

Баскетбол

Basket – корзина

Ball – мяч

Баскетбол – это спортивная, командная игра с мячом на площадке, в которую играют две команды по 5 человек. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.





Сущность игры

Для осуществления цели игры, мяч можно передавать, бросать, катить, выбивать, вырывать, отбивать и вести в любом направлении при условии соблюдения правил игры.

История возникновения и развития игры

Баскетбол был изобретен в 1891г. в США, в штате Массачусетс.

Преподавателем по физической культуре колледжа в Спрингфилде Джеймсом Нейсмитом .

06.11.1861 – 28.11.1939



Первые 13 правил игры

1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.
2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком.
3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен бросить мяч с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на большой скорости.
4. Мяч нужно держать кистями. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.
5. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком должно фиксироваться как фол; второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч, и если имелось очевидное намерение травмировать игрока — то дисквалификация на всю игру. При этом не допускается заменять дисквалифицированного игрока.
6. Удар по мячу кулаком — нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.
7. Если любая из сторон совершает три фола подряд, то фиксируется гол для ее противника (это значит, что за это время противник не должен совершить ни одного фола).
8. Гол засчитывается, если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остаётся там. Защищающимся игрокам не позволяется касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края и противники перемещают корзину, то засчитывается гол.
9. Если мяч уходит за пределы площадки, то он должен быть вброшен в поле первым коснувшимся его игроком. В случае спора вбросить мяч в поле должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдаётся противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.
10. Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери о трёх совершённых подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно правилу 5.
11. Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняют рефери.
12. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в 5 минут между ними.
13. Сторона, забросившая больше мячей за этот период времени, является победителем.

Основные даты

Впервые в России баскетбол появился в Санкт-Петербурге, в 1906 году в спортивно-образовательном обществе «Маяк».

В июне 1932г. была создана Международная федерация баскетбола – ФИБА.

В 1936 году мужской баскетбол включен в программу Олимпийских игр в Берлине.

В 1947г. федерация баскетбола СССР входит в состав ФИБА и получает право на участие в международных соревнованиях.

В 1952 году советские баскетболисты впервые принимают участие в Олимпийских играх в Хельсинки, и занимают там второе место.

Мужская сборная СССР выигрывала О.И. дважды – в 1972 году в Мюнхене под руководством тренера В.П. Кондрашина. И в 1988г. в Сеуле под руководством А.Я. Гомельского.

Женский баскетбол включен в программу О.И. в 1976г. в Монреале (Канада).

Баскетболистки СССР и СНГ выигрывали Олимпиаду трижды: в 1976г., в 1980г. в Москве, в 1992г. в Барселоне.

Техника игры в баскетбол – это сложившаяся в процессе вида спорта совокупность приёмов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи;

Технический прием – система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Например: игровая задача – попасть в кольцо, технический прием – бросок;

Классификация техники игры – это распределение всех ее приемов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся: назначение приема в спортивной борьбе (для атаки или для защиты), содержание действия (с мячом или без мяча), а так же особенности его кинематической структуры.

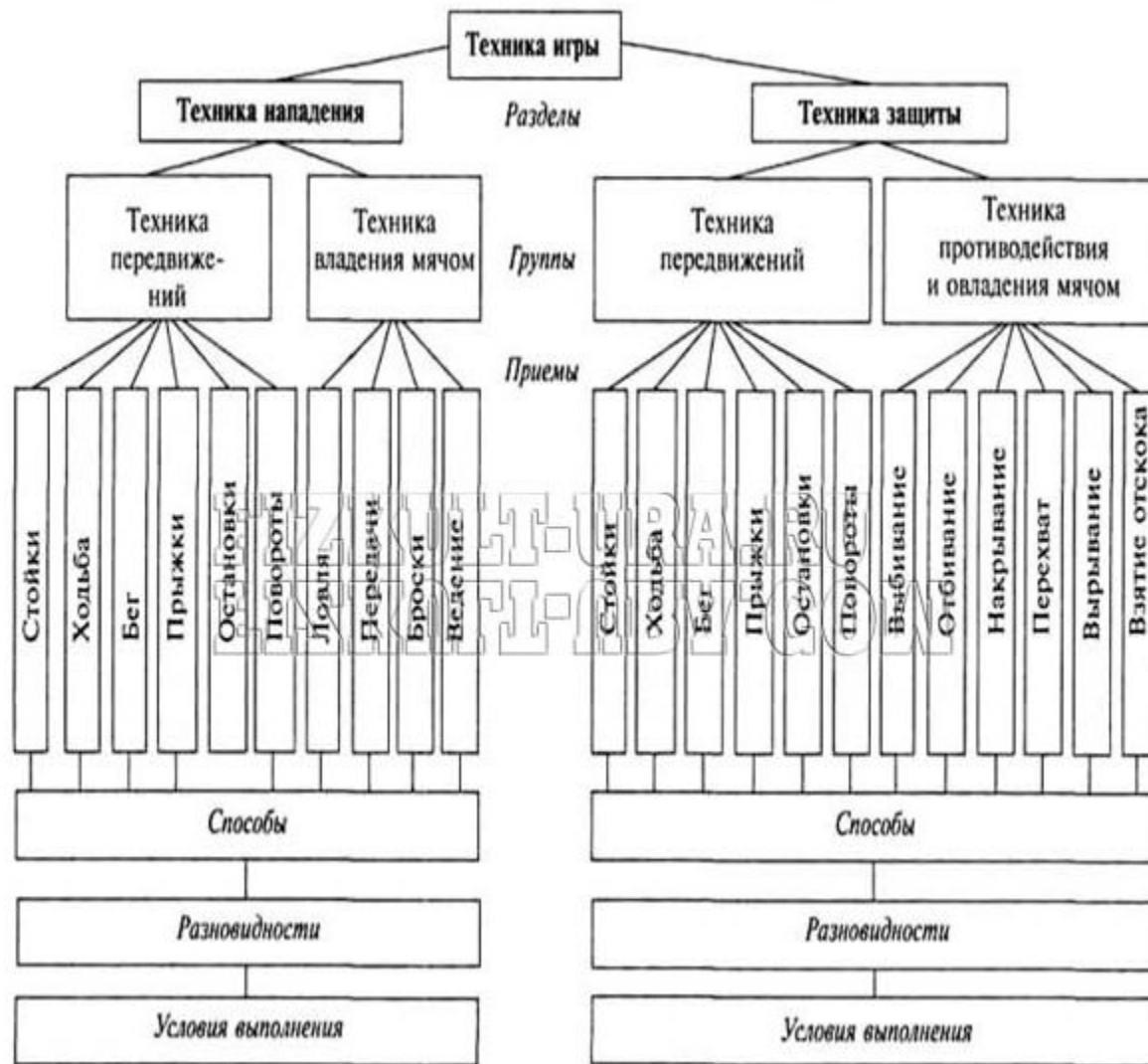
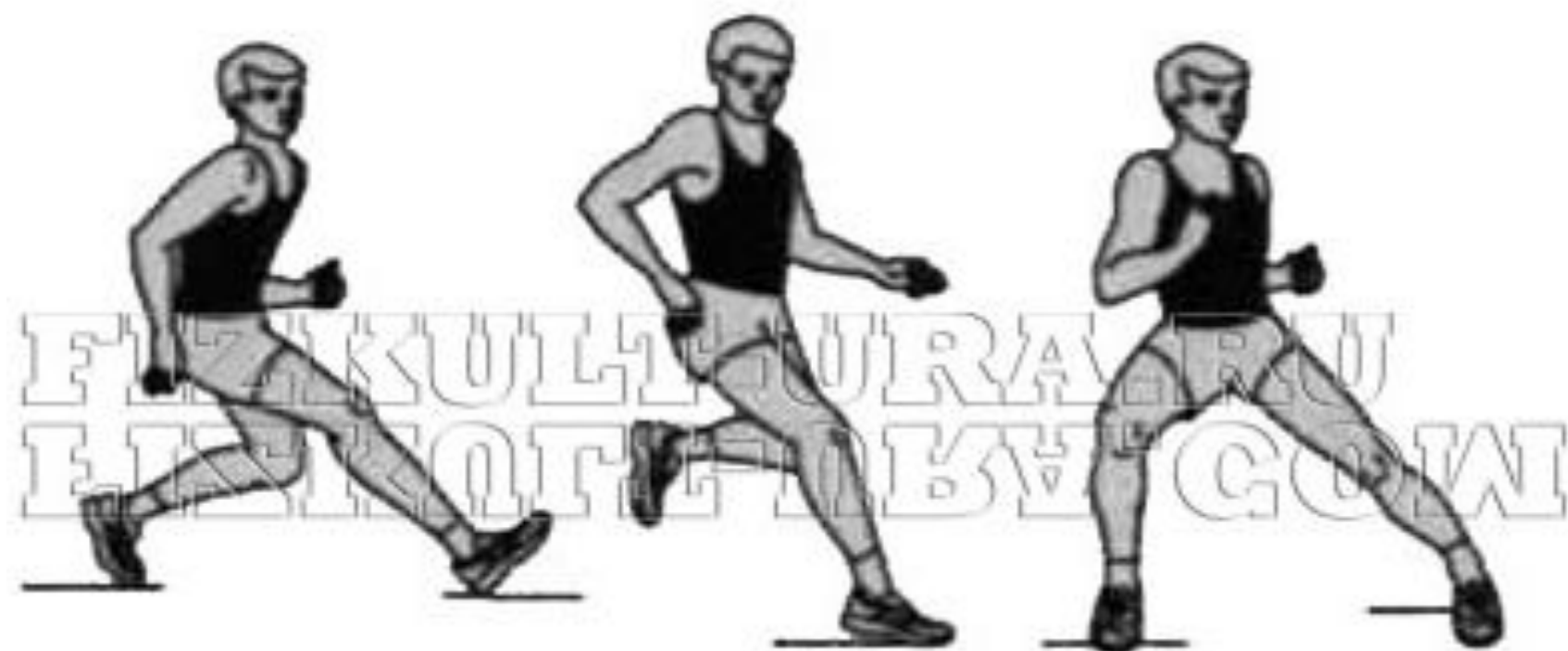
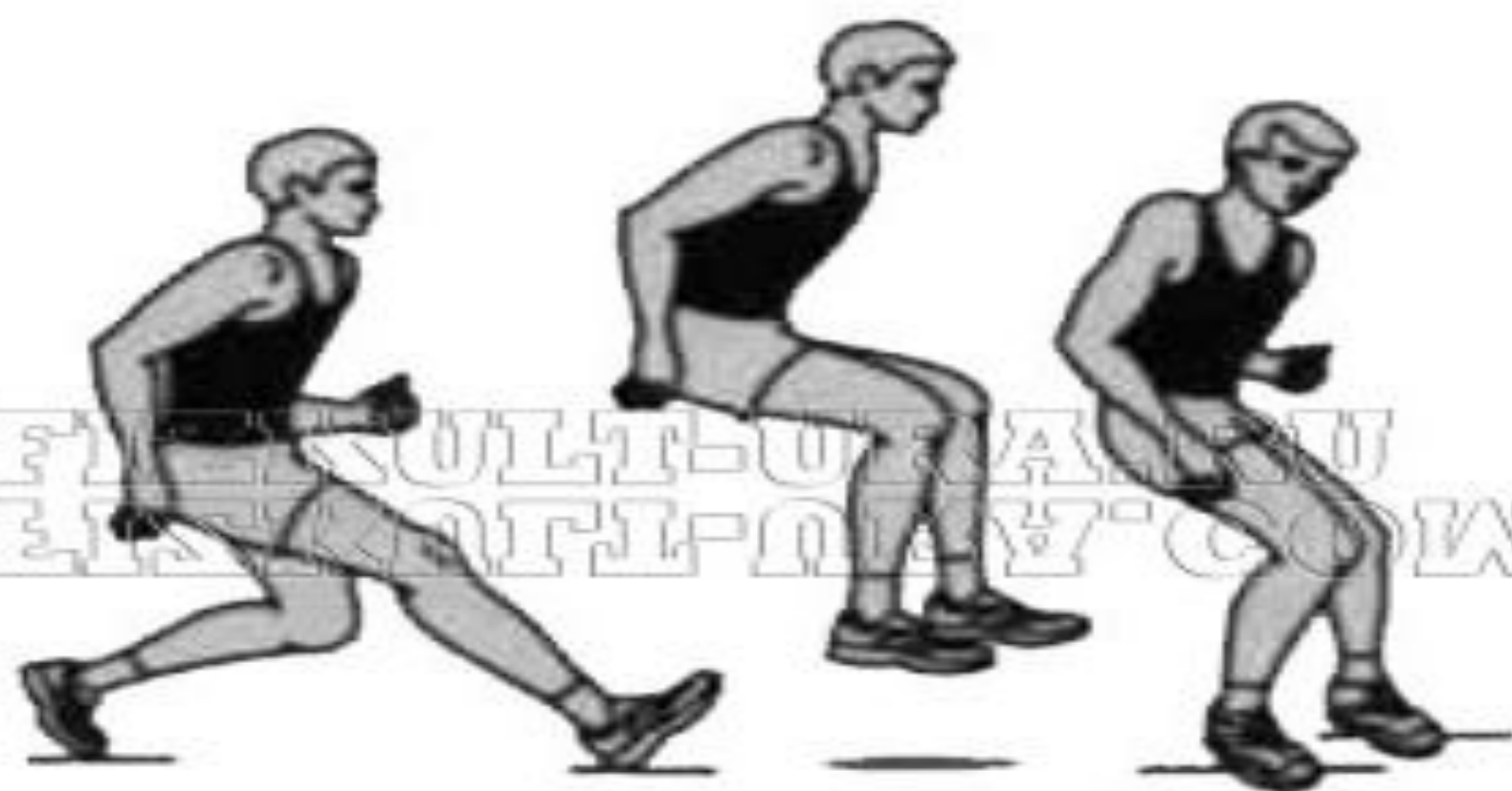


