

**Теоретические сведения. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре.**

**Баскетбол** – спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды – забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) – три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки – 28 м в длину и 15 м – в ширину. Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире.

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.

В Европе проводятся международные клубные соревнования по баскетболу: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

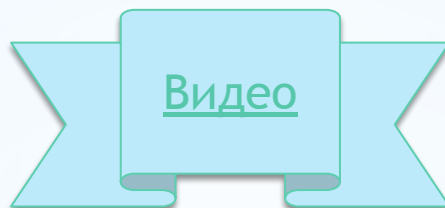
Наибольшего развития эта игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире.

Видео по теме: [Баскетбол. История. Правила игры](#)



# Теоретические сведения

# Ведение, броски с места и в движении



# Вырывание и выбивание мяча

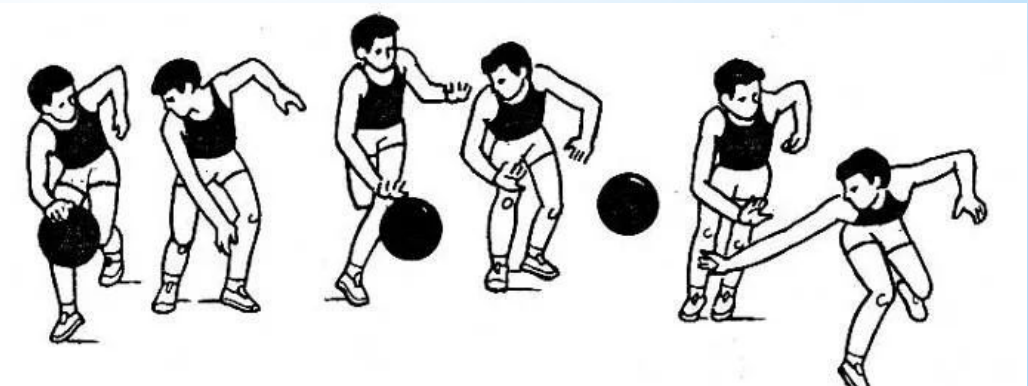
**Вырывание** мяча осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения.

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги.

Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

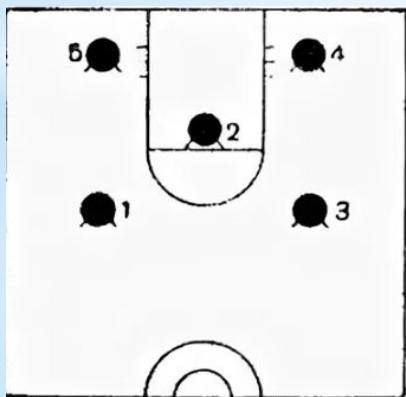
Прием изучается после обучения занимающихся технике держания и ловли мяча в нападении.

**Выбивание** мяча – один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего. Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.



# Зонная защита в игре

**Зонная защита** в баскетболе — командная стратегия защиты, при которой каждый игрок должен обороняться в пределах определённой зоны на площадке, а не против конкретного игрока, как при персональной защите. Под защитой на определённой позиции подразумеваются давление на рядом находящегося игрока с мячом, попытки помешать его броску и продвижению к кольцу, либо контроль над игроком без мяча во избежание получения им передачи.



## *Преимущества*

- \* хорошая зонная защита затрудняет проход к кольцу и провоцирует совершать менее эффективные броски со средней дистанции или дальние броски;
- \* недостаток атлетических качеств игроков защищающейся команды практически не играет своей роли;
- \* зонная защита требует от защищающейся команды меньшего количества перемещений, чем персональная защита, благодаря чему позволяет её игрокам сохранить больше сил.

## *Недостатки*

- \* защитникам иногда затруднительно определить, кто должен выйти на игрока с мячом — из-за этого бросок по кольцу может совершаться без сопротивления;
- \* зонная защита неэффективна против трёхочковых бросков;
- \* лучший игрок команды нападения может намеренно получать мяч в зоне самого слабого игрока защиты и затем обыгрывать его