

Серия «Спорт для всех»

БАСКЕТБОЛ

учебное пособие



КАДЕМИЯ
МАБИВ
www.mabiv.ru

Станислав Махов

Баскетбол

МОО "Межрегиональная общественная организация
"Академия безопасности и выживания""

2016

УДК 796.323.2(075)(086.76)
ББК 75.5.я04я7ю3

Махов С. Ю.

Баскетбол / С. Ю. Махов — МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2016

«...Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, даже и место возникновения которого доподлинно не известно. Изобретателем баскетбола считается Джеймс Нейсмит преподаватель колледжа Молодежной Христианской Ассоциации из Спрингфилда штат Массачусетс (США) В декабре 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперника. В 1893 году корзинки заменили железными кольцами с сеткой. В 1894 году в США были изданы первые официальные правила баскетбола...»

УДК 796.323.2(075)(086.76)
ББК 75.5.я04я7ю3

© Махов С. Ю., 2016
© МОО "Межрегиональная
общественная организация
"Академия безопасности и
выживания"", 2016

Содержание

История возникновения баскетбола	6
Развитие отечественного баскетбола	8
Современные представления об игре	9
Правила игры	9
Содержание игры	11
Начало игры	12
Зачисление очков	13
Правила перемещения	14
Ведение мяча	15
Нарушения	18
Наказания	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Баскетбол

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2016

* * *

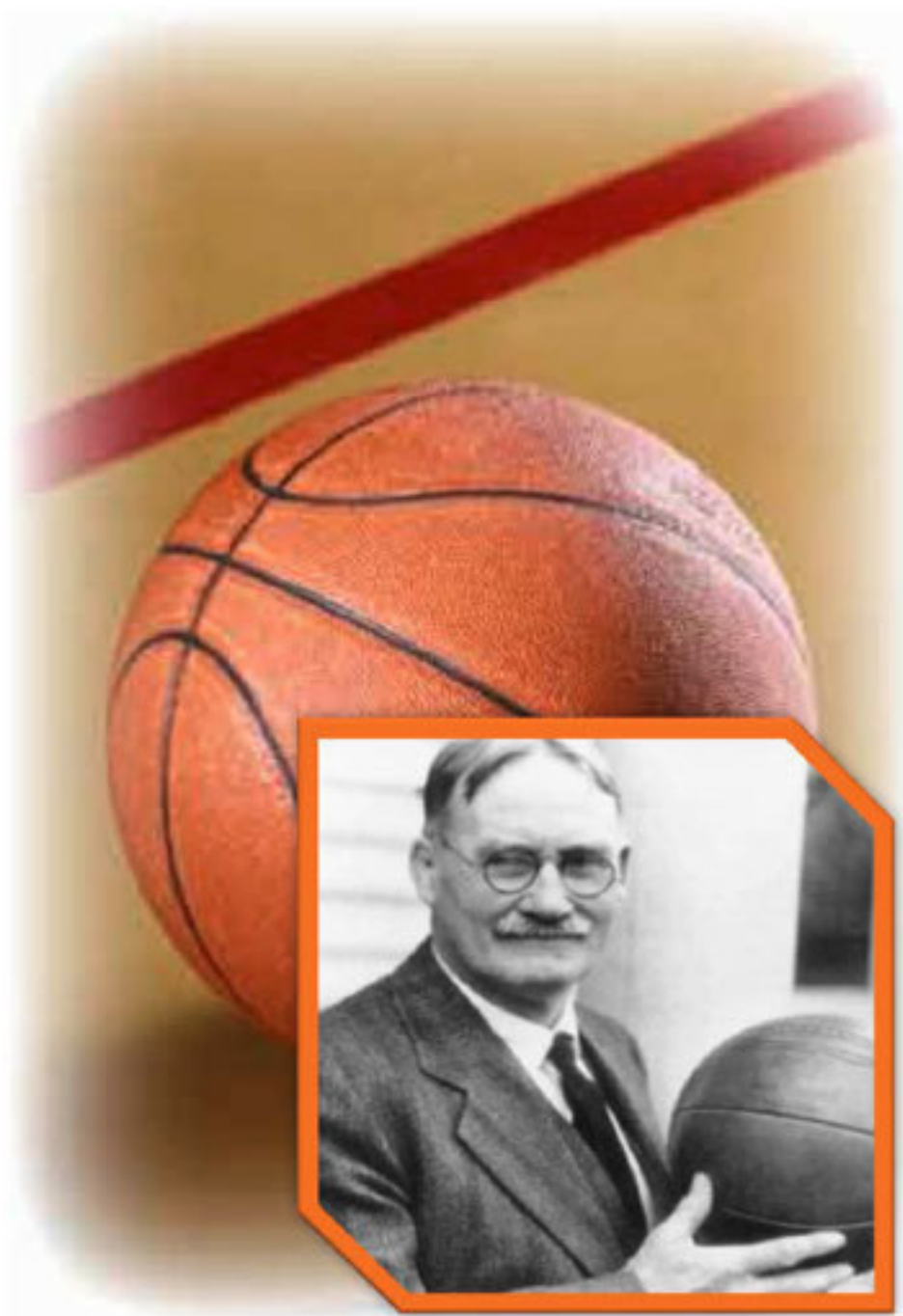
История возникновения баскетбола

Баскетбол (basket-корзина, ball-мяч) Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, даже и место возникновения которого доподлинно не известно.