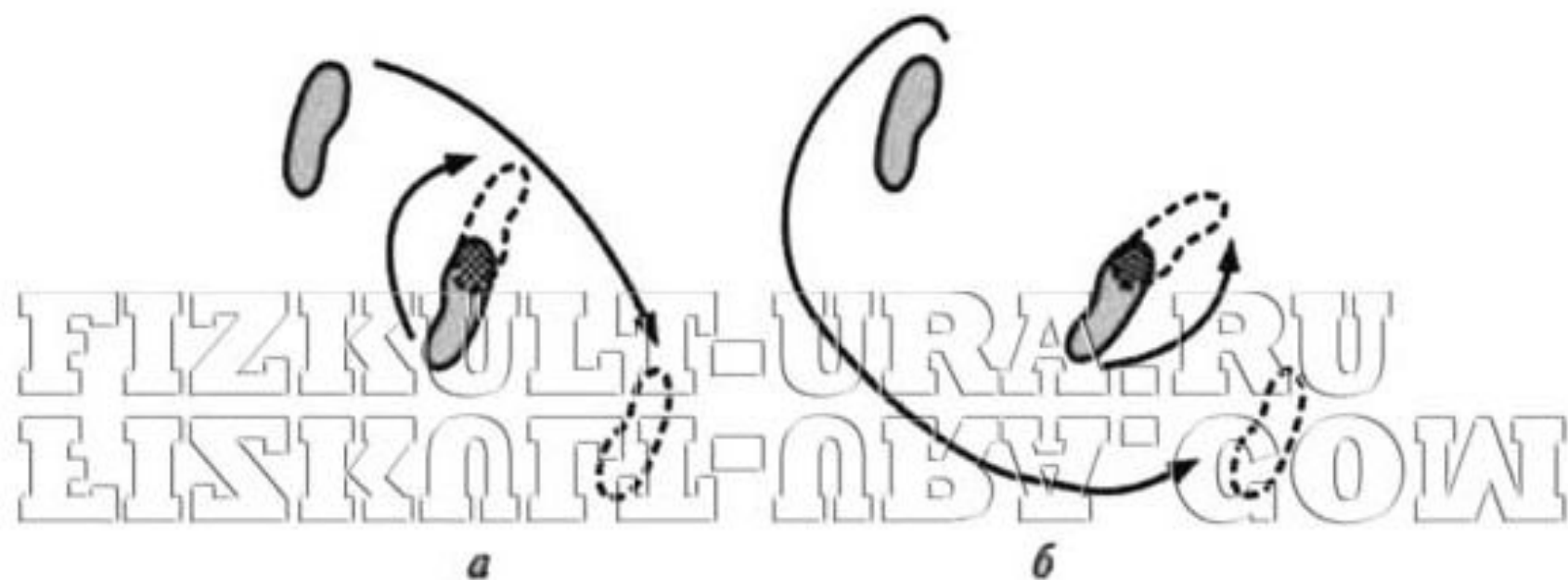
Схема классификации техники игры



Остановка двумя шагами



Остановка прыжком



Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов
на месте:

a — вперед; *б* — назад



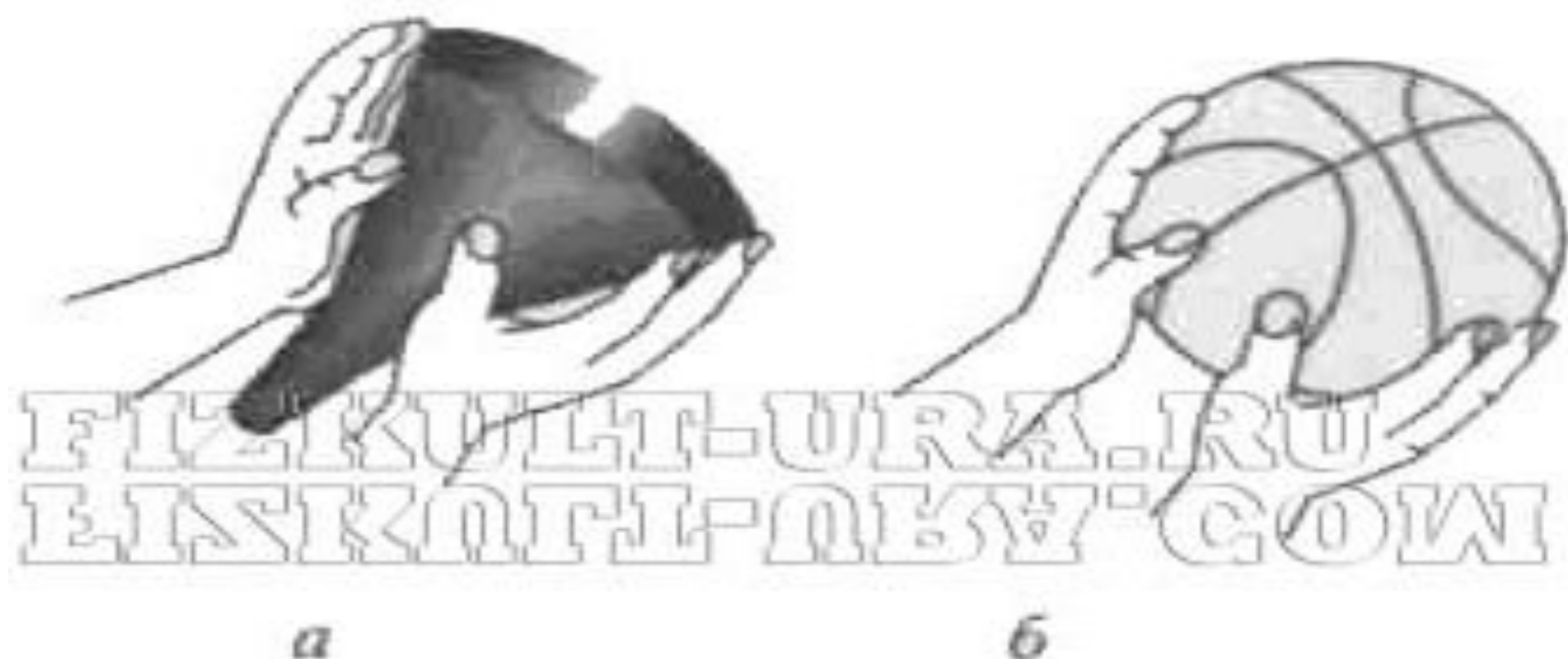
Изменение положения стоп игрока при выполнении поворотов
в движении:

