

Правила баскетбо



Автор- учитель
физкультуры
ГБОУ СОШ №326
г Санкт –Петербурга
Брыкова Светлана
Константиновна

**Баскетбол- одна
из
самых
популярных
игр
в нашей стране**



Команды

В баскетболе принимают участие 2 команды по 5 человек на арене (всего в командах по 12 человек). Как правило, в основе играет один центровой, мощный форвард, малый форвард, атакующий защитник и разыгрывающий защитник.



Время игры

Команды играют 4 тайма по 10 минут чистого времени, в случае ничьи – овертайм 5 мин., если и после него ничья,



Площадка

Площадка для игры в баскетбол – твердая, плоская поверхность в виде прямоугольника, обычно в 15 метров ширины и 28 – длины. Линии площадки – белого цвета, шириной в 5 см. В центре площадки имеется круг радиусом 1,8 м.



Мячи

Вес мяча –
567 – 650 г.
Окружность
мяча – 75 – 78





**Участники стремятся
забросить мяч в
корзину своих
соперников, а также
помешать им
забросить мяч в их
собственную
корзину. Мяч можно
бросать, передавать,
вести или катить в
любом направлении.**

**Побеждает та
команда, которая по
окончании игры
набрала больше
очков.**

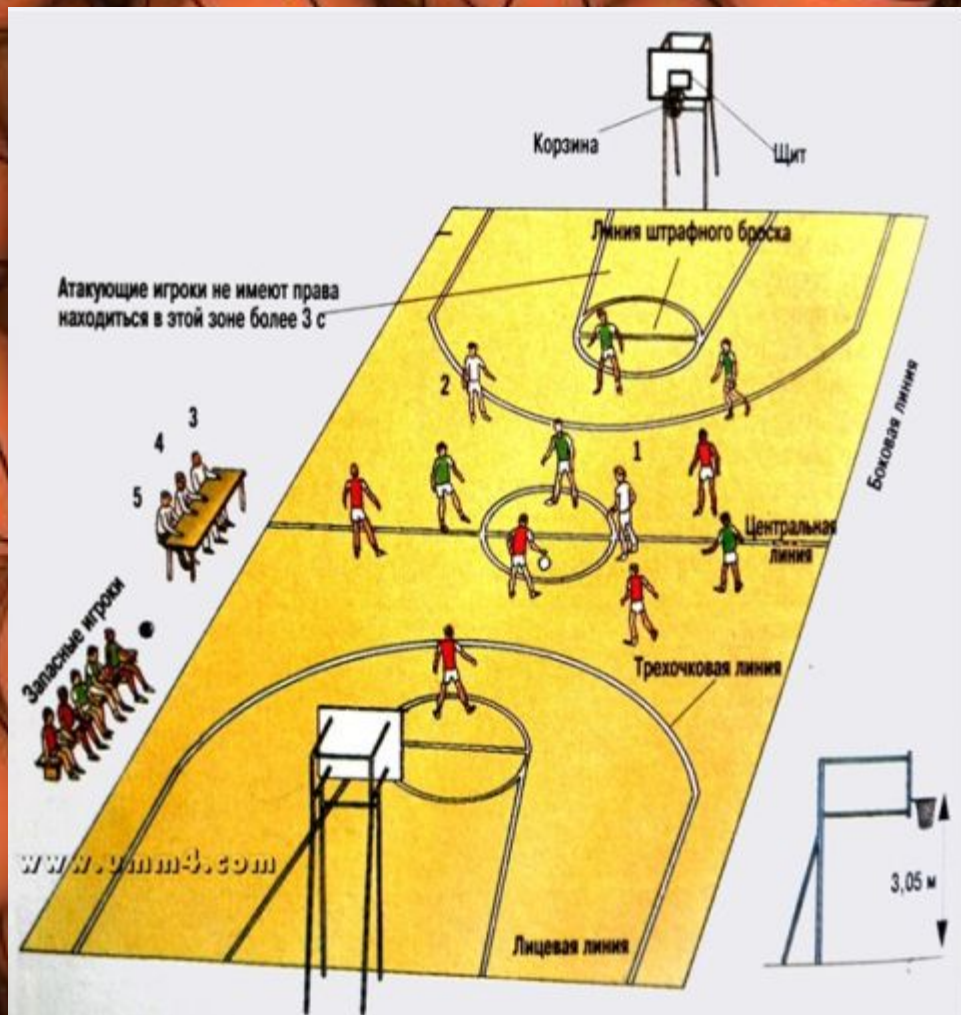


**Игрок может
передвигаться с
мячом ударяя его об
паркет, с зажатым в
руках мячом, он
может максимум
сделать два шага
после чего он должен
либо передать его
партнеру, либо**

ОЧКИ

Бросок мяча в корзину засчитывается в том случае, если мяч падает через кольцо и сетку сверху вниз. За каждый успешный бросок, осуществленный в процессе игры, команда получает 2 очка, за каждый удачный штрафной бросок – 1 очко.

Начало игры



Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Остальные игроки команды находятся вне центрального круга или в передней зоне.

Правила перемещения



Согласно этому правилу игрок, получивший мяч, имеет право сделать только 2 шага (точнее, 2 контакта с полом). Касание пола в момент приема мяча (также ловля мяча на месте) засчитывается за 1-й контакт. Прыжок с места с мячом в руке является нарушением правила перемещения.

Штрафные очки

Прежде чем дать определение штрафным броскам необходимо описать, какие правила баскетбола должны быть нарушены, чтобы команда была наказана.

Во-первых, это грубая игра во время броска: удары по рукам, толчки, неправильный блок.

Во-вторых, перебор командных фолов.
В-третьих, умышленная грубая игра. Итак, штрафные броски – это один, два или три броска с линии штрафного без сопротивления. Один бросок пробивается в случае грубой игры или, если после нарушения игрок все же смог отправить мяч в кольцо... Два штрафных броска даются за нарушение правил на игроке во время броска внутри дуги, а три штрафных – за

Мяч вне игры

Если мяч или игрок с мячом касается ограничительных линий площадки или пола, предмета или человека вне площадки, то судья дает команду «вне игры».

В том случае, если положение вне игры определить сложно, т. е. если оба боковых судьи придерживаются различных мнений или если судьи не смогли определить, по вине которой из команд было вызвано положение вне игры, игра продолжается спорным вбрасыванием.


Правила времени

Некоторые из правил времени крайне важны. Через 30 сек после вбрасывания атака должна быть завершена броском в корзину соперника (правило 30 сек).

Правило 3 сек гласит, что нападающий не может находиться в области штрафного броска соперника более 3 сек. Для вбрасывания и для осуществления свободного броска игроку отводится 5 сек. При нарушении правил времени мяч отдается сопернику для вбрасывания.

Правила времени

Правило 10 сек
подразумевает, что
атакующая команда обязана
после вбрасывания,
проведенного на ее половине
площадки, не дольше чем
через 10 сек довести мяч до
половины соперника, и после
этого атакующая команда не
может вернуть мяч на
свою половину

A basketball is the central focus, rendered in a vibrant orange color with black lines. The background is a gradient of orange and yellow, with a subtle glow around the ball. The text is white and bold, with a slight shadow effect.

**Успехов и
побед!**