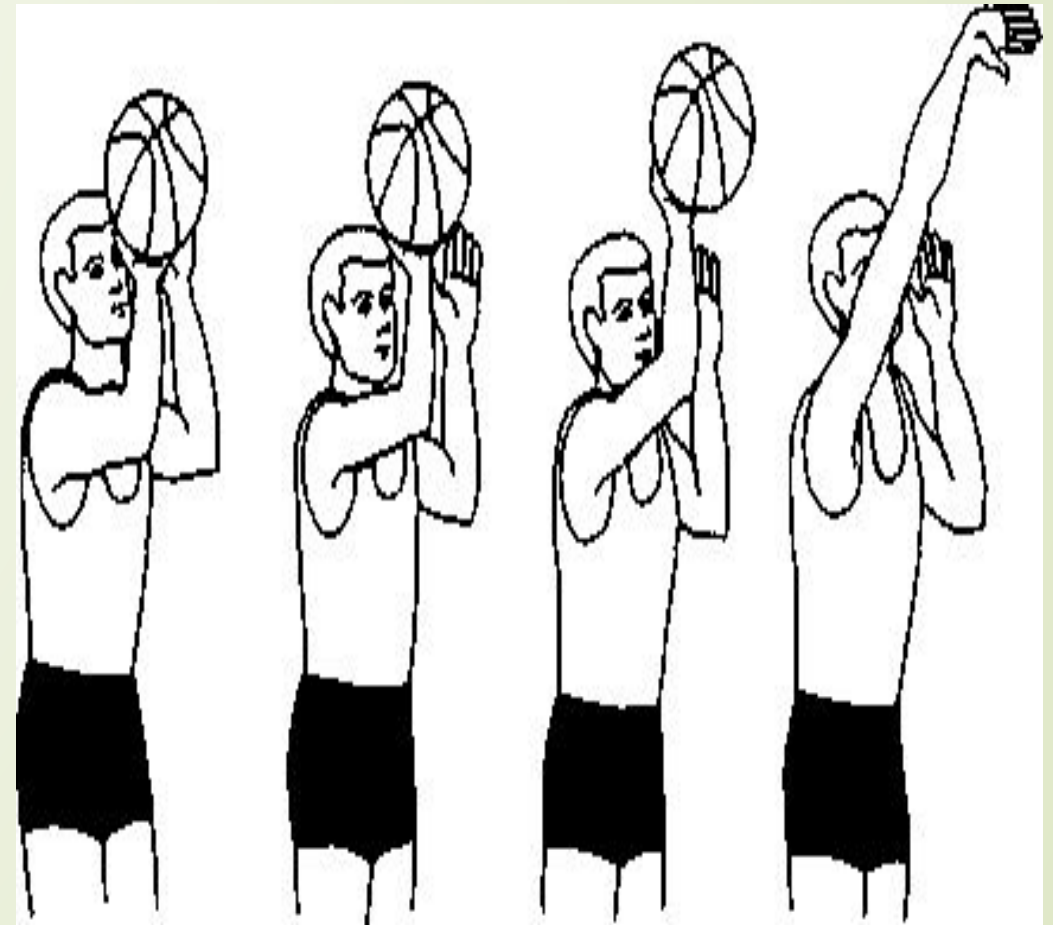




Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.

И многое о игре.

1. Мяч располагается достаточно близко к телу.
2. При подъеме вверх мяч проходит перед лицом игрока, выполняющего бросок.
3. Перед началом движения мяч располагается перед грудью в центре тела.
4. Локти удобно опущены по сторонам.
5. Части тела не должны отклоняться от вертикали.
6. Перед началом отталкивания ноги в коленях согнуты.
7. Ноги должны быть расставлены на ширине плеч или несколько уже. Ступни ног почти параллельны.



Основные советы по технике броска мяча в кольцо

1. Сопровождай мяч после броска независимо от применяемого способа.
2. Точно выбирай момент для броска.
3. Тренируй умение сохранять равновесие при бросках.





При выпуске мяча из рук:

- 1.Бросающая рука вытянута в направлении корзины.
- 2.Мяч выпускается через указательный палец.
3. После выпуска мяча пальцы бросающей руки направлены вниз.
- 4.Пальцы поддерживающей руки при выпуске чуть отклоняются в сторону.
- 5.Локоть бросающей руки не должен отклоняться от линии броска.
- 6.Локоть поддерживающей руки не нужно располагать близко к телу.
- 7.Ноги полностью выправлены.
- 8.Носки ног должны быть опущены вниз.

Состав команды

Состав команды обязательно регламентируется правилами, в баскетболе это две команды, в каждой должно быть 12 человек. При этом на игровом поле может находиться только по 5 человек от обеих команд.



Цель игры

Забросить как можно больше мячей в кольцо. Но не все так просто, ведь за бросок мяча с разного расстояния начисляется разное количество очков. Так, за бросок со штрафной линии – 1 очко, с близкого расстояния – 2 очка, а вот если вы сможете попасть с расстояния в 6 метров и 75 сантиметров, то вашей команде засчитается целых 3 очка.





Что запрещено делать при игре в баскетбол?

В баскетболе мячом играют только руками, поэтому нельзя целенаправленно ударять мяч ногами или кулаками, однако случайное касание мяча ногой или стопой не будет считаться нарушением правил. Кроме того мяч нужно вести по полю, ударяя об пол, запрещается бежать с мячом в руках, не ударяя его.

Время игры

Сколько длится один баскетбольный тайм? Как правило, 10 минут, таких периодов должно быть четыре. По прошествии двух из них, то есть половины игры, команды должны поменяться сторонами игрового поля. Кстати, в НБА длительность периода чуть больше 12,5 минут.





Кто же победит?

Победителем в баскетболе становится та команда, которая смогла набрать самое большое количество очков. Если вдруг команды идут нога в ногу и к концу игры имеют равный счет, то судья может назначить пятиминутный овертайм, за время которого должен определиться победитель. Если этого не произошло, то назначается еще один, и еще....Так пока не будет понятно, кто же победил.