a — первый такт; *b* — второй такт

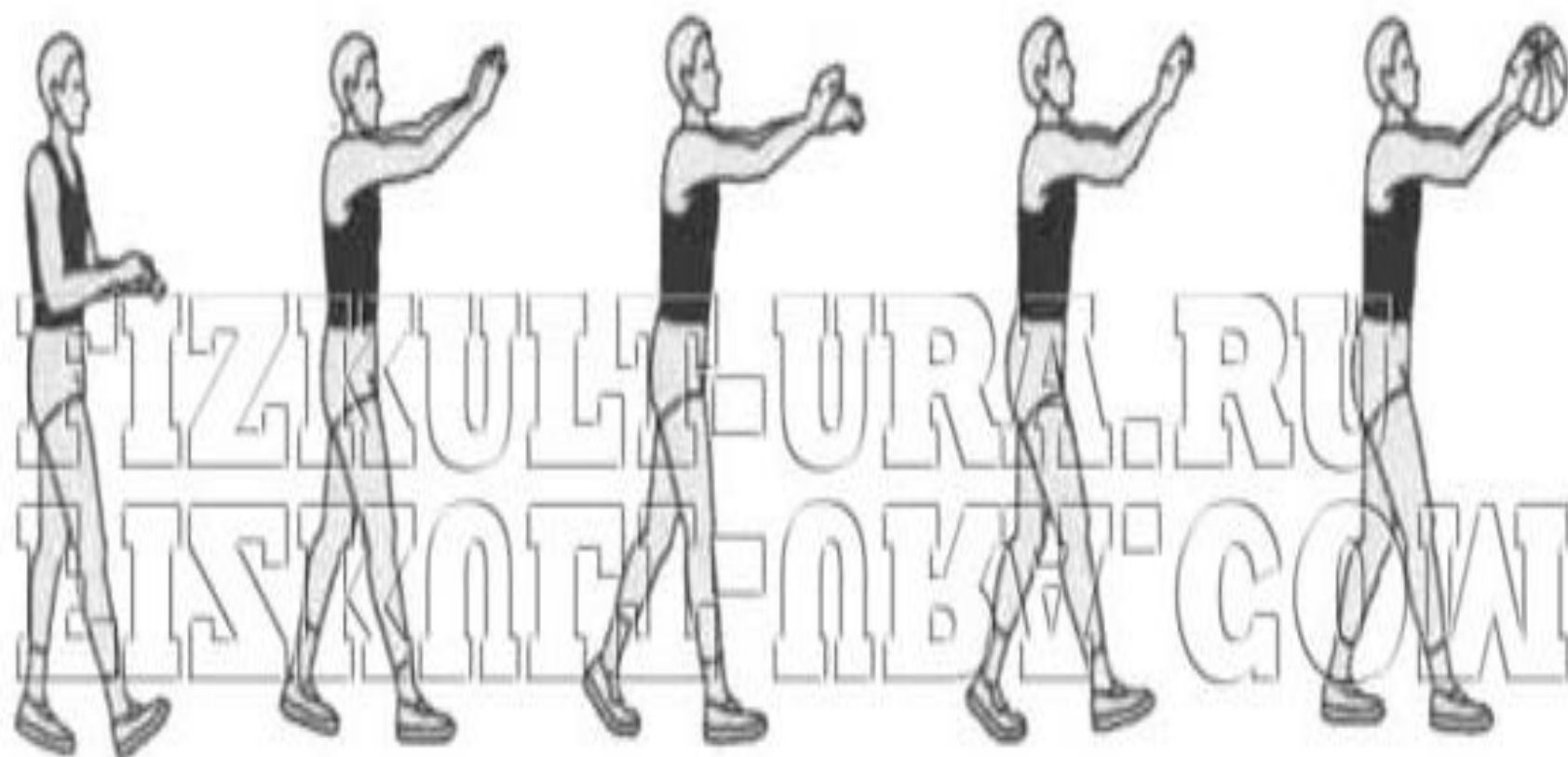


Стойки баскетболиста в нападении:

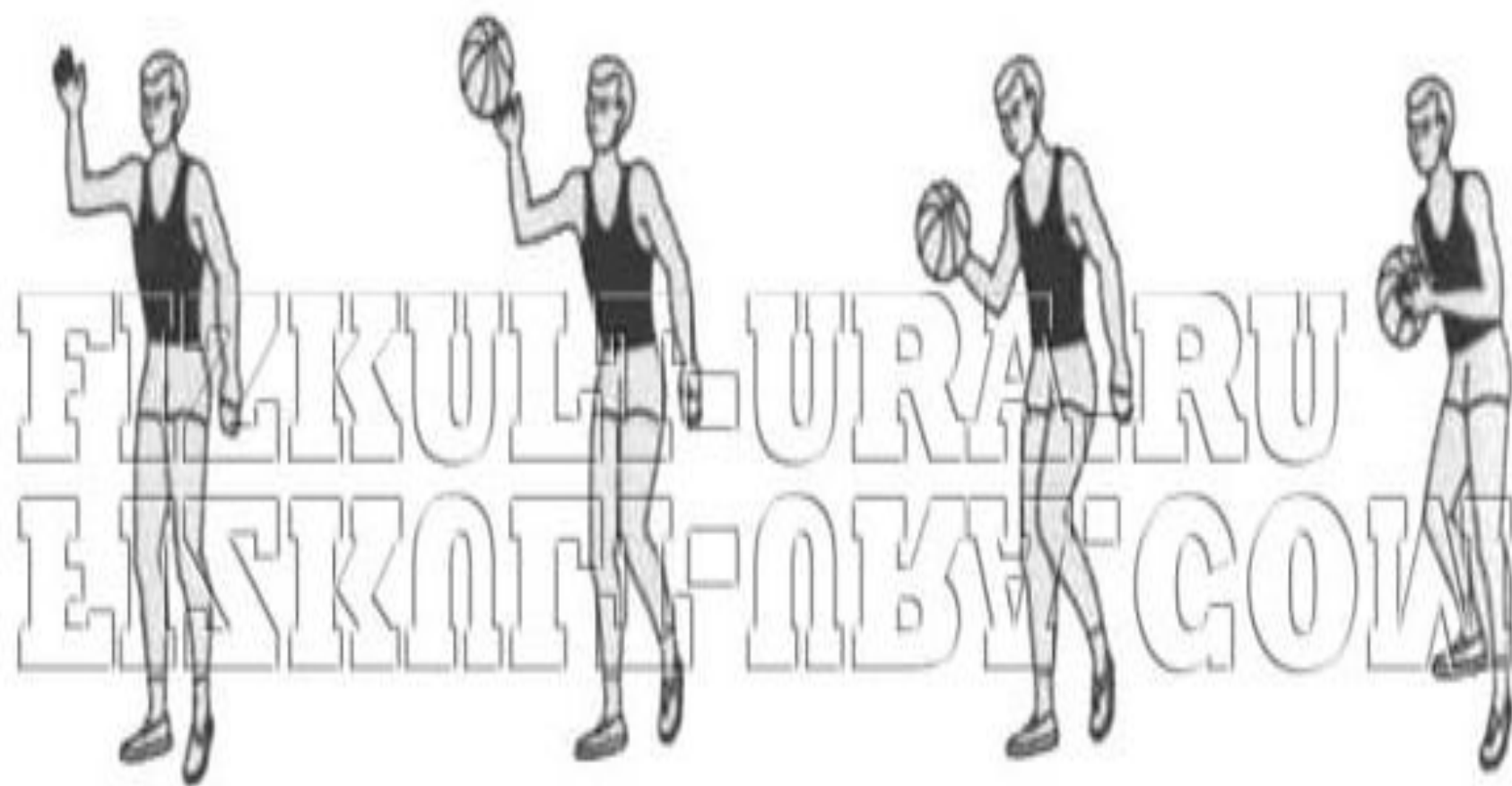
а — стойка готовности; *б* —
стойка игрока, владеющего мя-
чом; *в* — стойка нападающего
с тройной угрозой



Подготовительная
фаза (а) ловли мяча;
держание мяча двумя руками (б)



Ловля мяча двумя руками



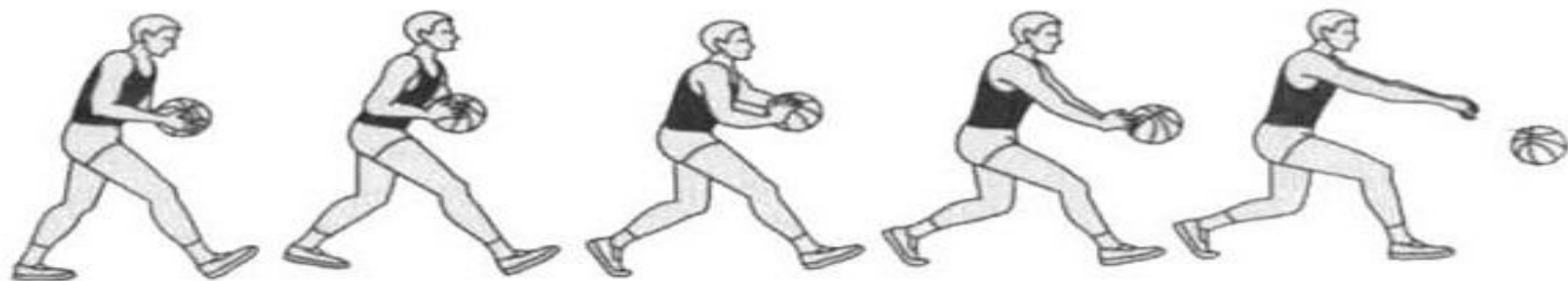
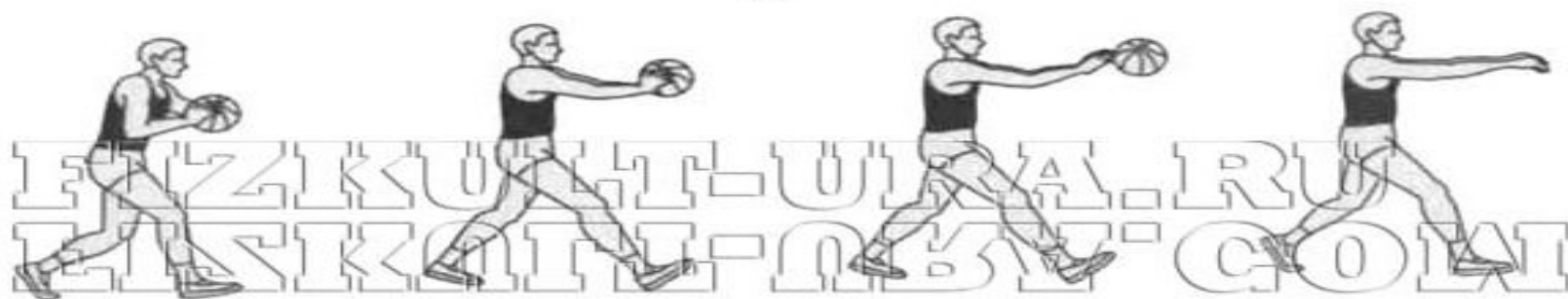
Ловля мяча одной рукой



