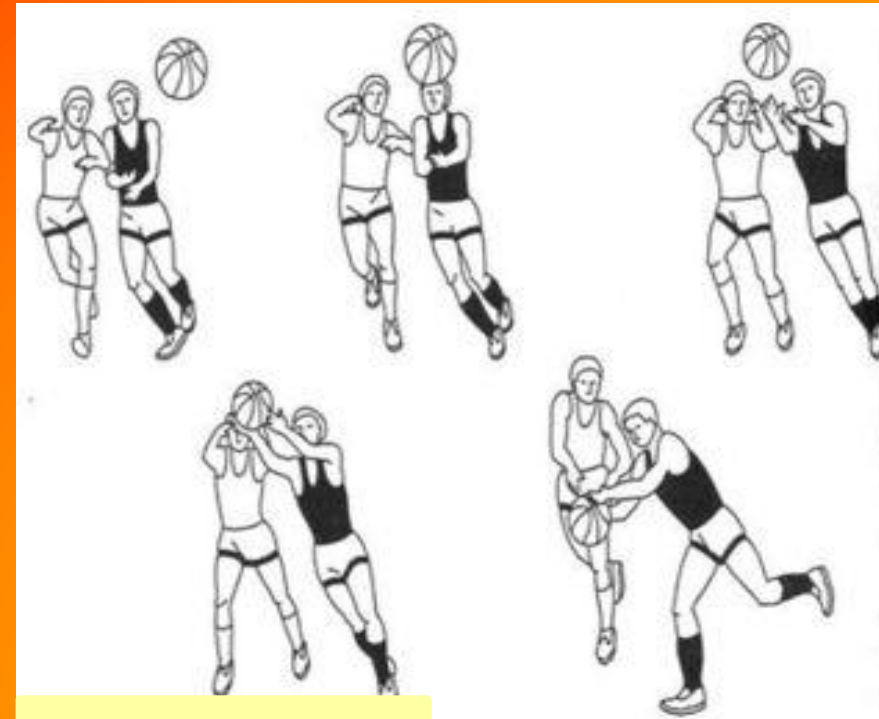
Перехват мяча

Основные элементы игры

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.



