

БАСКЕТБОЛ



Подготовила: учитель физической культуры Шестакова Н.В.

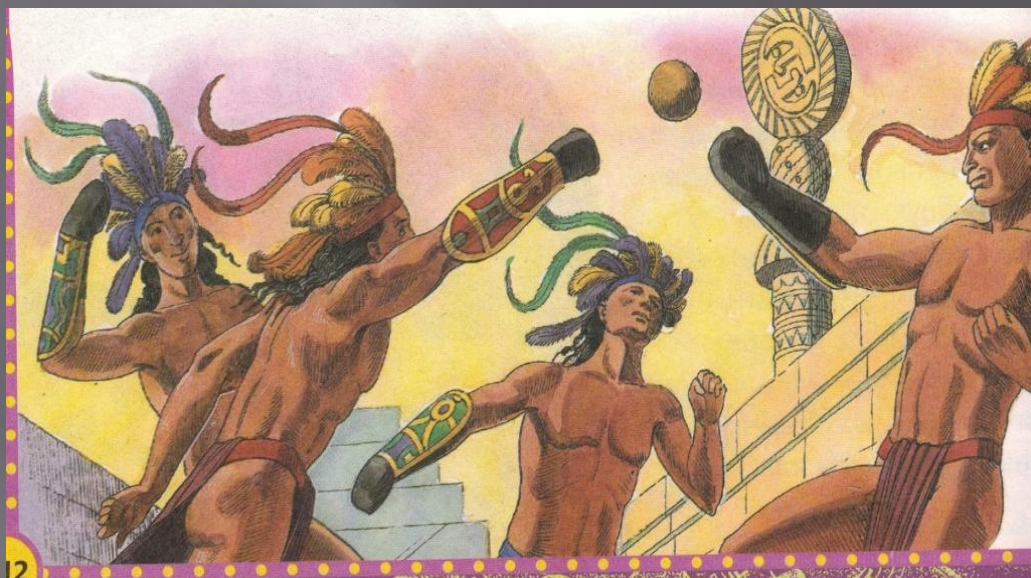
Баскетбол – спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков.

Цель каждой команды – забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину



ИСТОРИЯ.

Две с половиной тысячи лет назад в эту игру играли индейцы Южной Америки. Они закидывали шары в высоко прикрепленные деревянные кольца. Браться за шар руками не разрешалось – играли локтями, коленями, бёдрами. Современный баскетбол появился в одном из колледжей Америки в 1890 году.



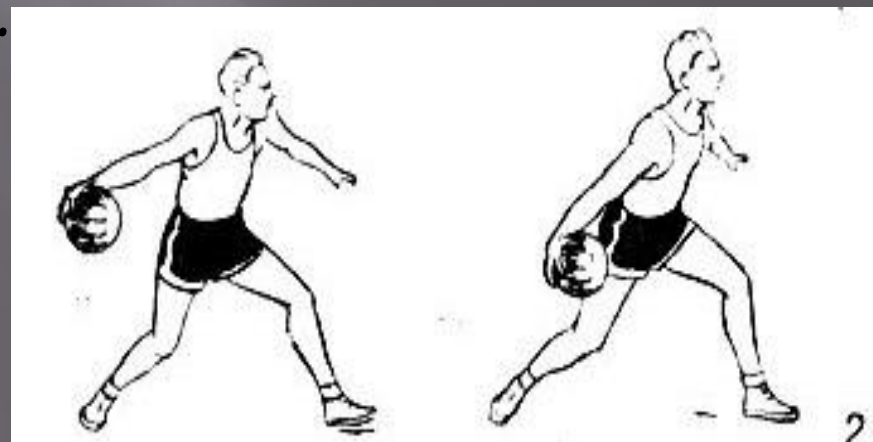
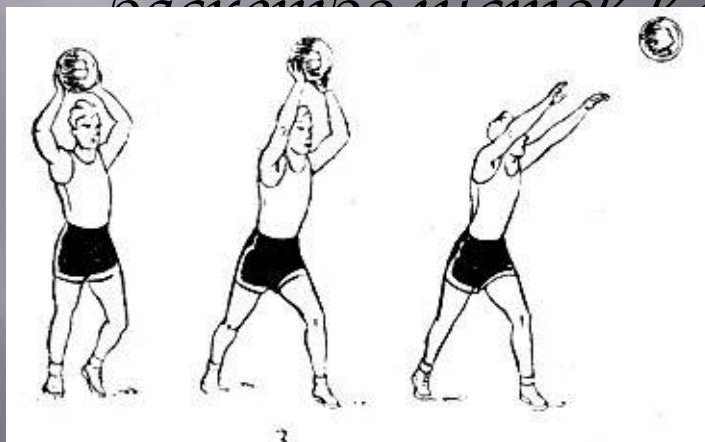
ЖЕСТЫ СУДЕЙ.