Классификация способов передачи мяча



a

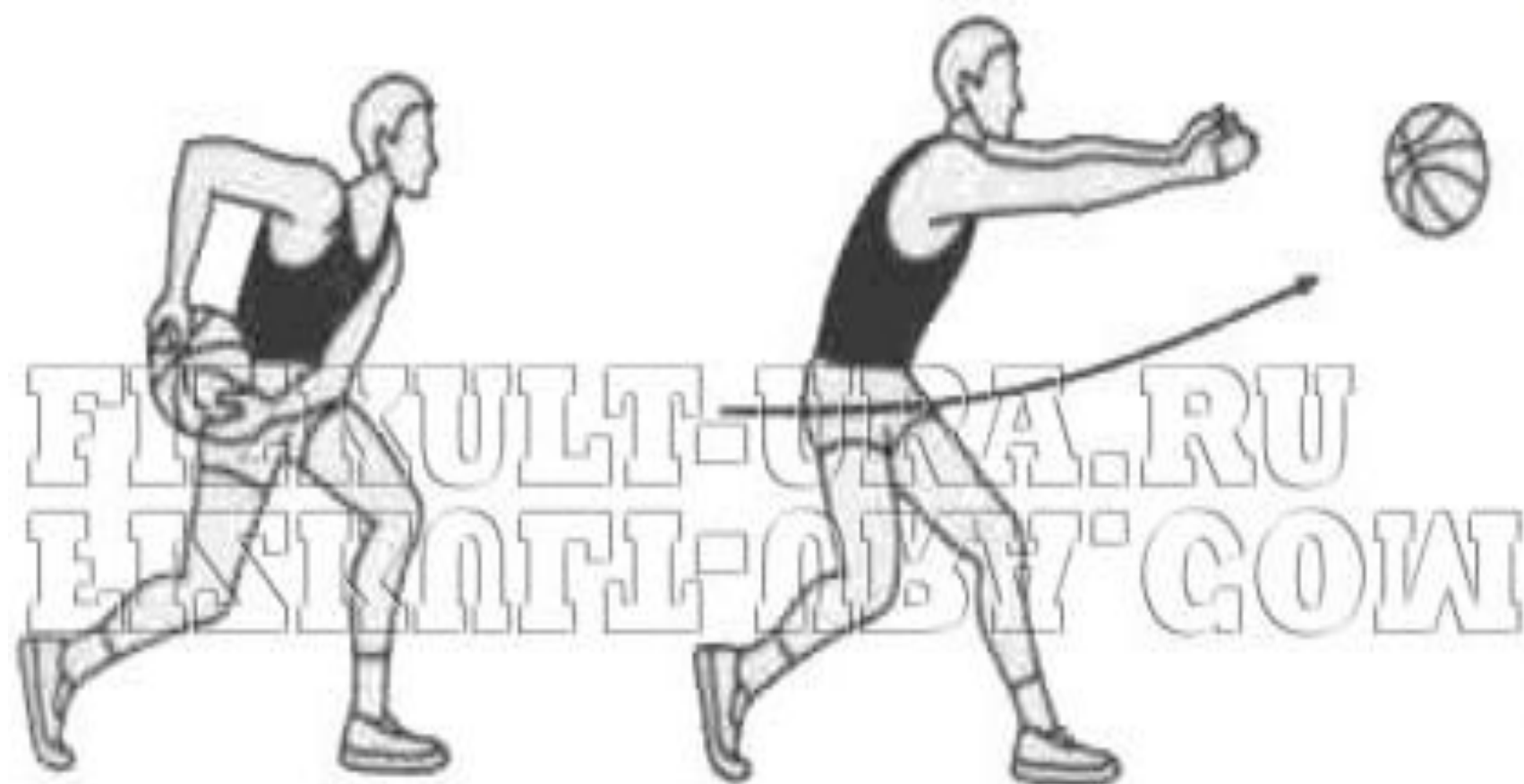


б

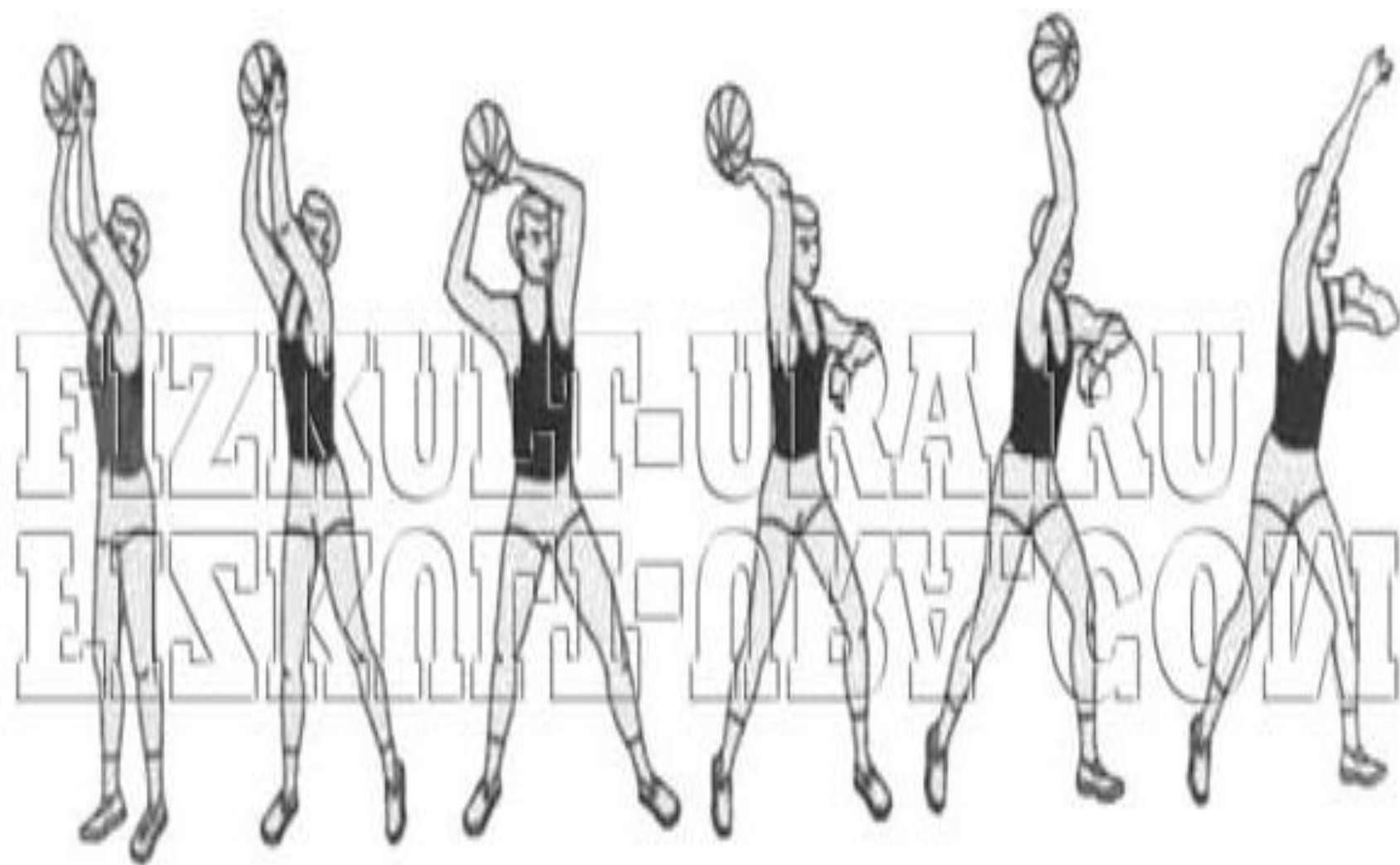
Передача двумя руками от груди (а)
и двумя руками от груди ударом о площадку (б)



