**БАСКЕТБОЛ** ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

**Баскетбол** - популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

**Баскетбол состоит:**

* из естественных движений (*ходьба, бег, прыжки*) и
* специфических двигательных
* действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.),
* а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%87%D0%BA%D0%BE_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов).

За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — [три очка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%91%D1%85%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA); [штрафной бросок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA) оценивается в одно очко. Стандартный размер [баскетбольной площадки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0) — 28 м в длину и 15 — в ширину.

**Возникновение баскетбола**

Преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы (позже школа была преобразована в колледж) в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 г. изобрел игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько динамичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита. Очень скоро она завоевала всеобщее признание в Америке, а в современном мире в нее играют миллионы людей.

Отдавая дань заслугам Джеймса Нейсмита, спрингфилдский колледж в 1911 г. присудил ему почетную степень мастера физического воспитания.

**Развитие баскетбола**

Развитие баскетбола повлекло за собой изменение правил, инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста. В 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой. В 1894 г. окружность мяча была увеличена до 30-32 дюймов (76,2-81,3 см). В 1895 г. были введены штрафные броски, выполнявшиеся с расстояния в 15 футов. Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 г.

Вскоре после своего появления баскетбол в США стал очень популярен. Несколько позднее в эту игру начали играть и в других странах.

**Первый этап развития баскетбола (1891-1918**) - становление его как новой игры. Созданный для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился вспортивную игру со всеми присущими ей особенностями.

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

Одновременно с распространением игры шло и формирование ее техники и тактики. Появились технические приемы - ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину. Однако в технике отсутствовала динамика - все передачи и броски выполнялись с места, двумя руками. В тактике произошло определение игровых функций участников команды и их деление на нападающих и защитников. Именно в эти годы баскетбол начал распространяться в странах Европы и Южной Америки.

****

**Второй этап развития игры (1919-1931)** характеризуется созданием национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на ее дальнейшее развитие.Стали проводиться и международные встречи. В 1919 г. состоялся первый международный баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции.

**Третий этап развития баскетбола (1932-1947)** характеризуется всемирным развитием мирового баскетбола. Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 г. Международной федерации баскетбола - ФИБА. Представители федераций восьми стран - Аргентины, Греции, Италии, Латвии, Португалии, Румынии, Швейцарии и Чехословакии - приняли участие в первой международной конференции, единогласно проголосовали за образование Международной федерации баскетбола и принятие унифицированных правил.

**Четвертый этап (1948-1965)** характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и значительным скачком в росте спортивного мастерства, широким представительством социалистических стран во всех международных соревнованиях, в том числе и в олимпийских играх.

**Правила игры в БАСКЕТБОЛ**

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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%87%D0%BA%D0%BE_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

**Размеры поля 28х15**

**Корзина** находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов).

**Броски и очки** В отличие от многих других видов спорта в баскетболе можно набирать разное количество очков в зависимости от броска.

За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — [три очка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%91%D1%85%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA); [штрафной бросок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA) оценивается в одно очко.

**Мяч** должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567—650 г, окружность — 750—780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «*размер 7*», в играх женских команд — «*размер 6*», в матчах по мини-баскетболу — «*размер 5*»

**Время БАСКЕТБОЛЬНОГО матча**

В НБА игры длятся по 48 минут, в ФИБА и НСАА по 40 минут. В заокеанской лиге игра делится на четыре периода по 12 минут, в ФИБА – **на 4 периода по 10 минут**, а в НСАА (студенческая американская лига) – на два тайма по двадцать минут.

**Нарушения**

* [***аут***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%82_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB))— мяч уходит за пределы игровой площадки;
* [**пробежка**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%BA%D0%B0_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB))— игрок, контролирующий «живой» мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами
* **нарушение ведения мяча,** включающее в себя [**пронос мяча**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D1%81_%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0)**,**[**двойное ведение**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)**;**
* [**3 секунды**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BE_3_%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BD%D0%B4_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) — 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;
* [**Плотноопекаемый игрок**](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BE_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)&action=edit&redlink=1) — плотноопекаемый 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;
* [**24 секунды**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%BE_24_%D1%81%D0%B5%D0%BA%D1%83%D0%BD%D0%B4_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)) — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу. Счётчик 24 секунд сбрасывается, если мяч коснется дужки кольца. После этого атаковавшая команда может совершить подбор в нападении и получить право на еще одно 24-секундное владение. В случае получения фола или нарушения (за исключением выхода мяча за пределы площадки) защищающейся командой или другой остановки игры, нападающая команда получает право на:

- новое 24-секундное владение, если вбрасывание произойдет в зоне защиты владеющей мячом команды;

- продолжение отсчета времени с того же момента, если осталось 14 и более секунд владения;

- новое 14-секундное владение, если осталось 13 или менее секунд владения.

