

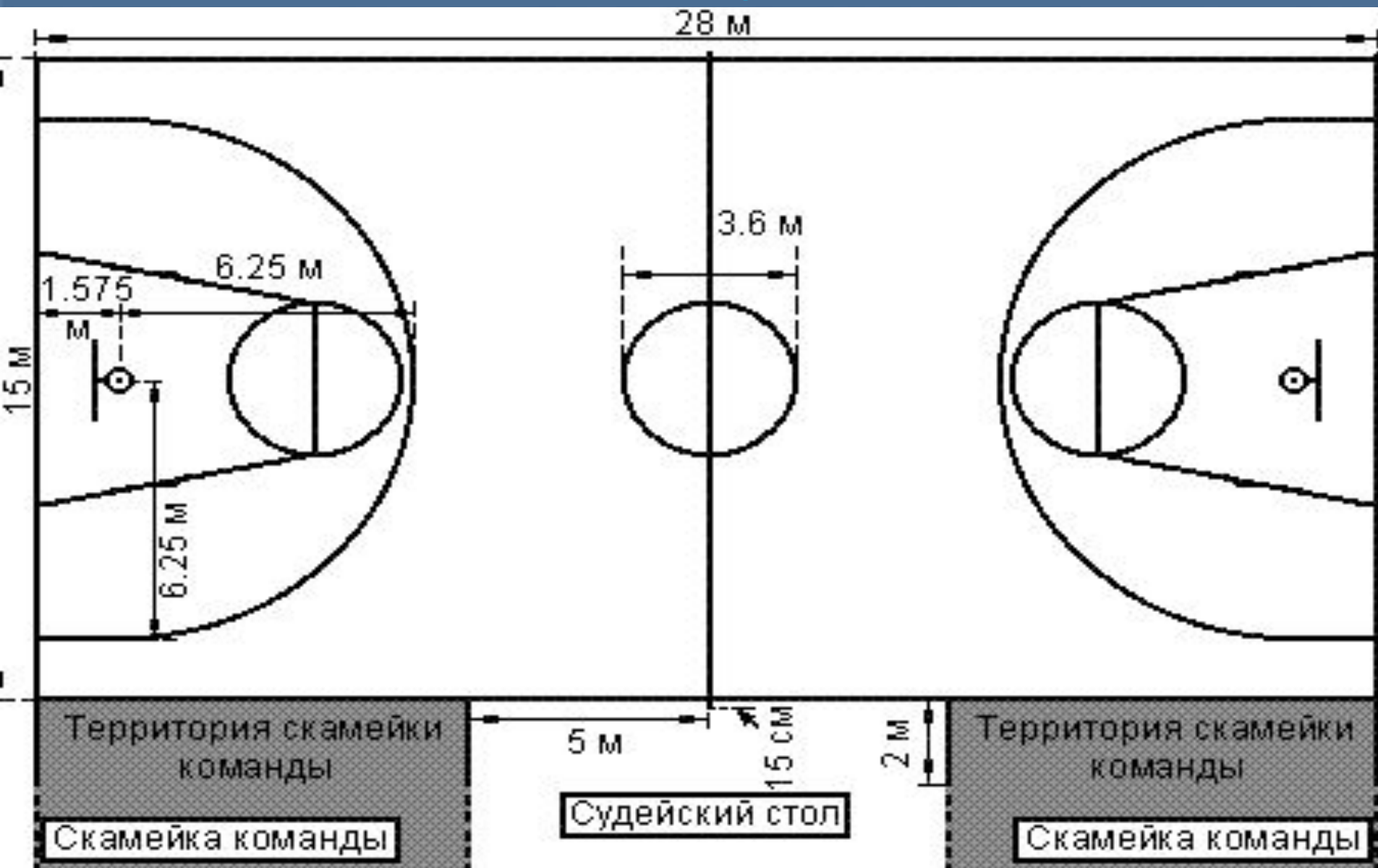
Баскетбол -- одна из самых популярных спортивных игр во всём мире



УЧИТЕЛЬ: Физической
культуры.
ГОСУДАРЕВА.Т.В.



Размеры и оборудование



Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 м и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26×14 м) специальным МЯЧОМ.







Баскетбольный мяч.

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу).

Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т. е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor).

Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов.

Размер	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7	750—780	567—650
Размер 6	720—740	500—540
Размер 5	690—710	470—500
Размер 3	560—580	300—330

Фирмы изготовители:

Spalding



Wilson



Molten



Одежда и униформа

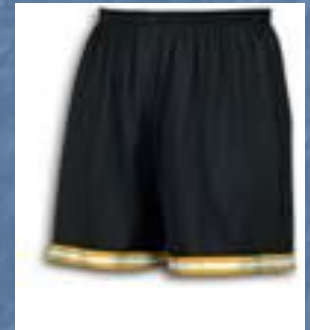
Одеваться тоже стоит соответственно времени года и места проведения тренировок... Официальной формой для

соревнований приняты майка и трусы, выполненные в виде шорт (далее спортивные трусы), одного доминирующего цвета. Для тренировок в

теплом закрытом помещении используют

те же спортивные трусы и майку или футболку. Трусы и майка, как правило, выполнены из мягкой синтетической ткани, которая легко стирается, не требует особого ухода и дольше сохраняет

свой внешний





Только баскетбольные ботинки обладают всеми необходимыми для игры свойствами. Они обеспечивают необходимую устойчивость, упругость

и вместе с тем мягкость подошвы, хорошо держат голеностоп и обладают

Хорошей боковой поддержкой.

Подбирайте обувь в соответствии со

своим размером. Не обязательно останавливать свой выбор на дорогих

моделях. Ботинки высотой в $\frac{3}{4}$ полностью закрывают голеностопный

сустав, но при этом оставляют больше