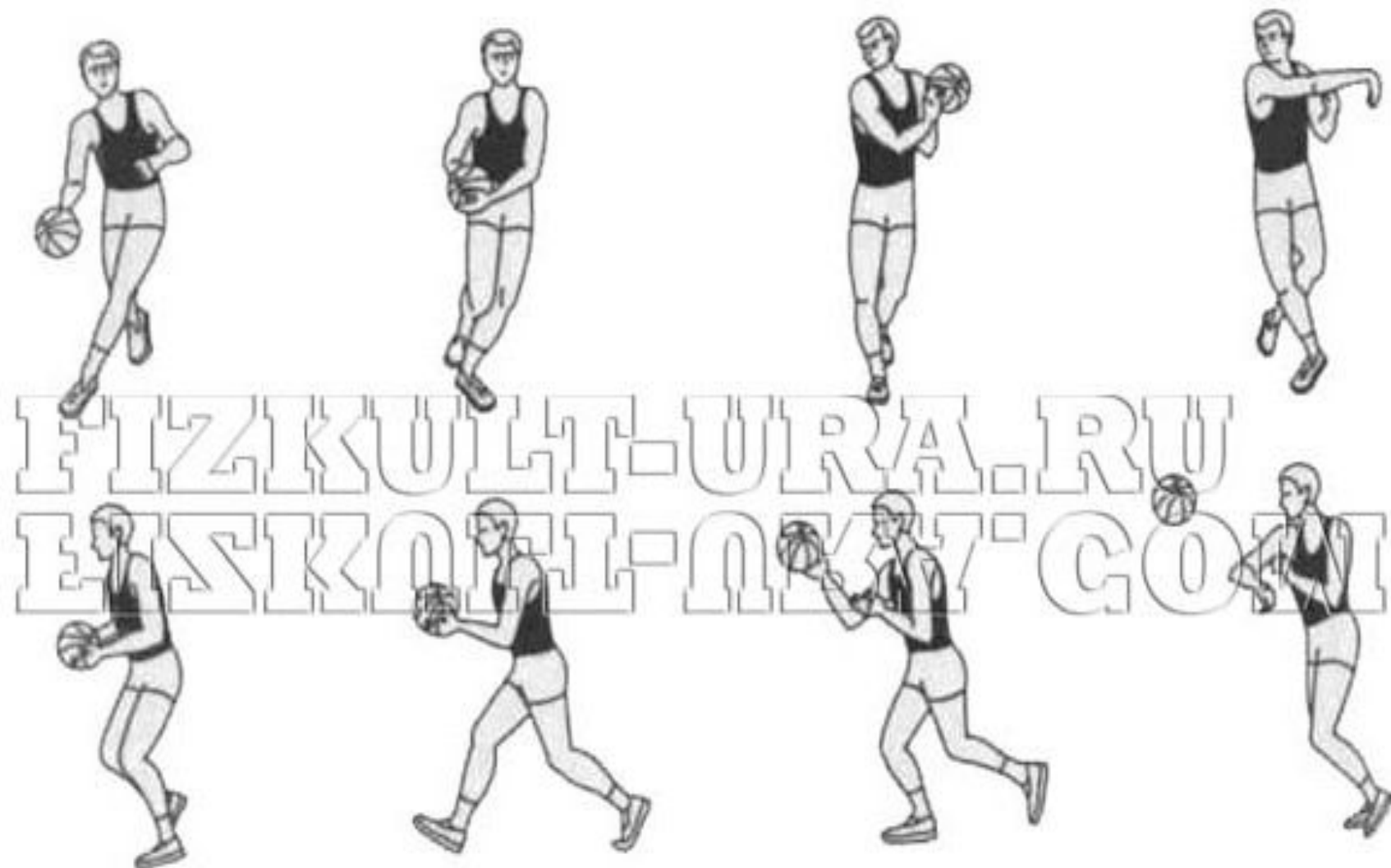
Передача мяча
двумя руками сверху



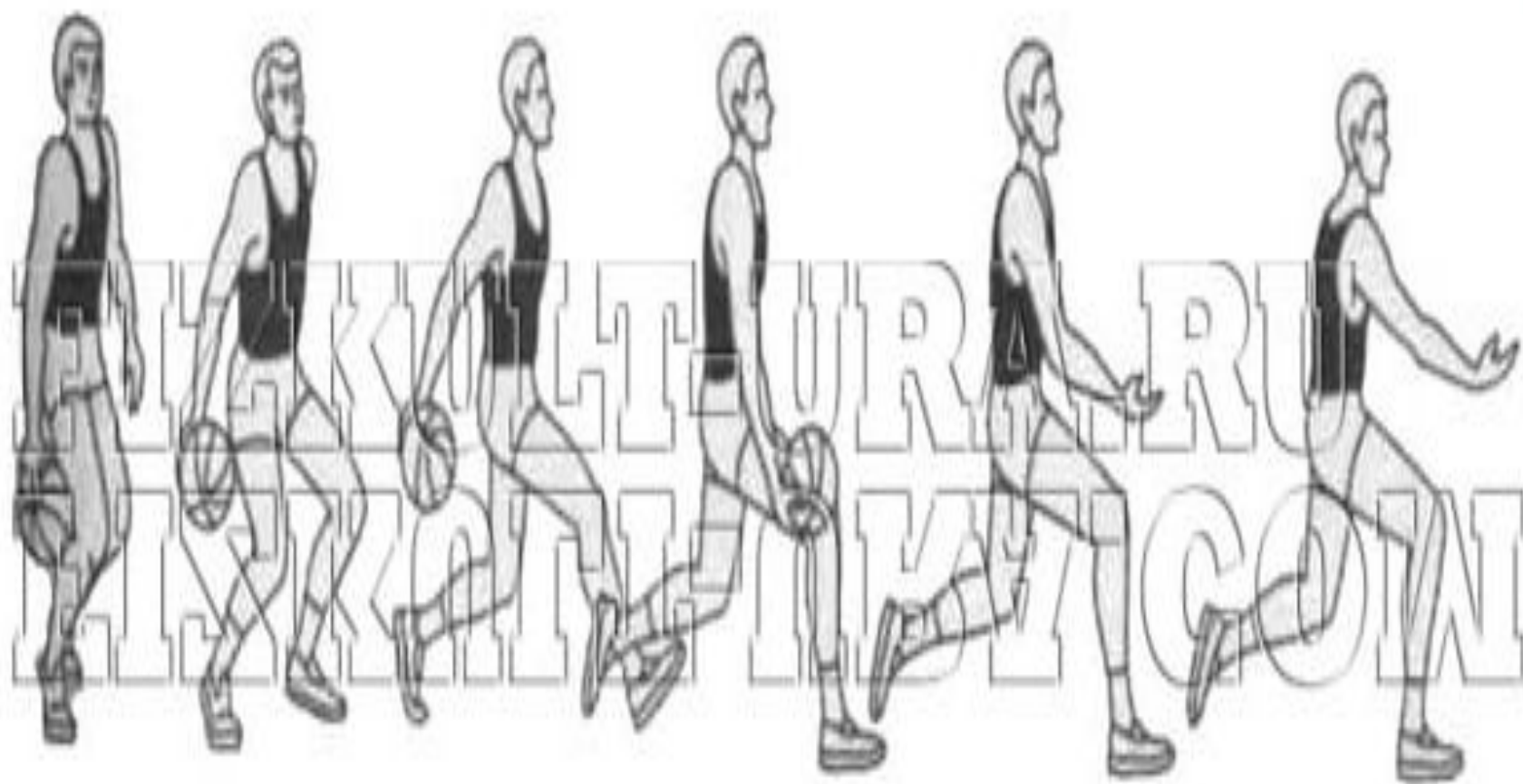
Передача мяча двумя руками снизу



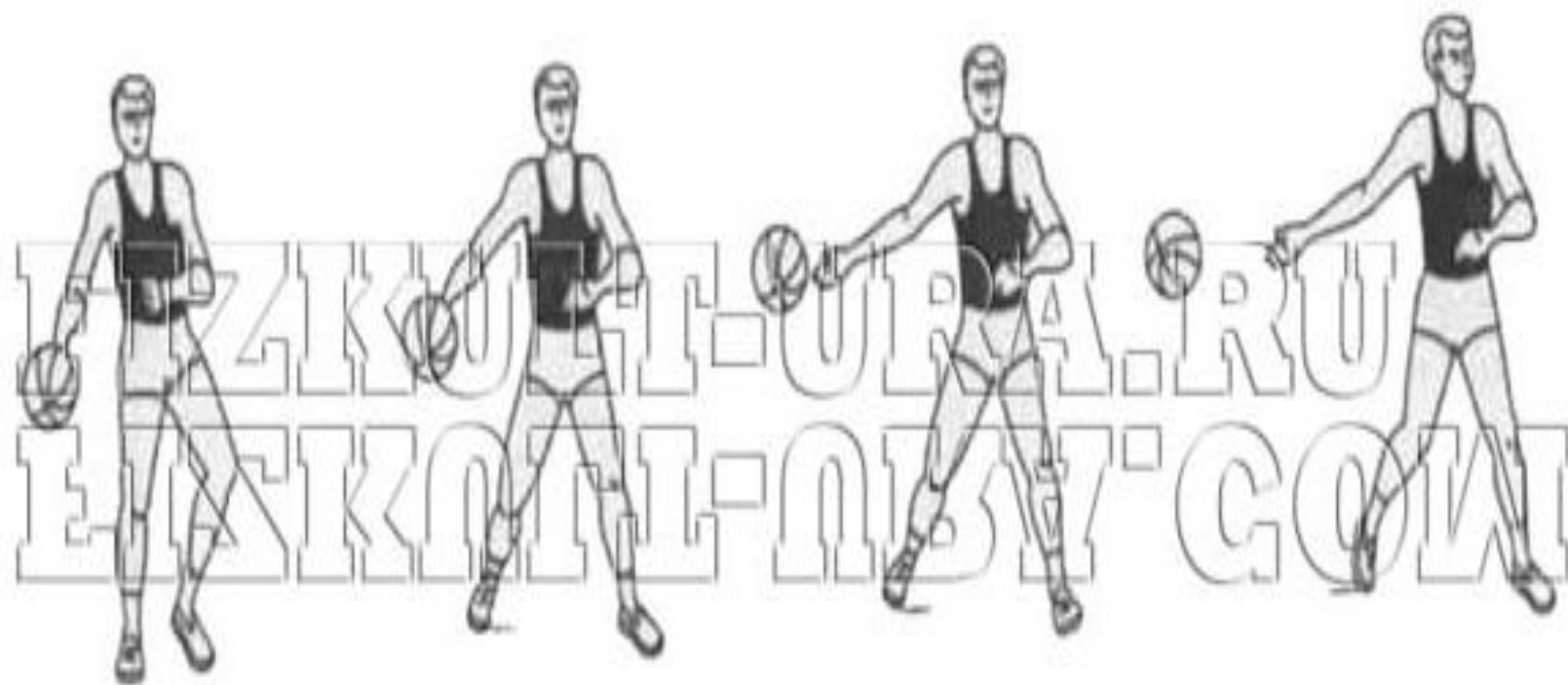
Передача мяча одной рукой от головы или сверху