* **нарушения возвращения мяча в зону защиты (зона)** — команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

**Фолы**

[**Фол**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%BB)— это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или [неспортивным поведением](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%8D%D0%B9%D1%80_%D0%BF%D0%BB%D1%8D%D0%B9).

Виды фолов:

* персональный — фол игроку вследствие контакта с соперником;
* технический;
* обоюдный
* неспортивный;
* дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 персональных и/или технических фолов (либо 6 фолов в [НБА](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%91%D0%90)) или 2 неспортивных фола в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший 2 технических замечания или дисквалифицирующий фол, удаляется с площадки и должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных)

**ТАЙМ - АУТ**

Каждой команде могут быть предоставлены:

• 2 тайм-аута во время первой половины,

• 3 тайм-аута во время второй половины, при этом не более 2 из этих тайм-аутов в последние 2 минуты второй половины,

• 1 тайм-аут во время каждого дополнительного периода.

## ШТРАФНЫЕ БРОСКИ.

Прежде чем дать определение штрафным броскам необходимо описать, какие правила баскетбола должны быть нарушены, чтобы команда была наказана.

* Во-первых, это грубая игра во время броска: удары по рукам, толчки, неправильный блок.
* Во-вторых, перебор командных фолов. Так, если за нарушение при ведении мяча пострадавшая команда вводит мяч в игру с боковой линии, то при переборе фолов (5 для ФИБА, 6 для НБА) любые фолы наказываются штрафными бросками.
* В-третьих, умышленная грубая игра. Судьи, использующие правила баскетбол 2013 года, как и прошедших десятилетий, строго наказывают дисциплинарных нарушителей. Штрафными наказываются слишком частые споры с судьей, грубое поведение, провоцирование драки, удары локтями или ногами. После пробитие одного или двух штрафных мяч возвращается пострадавшей команде. В целом, любое грубое нарушение правил в баскетболе наказывается подобным способом.

Итак, штрафные броски – это один, два или три броска с линии штрафного без сопротивления. Один бросок пробивается в случае грубой игры или, если после нарушения игрок все же смог отправить мяч в кольцо. Подобная ситуация называется ANDONE. Великолепная возможность для игрока набрать три очка: реализованный 2-очковый бросок с фолом + штрафной бросок. Два штрафных броска даются за нарушение правил на игроке во время броска внутри дуги, а три штрафных – за фол за пределами трехочковой линии.

## 24 СЕКУНДЫ: МНОГО ИЛИ МАЛО?

Продолжаем изучать баскетбол. Правила NBA предполагают, что на атаку любой команде дается всего лишь 24 секунды. В правилах FIBA фигурирует время в 30 секунд на реализацию одной атаки. Если же в случае окончания времени команда не смогла произвести бросок, то есть мяч не был выпущен из рук бросающего, то владение переходит сопернику. В случае если же время вышло, мяч задел душку кольца, и его смогла подобрать атакующую команда, то отсчет времени начинается заново.

**ПРАВИЛО ЗОНЫ В БАСКЕТБОЛЕ.**

После перехода середины поля игроки не имеют права передавать мяч на свою половину поля. В случае нарушения правила мяч отдается противоположной команде.

## ПРАВИЛО 3 СЕКУНД В БАСКЕТБОЛЕ.

Правило 3 секунд в баскетболе означает, что никакой игрок атакующей команды не может находиться внутри цветной зоны около кольца в течение трех секунд. В случае нарушения правила владение переходит к противоположной команде. Если же нарушения происходят систематически, то они наказываются пробитием штрафных бросков. Данное правило введено сравнительно недавно.

Разумеется, правила игры в баскетбол для школьников на дворовой площадке не предполагают подобных судейских изысков и «стояние на халяве» под кольцом до сих пор является одной из излюбленных тактик.

**ПРОБЕЖКА.**

Как известно многим, в баскетболе запрещено бегать с мячом в руках, им обязательно нужно стучать об пол. Игроку разрешается делать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас. Такие правила баскетбола для школьников также имеют малое значение.

**ОВЕРТАЙМ.**

В отличие от футбола или хоккея в баскетболе ничьи случаются редко, но все же без них не обойтись. Если матч закончился с равным счетом, то команды играют дополнительный период – овертайм, который длится пять минут. В случае ничейного счета по окончанию овертайма играется еще один овертайм, и так далее, пока одна из команд не закончит пятиминутку с перевесом хотя бы в одно очко.