Изобретателем баскетбола считается Джеймс Нейсмит преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда штат Массачусетс (США)

В декабре 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперника. В 1893 году корзинки заменили железными кольцами с сеткой. В 1894 году в США были изданы первые официальные правила баскетбола.

В 1895 году установили щиты и провели первые официальные соревнования по этому виду спорта. В 1897 году состав ограничили 5 игроками.



Развитие отечественного баскетбола

Первое упоминание о баскетболе в России принадлежит петербуржцу Г. Дюкерону в 1901 году.

Родиной отечественного баскетбола является Санкт-Петербург.

В 1930 году при Всесоюзном совете физической культуры была создана Всесоюзная секция баскетбола.



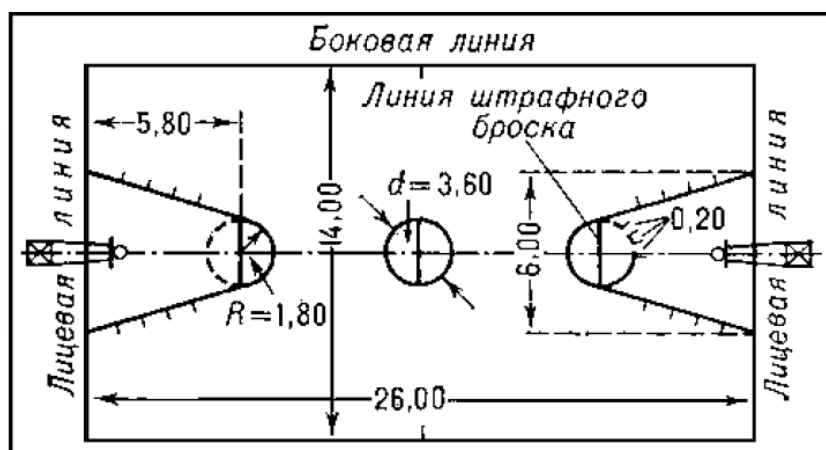
Современные представления об игре



Правила игры

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры – забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину. Продолжительность игры 40 мин, 2×20 мин с перерывом в 10 мин. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.



Содержание игры

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

центральный игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности.