Передача мяча одной рукой от плеча



Передача одной рукой снизу



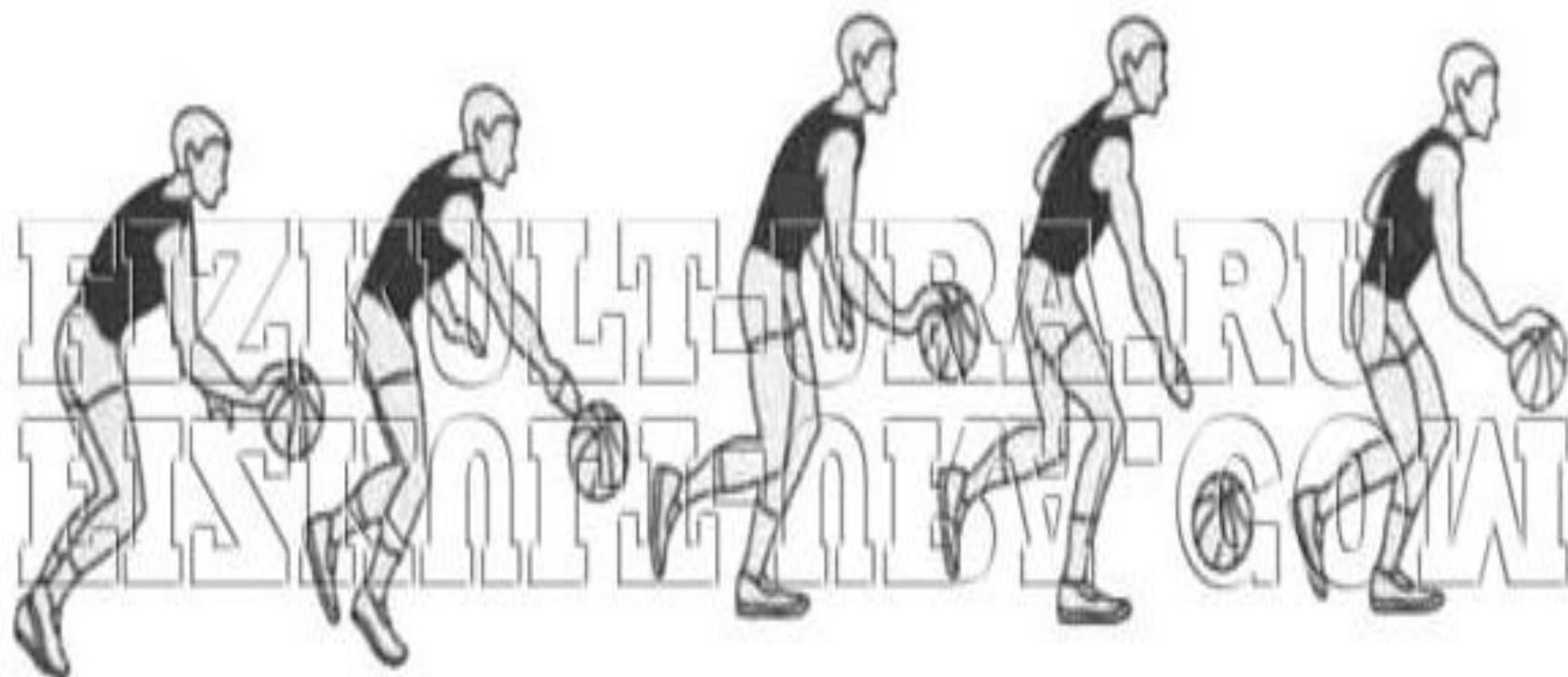
Передача одной рукой сбоку



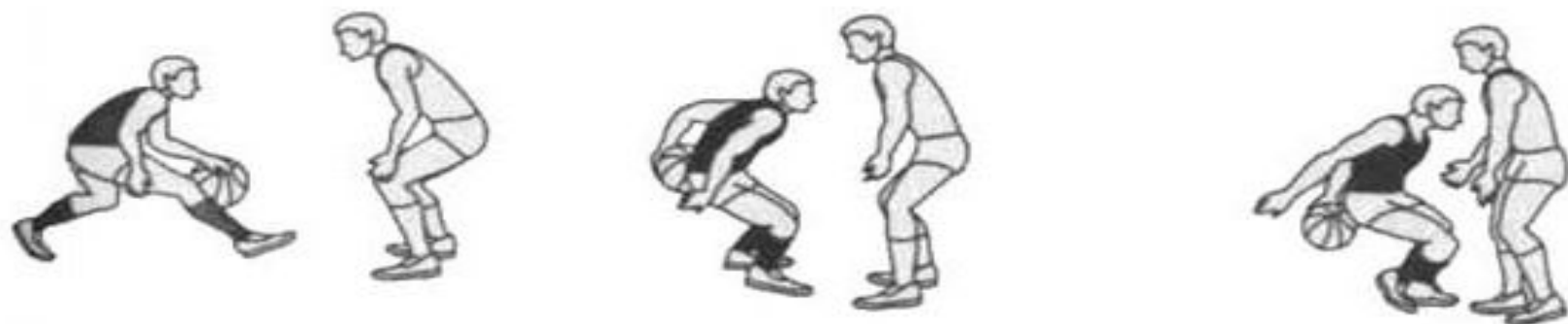
Классификация ведения мяча



Положение игрока
при ведении мяча



Ведение мяча



Способы обводки соперника



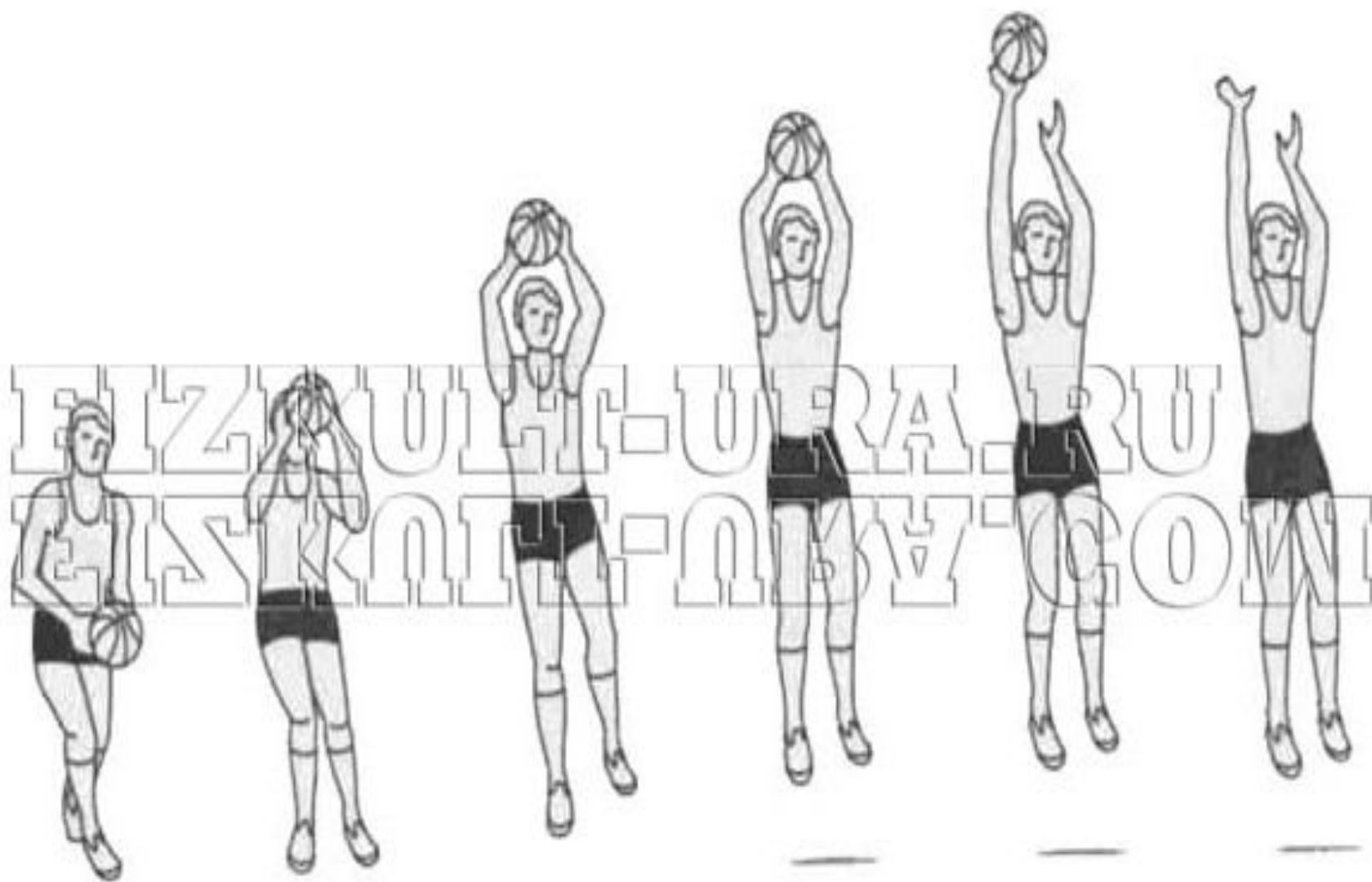