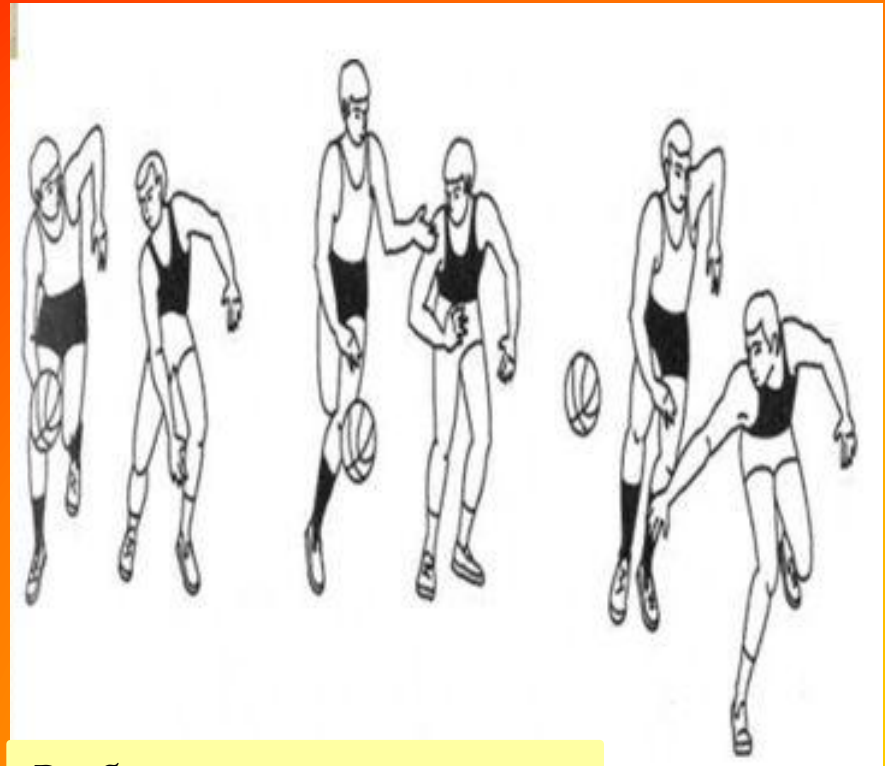
Перехват мяча

Основные элементы игры

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

Основные элементы игры

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

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

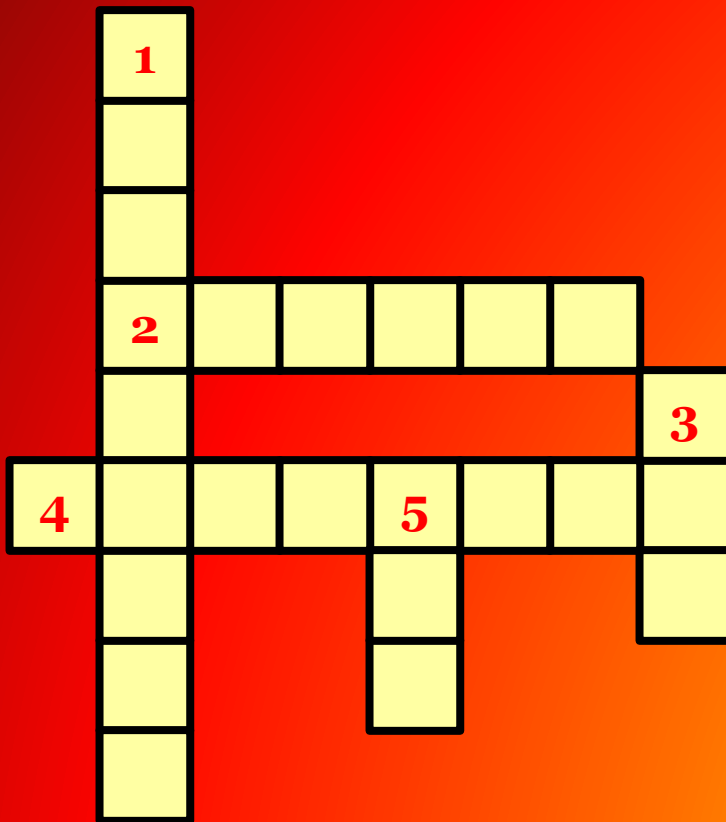
Однако игроки других позиций, имеющие хороший прыжок и координацию, зачастую становятся лучшими в данном показателе.



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!!!