Жесты баскетбольных судей служат для того, чтобы объяснить, как зрителям, так и судьям-секретарям, какой пункт правил баскетбола был нарушен, кем он был нарушен и какие санкции понесёт нарушивший правила игрок.



ПЕРЕДАЧА

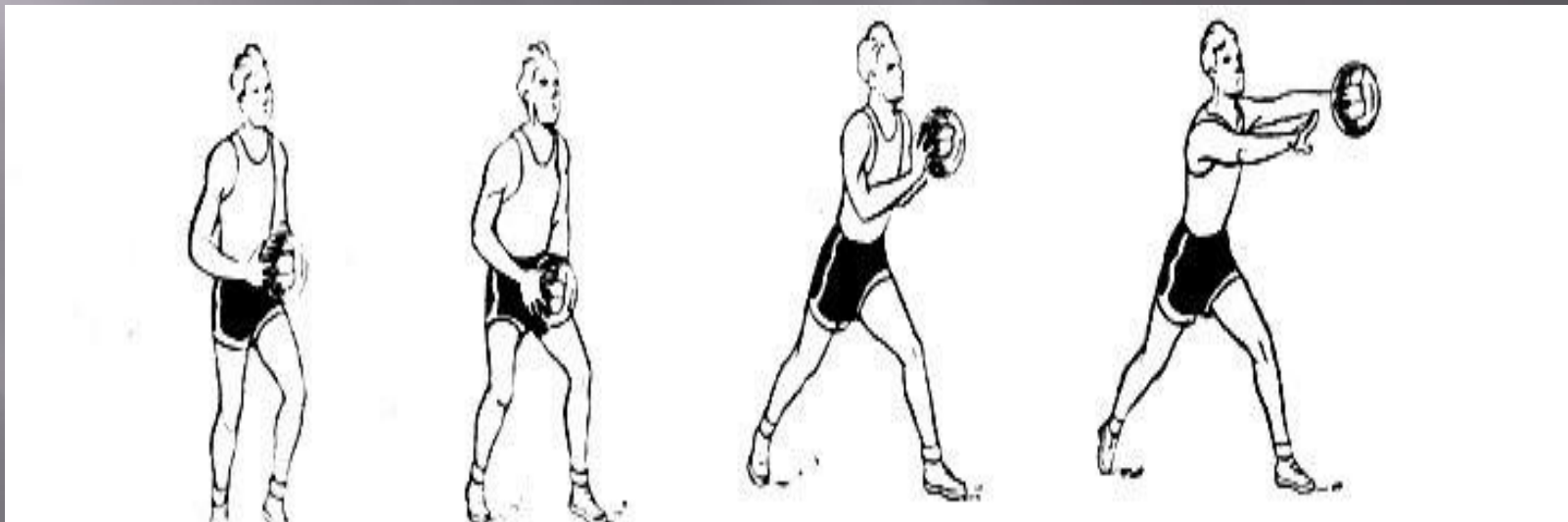
Передача мяча – один из важнейших и наиболее технически сложных элементов баскетбола, самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.



ПЕРЕДАЧА ОТ ГРУДИ.

Передача от груди - наиболее распространенный и эффективный способ быстро передать мяч партнеру.

Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков



ПЕРЕДАЧА С ОТСКОЖОМ

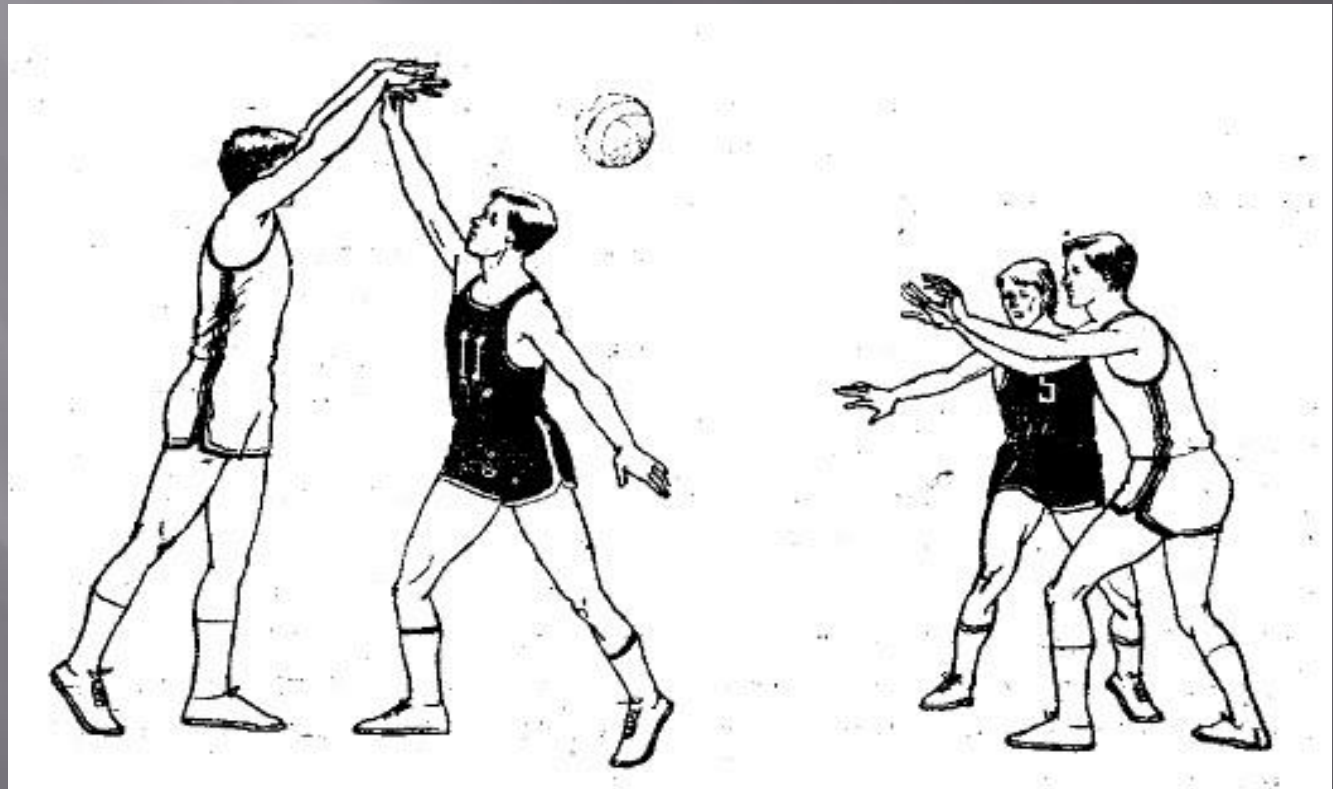
Передача с отскоком - передача, при которой мяч ударяют об пол перед тем, как он достигает партнера. Немногие защитники достаточно быстры, чтобы перехватить мяч, ударяющийся об пол, вот почему так полезна передача с отскоком.



Рис. 39

ПЕРЕДАЧА НАД ГОЛОВОЙ

Передача над головой - при такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше.



ПЕРЕДАЧА ИЗ-ЗА СПИНЫ

Передача из-за спины - передача, при которой передающий берет мяч в руку (обычно – которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего



ПОДБОР

Подбор – важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х, 3-х очкового броска или последнего штрафного броска.



ПЕРЕХВАТ.

Перехват – в баскетболе действия игрока обороны по завладению мячом. Перехват мяча выполняется при броске или передаче игроков атаки. При утрате контроля над мячом атакующей команде вследствие перехвата защитниками в статистическом отчете матча записывается поп



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 зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;
- 5 секунд* – игрок при выполнении вбрасывания не расстаётся с мячом в течении 5 секунд.

Фол

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

Виды фолов:

- ▣ *персональный*
- ▣ *технический*
- ▣ *неспортивный*
- ▣ *дисквалифицирую*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