Классификация бросков в корзину



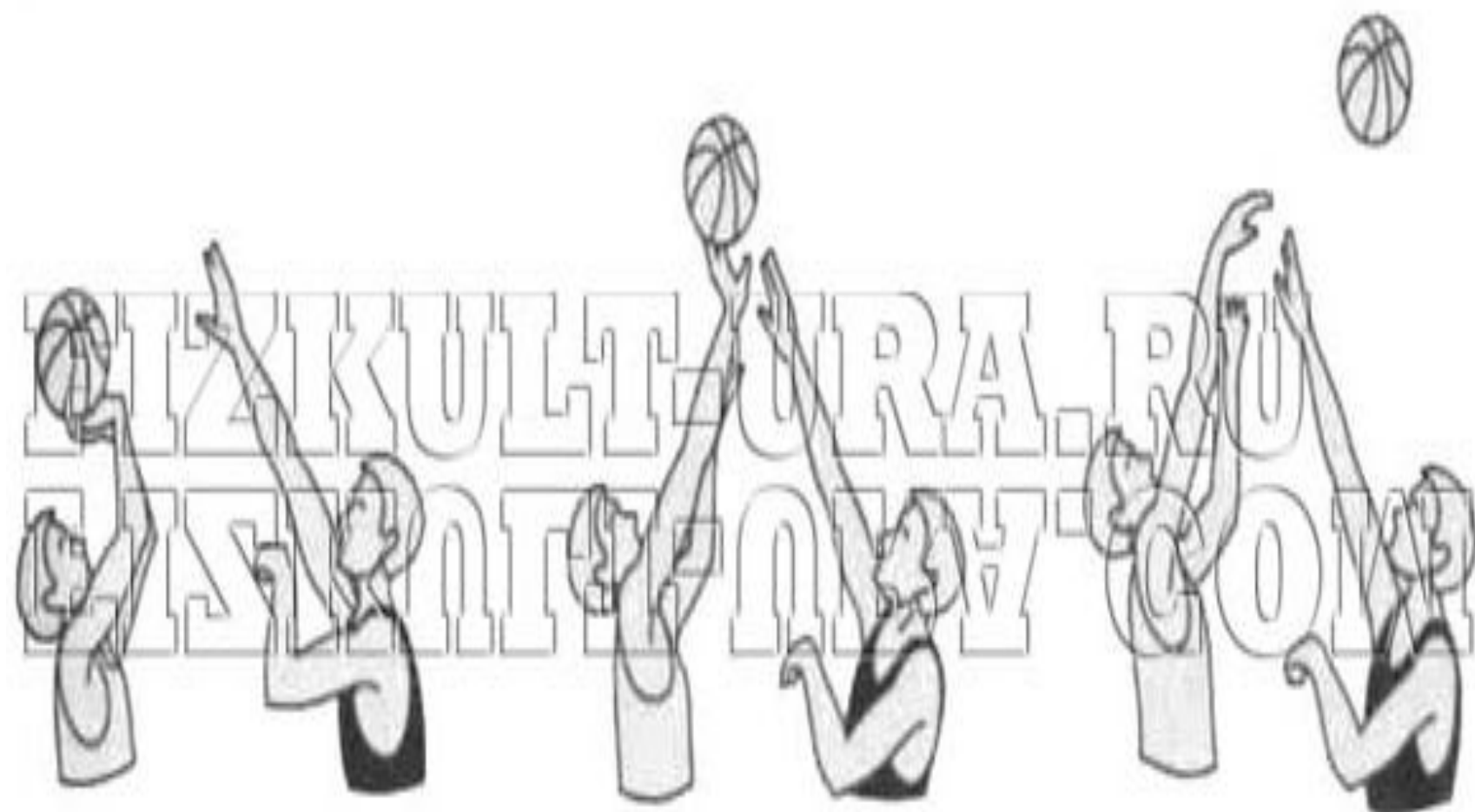
Бросок
одной рукой от плеча



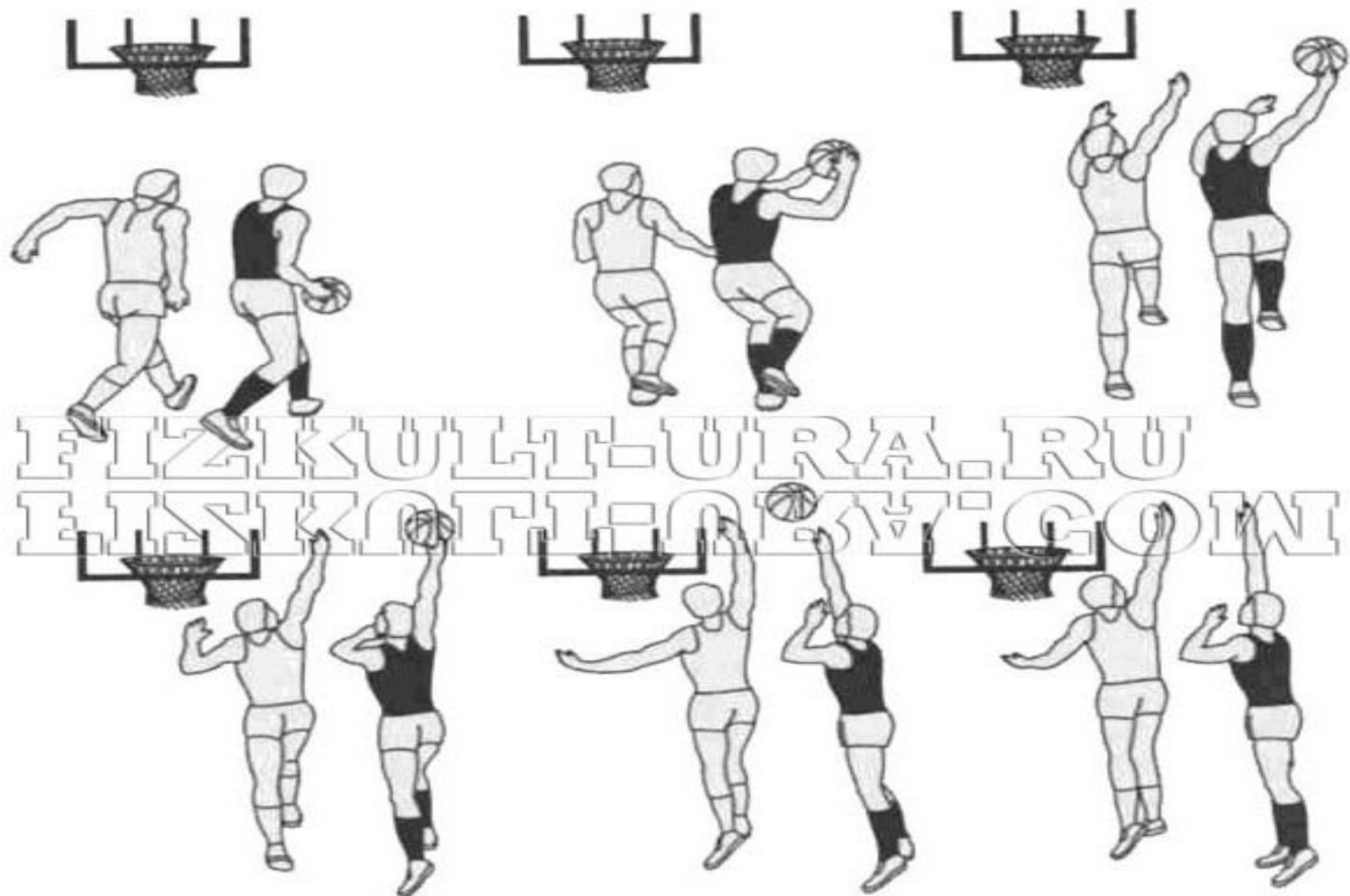
Бросок одной рукой сверху



Бросок одной рукой сверху в прыжке



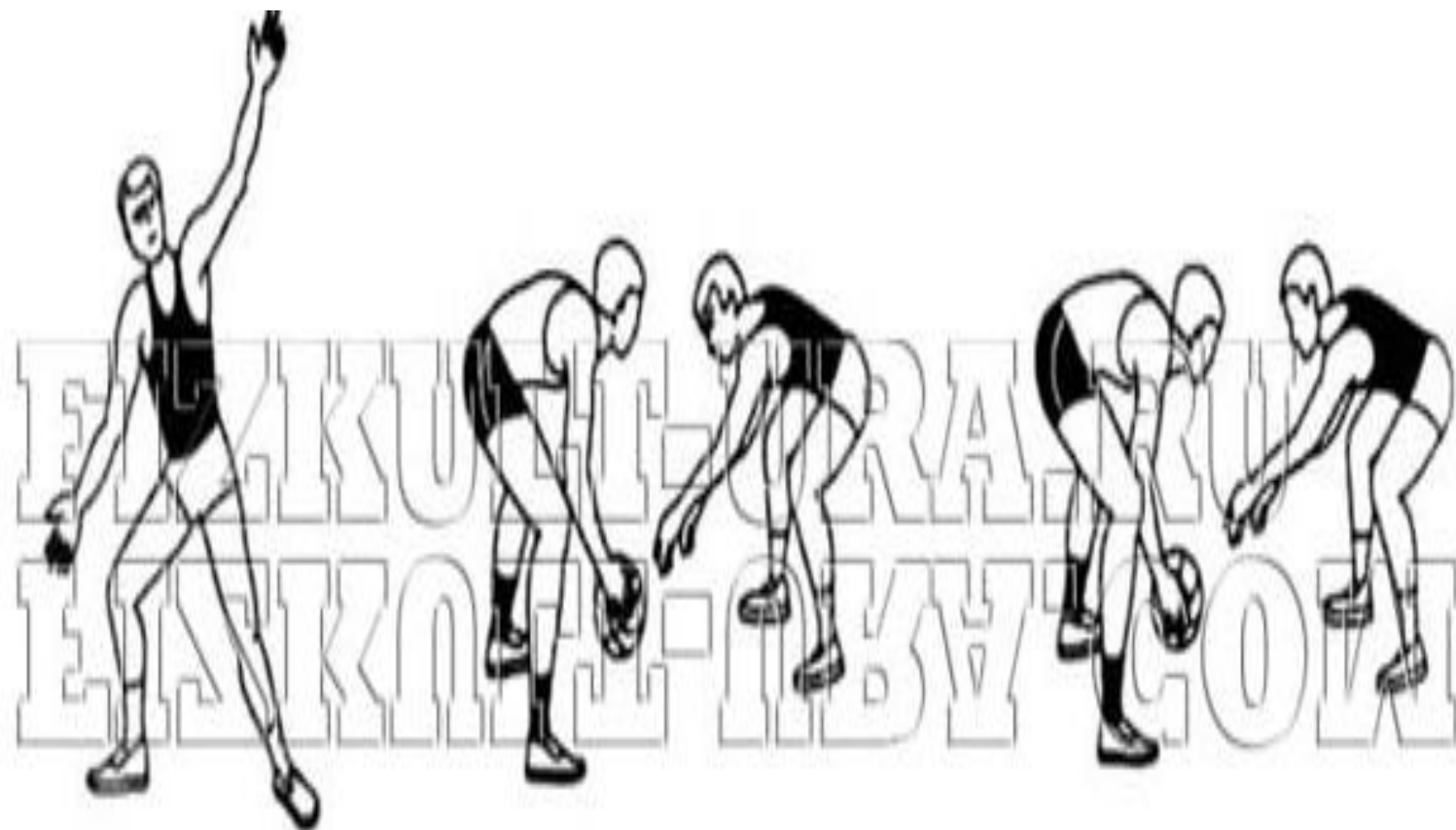
Бросковые движения кистью



Бросок одной рукой «крюком»