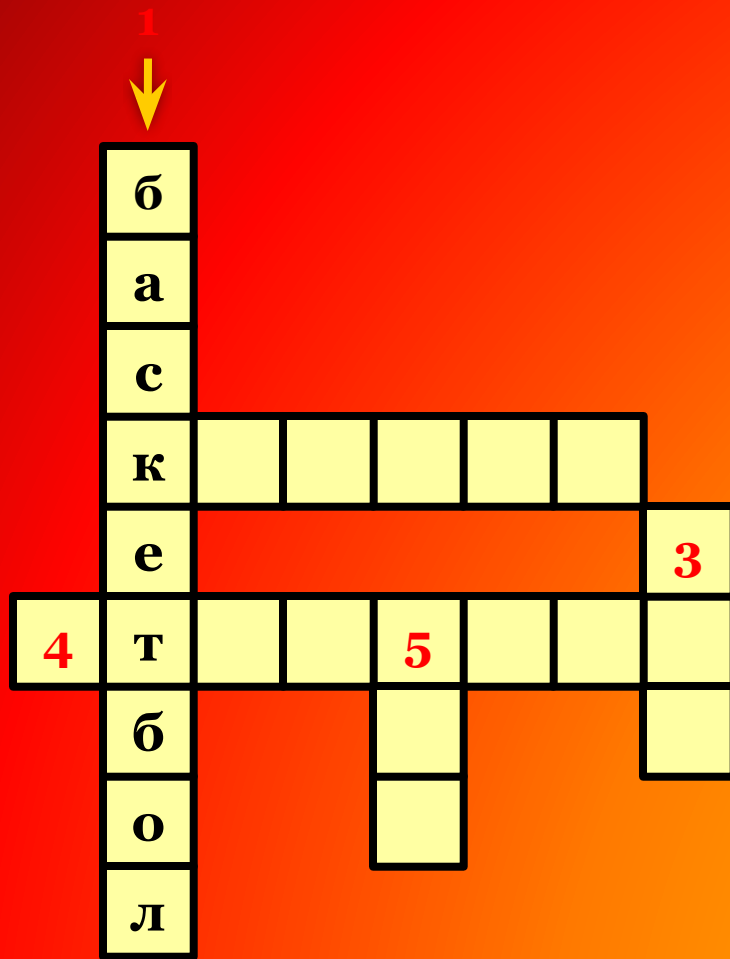


Кроссворд



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

Вопрос 1



1. Спортивная игра



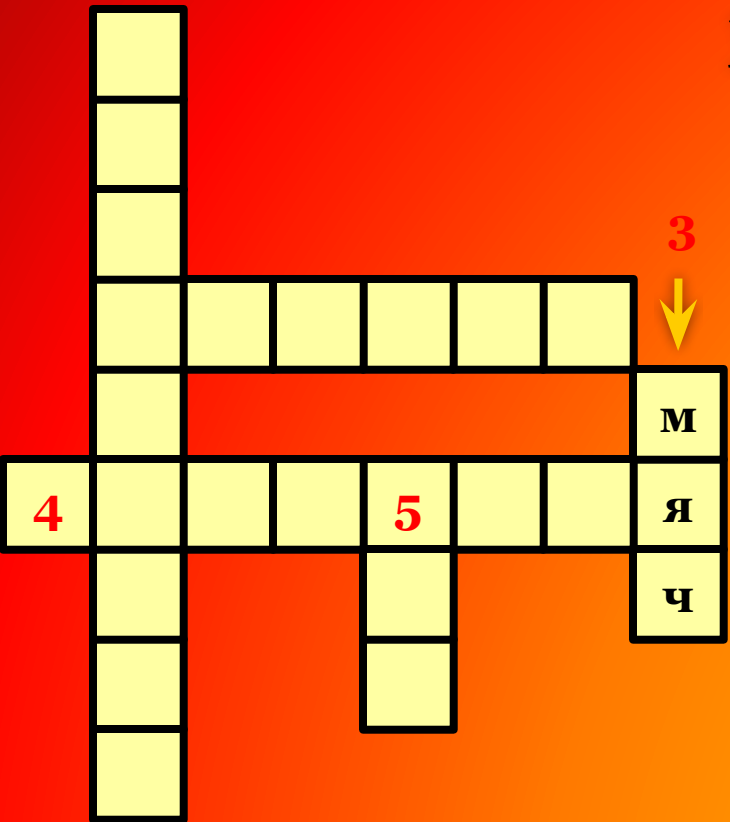
Вопрос 2

2. Куда нужно забросить мяч в игре?
мяч в игре?



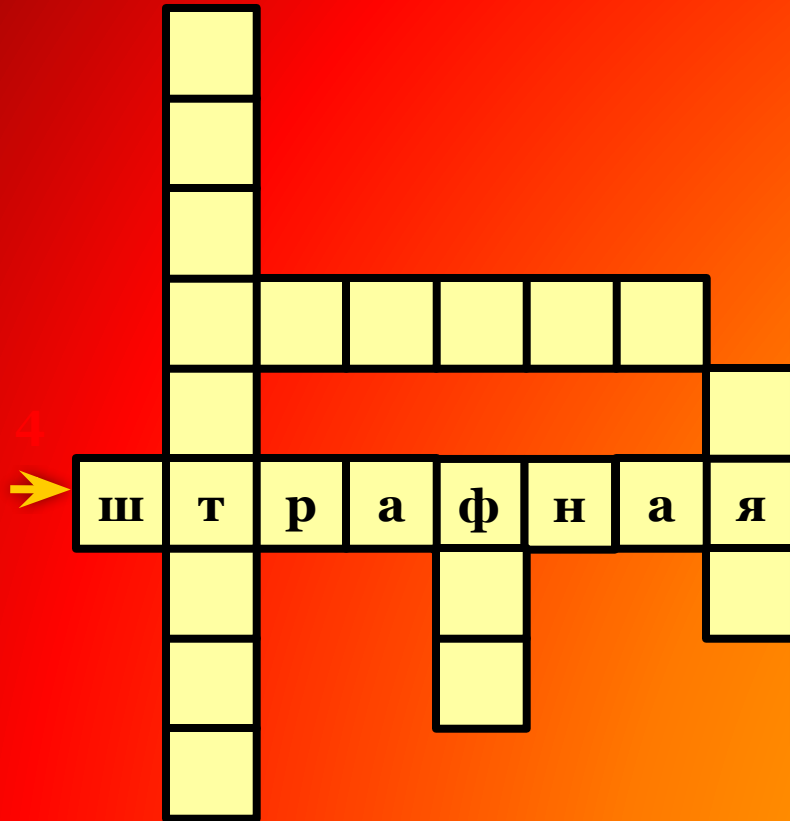
Вопрос 3

3. Что нужно для игры?