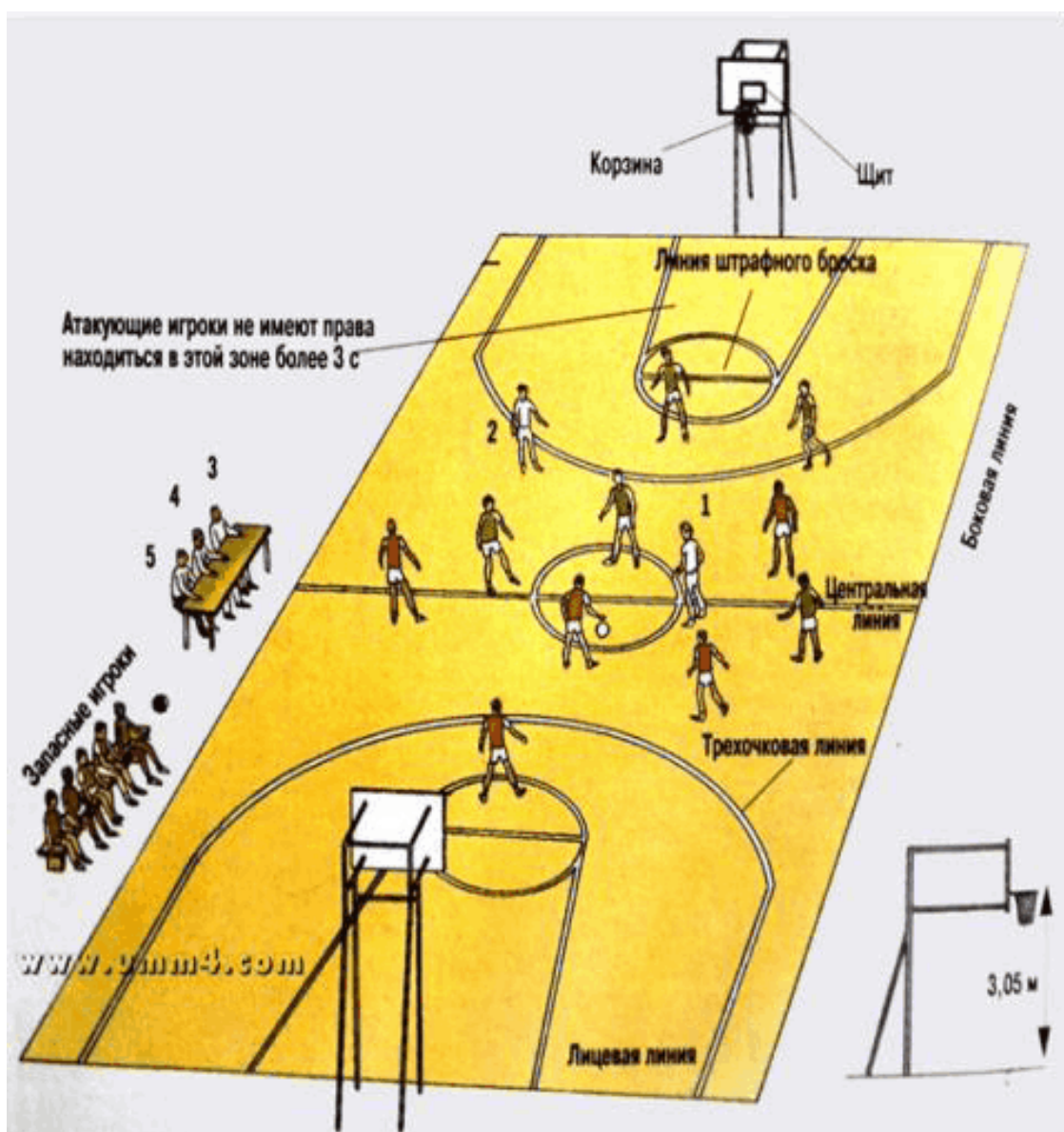


Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Начало игры

Игра начинается с того, что в центре площадки судья бросает мяч вверх между 2 игроками, каждый из которых пытается отбить мяч своей команде. Остальные игроки команды находятся вне центрального круга или в передней зоне.

В баскетболе мячом играют только руками. Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.



Зачисление очков

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко – бросок со штрафной линии

2 очка – бросок со средней или близкой дистанции

3 очка – бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6 м. 75 см.

Правила перемещения



Согласно этому правилу игрок, получивший мяч, имеет право сделать только 2 шага (точнее, 2 контакта с полом). Касание пола в момент приема мяча (также ловля мяча на месте) засчитывается за 1-й контакт. Прыжок с места с мячом в руке является нарушением правила перемещения.

Ведение мяча

Ведение начинается, когда Игрок, получивший контроль над живым мячом на площадке, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде, чем его коснется другой Игрок. Ведение заканчивается в тот момент, когда Игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. При ведении мяч может быть подброшен в воздух при условии, что мяч коснется пола раньше, чем Игрок снова коснется мяча своей рукой. Число шагов, которые Игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.



Следующие действия не являются ведением:

- Последовательные броски в корзину противника.
- Случайная потеря мяча в начале или в конце ведения.
- Попытки установить контроль над мячом путем выбивания его из области расположения других Игроков.
- Выбивание мяча из-под контроля другого Игрока.
- Препятствование передаче и перехват мяча.

- Перебрасывание мяча из руки (рук) в руку (руки) и задержка его прежде, чем он коснется пола, при условии, что Игрок не совершает нарушения в передвижении с мячом.

Нарушения

Аут – мяч уходит за пределы игровой площадки.

Пробежка – игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничения, установленного правилами.

Нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение.

Три секунды – игрок нападения находится в зоне штрафного броска больше трёх секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения.

Фол – это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

Виды фолов:

- персональный
- технический
- неспортивный
- дисциплинирующий Игрок, получивший 5 фолов в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче.

Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча.



Наказания

Если нарушение совершается в нападении, никакие очки не засчитываются и мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки напротив линии штрафного броска. Если нарушение совершается в защите, атакующей команде засчитываются:

- два (2) очка, если мяч был выпущен из 2-очковой зоны.

- три (3) очка, если мяч был выпущен из 3-очковой зоны. Засчитывание мяча и последующая процедура таковы, как в случае попадания мяча в корзину. Если нарушение совершается одновременно Игроками обеих команд, никакие очки не засчитываются. Игра возобновляется спорным броском. **Штрафной бросок** – это возможность, предоставляемая Игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга. **Серия штрафных бросков** – это все штрафные броски в результате наказания за один фол.

Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:

- Входит непосредственно в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее.
- Не имеет больше возможности попасть в корзину непосредственно или после касания кольца.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.