



БАСКЕТБОЛ

*Подготовила:
учитель физической
культуры
Капенкова М.А.*



Баскетбóл

(англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) —

спортивная командная игра с мячом

В баскетбол играют две команды,
каждая из которых состоит из пяти полевых
игроков

(всего в каждой команде по 12 человек,
замены не ограничены).

Цель каждой команды — забросить руками
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 пола.
За мяч, заброшенный с ближней и средней
дистанций,

засчитывается два очка, с дальней
(из-за 3-х очковой линии) — три очка;
штрафной бросок оценивается в одно очко

Стандартный размер баскетбольной
площадки —

28 м в длину и 15 — в ширину.

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила.

Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом

конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными.

Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, Олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, 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. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового

времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен,

назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

быть

засчитано разное количество очков:

1 очко — штрафной бросок

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)

3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей,

длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты.

Продолжительность

перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут.

После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м.

Размер поля — 28×15 м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до

пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии

0,15 м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола.

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;

3 секунды — игрок нападения находится в «краске»

(прямоугольная зона под кольцом) соперника более трех секунд в то время, когда его команда владеет живым мячом в зоне нападения;

5 секунд — игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

Плотноопаеваемый игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд.

8 секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне, не вывела его в переднюю зону за восемь секунд