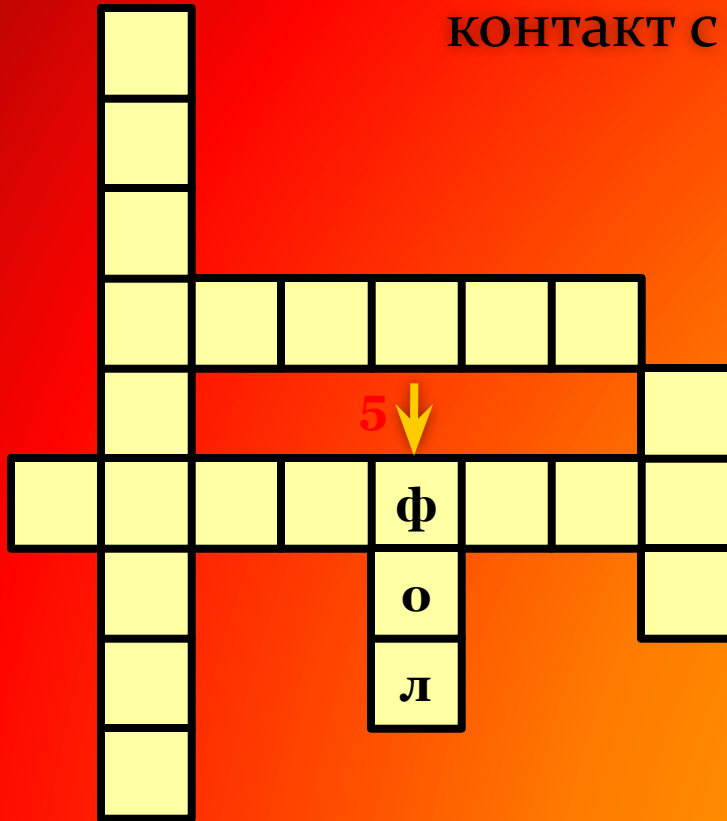
Вопрос 4

4. С какой линии произведен бросок?

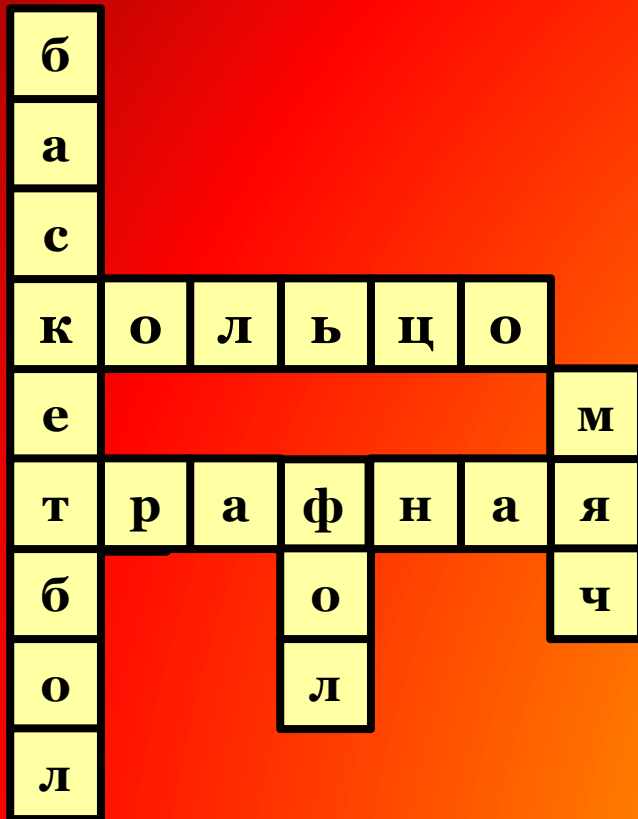


Вопрос 5

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



МОЛОДЦЫ!



**Играйте в
баскетбол!**