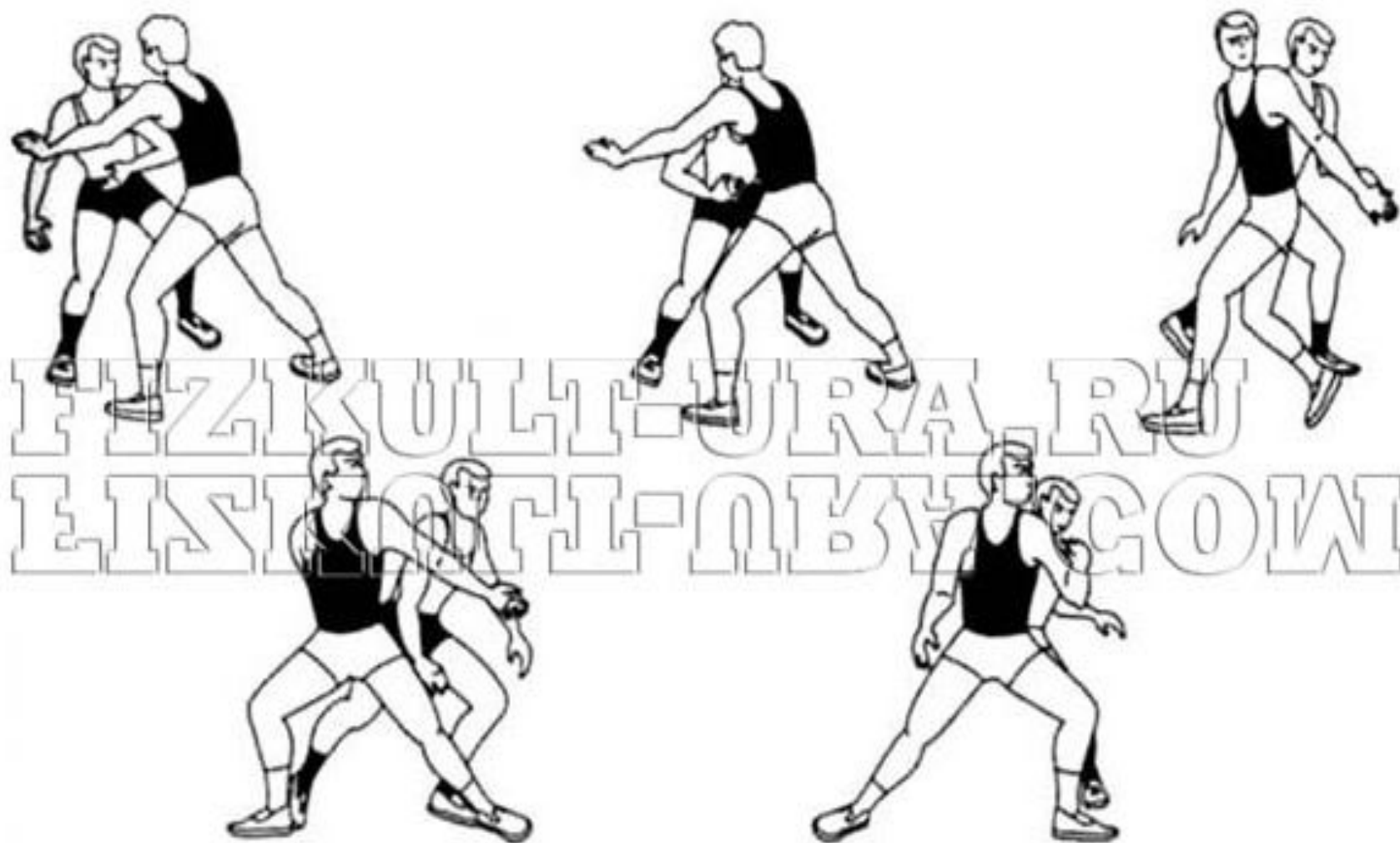
Классификация техники защиты



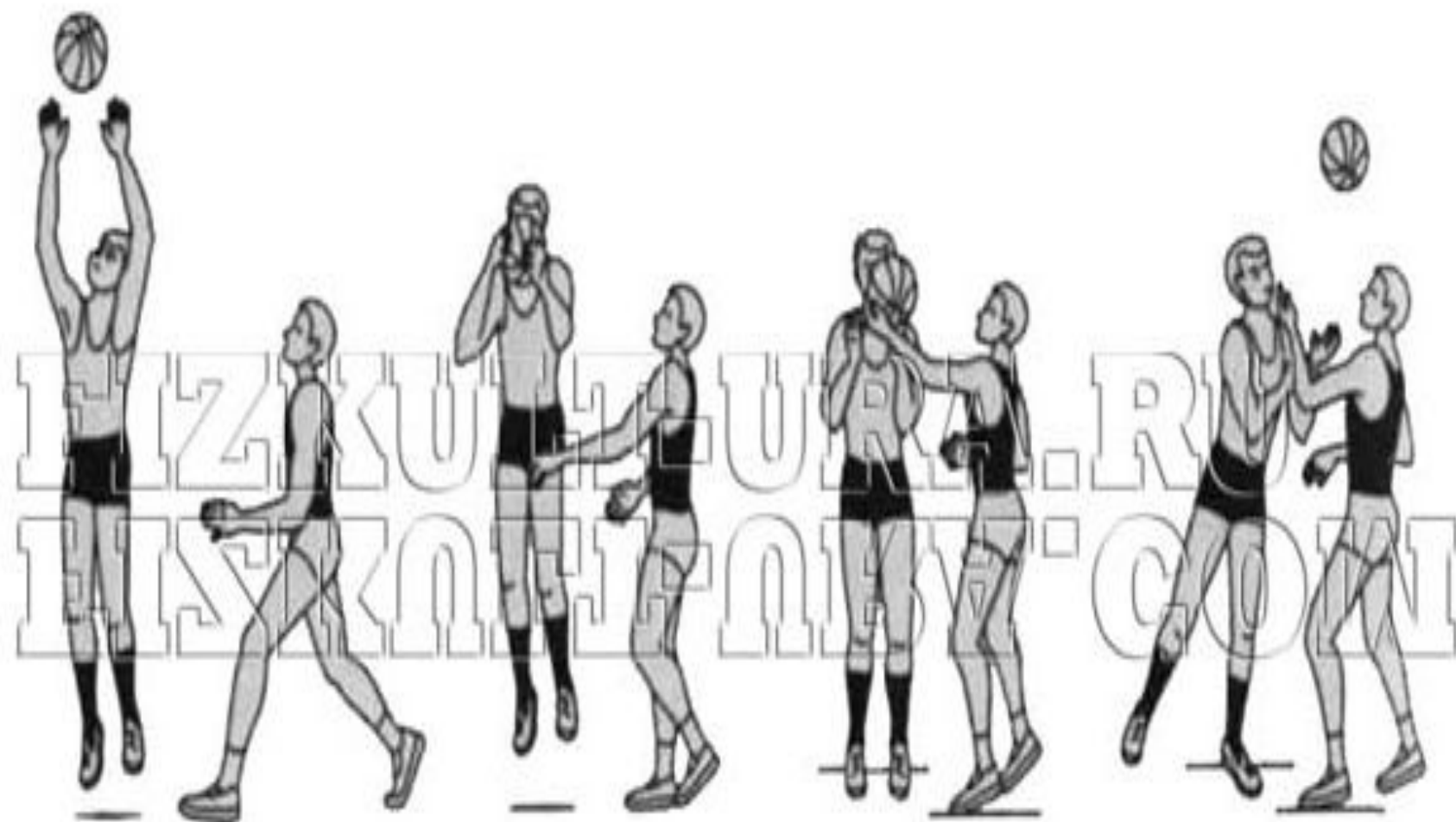
Стойка защитника



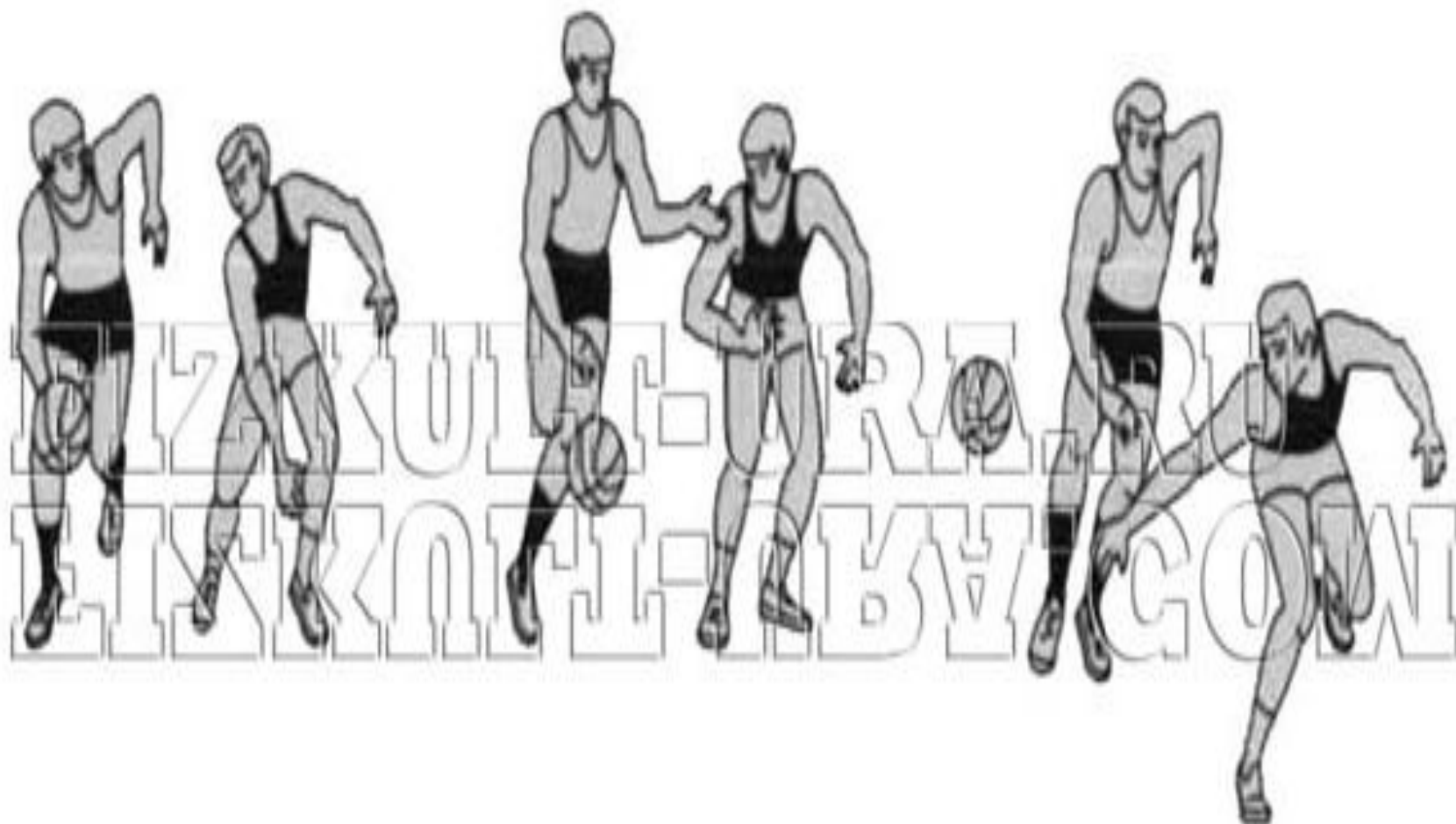
Закрытая
стойка защитника



Передвижения защитника



Выбивание мяча из рук соперника снизу в момент ловли мяча
нападающим



Выбивание мяча сбоку при его ведении



Перехват мяча при его передаче

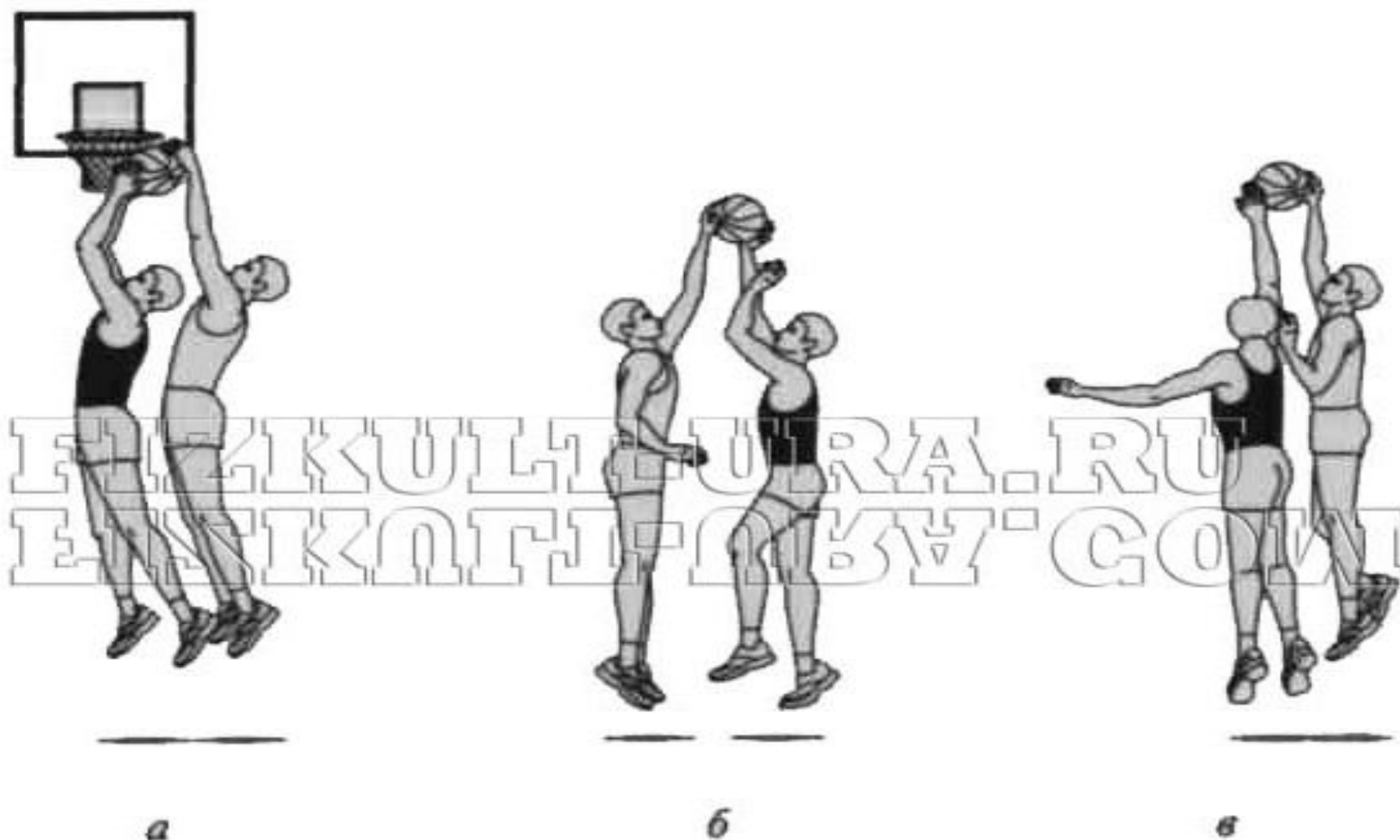


Рис. 34. Накрывание мяча при броске:

а — сзади; *б* — спереди; *в* — сбоку

Определение понятий «стратегия», «тактика игры»,

Закономерность ведения спортивной борьбы в соответствии с ее масштабами разделяют на стратегию и тактику. Стратегия изучает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего соревнования и с главным соперником, а тактика изучает эти процессы в пределах одной встречи. Стратегия тесно связана с тактикой, она является ведущей, ибо определяет конечную цель спортивной борьбы, силы, средства и способы ее решения.

Стратегия – система знаний о закономерностях соревновательной борьбы;

Тактика – часть стратегии, изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника.

В баскетболе сформировалось следующее
разделение игроков по функциям:

- а) защитники – разыгрывающий и атакующий;
- б) нападающие – крайний нападающий и нападающий;
- в) центровые – основной центровой, второй центровой;