

Баскетбол



Баскетбол

Что такое баскетбол? Баскетбол - это командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в подвешенную корзину противникам.



Баскетбол

- * Преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс Джеймс Нейсмит 1.12.1891 привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им игру. Ее смысл - забросить большее количество мячей в корзину соперников.

История

- * Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 г. Изобретатель игры Джеймс Нейсмит. В Европе проводятся международные клубные соревнования Евролига ULEB, Кубок Европы УЛЕБ, Кубок Вызова. Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов — чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), также считается национальным видом спорта в Литве



история

. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году. Значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. 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 5 мин доп. 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.

Очки

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



1

ОДНО ОЧКО

1 палец,
опустить кисть

2

ДВА ОЧКА

2 пальца,
опустить кисть

3

ПОПЫТКА
ТРЕХОЧКОВОГО
БРОСКА

3 пальца

4

УДАЧНЫЙ
ТРЕХОЧКОВЫЙ
БРОСОК3 пальца на
каждой руке

5

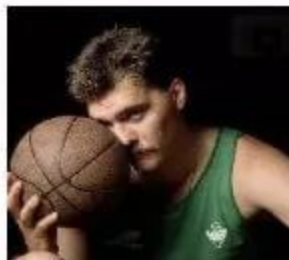
ОТМЕНА
ПОПАДАНИЯ
ИЛИ ИГРОВОГО
ДЕЙСТВИЯОднократное
сведение и
разведение рук

Кумиры баскетбола:

● Аллен Айверсон



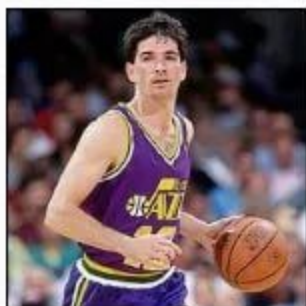
Арвидас Сабонис



Уилт Чемберлен



Джон Хьюстон Стоктон
Уильям Расселл



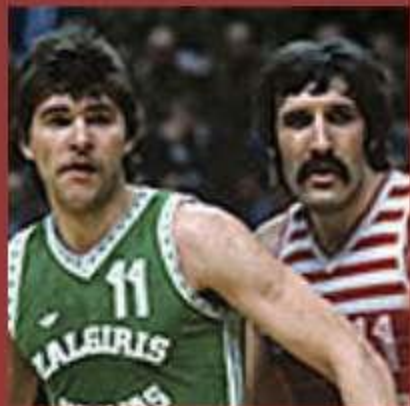
Майкл
Джордан



Шакил О'Нил



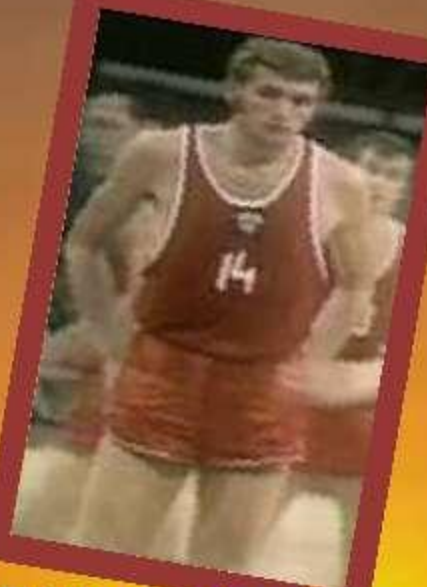
Знаменитые баскетболисты СССР



Сергей Тараканов и
Владимир Ткаченко



Арвидас
Сабонис



Александр Белов

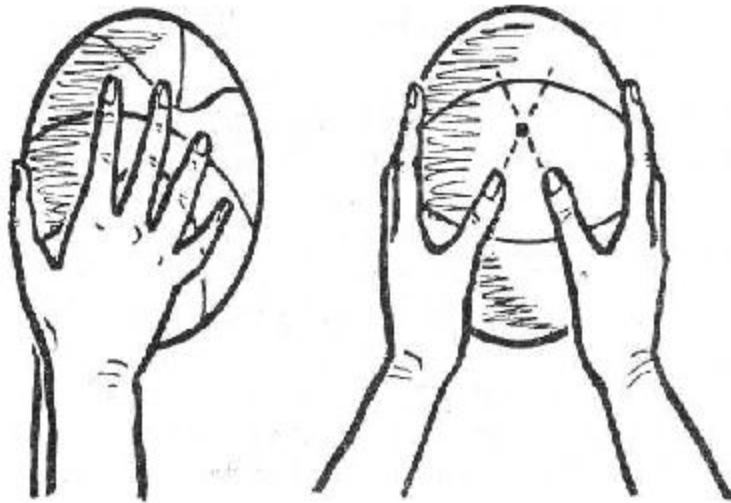


Ульяна Семёнова

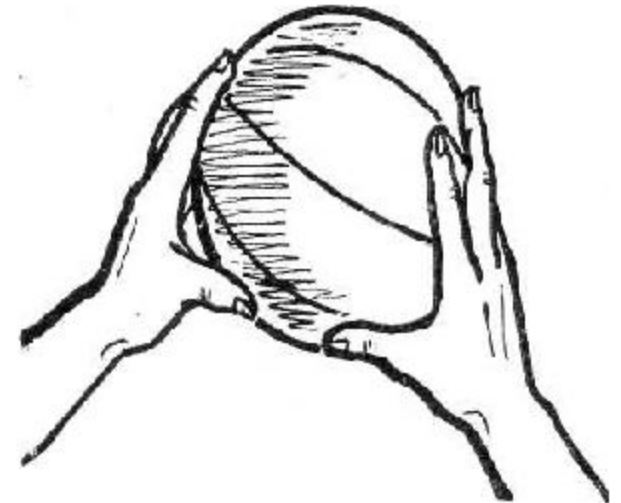


Татьяна Овечкина

СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ МЯЧА



- Рис 1. Способы держания мяча



- Рис 2. расположение пальцев на ловле при бросках двумя руками

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

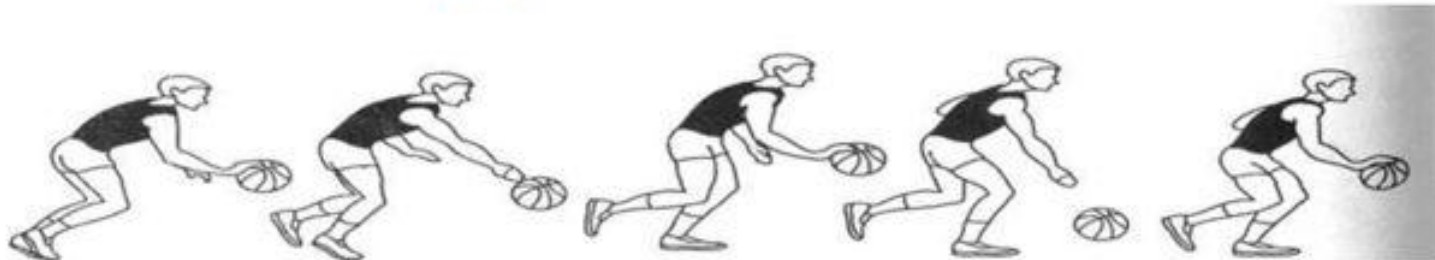


Рис. 11 Фазы ведения мяча

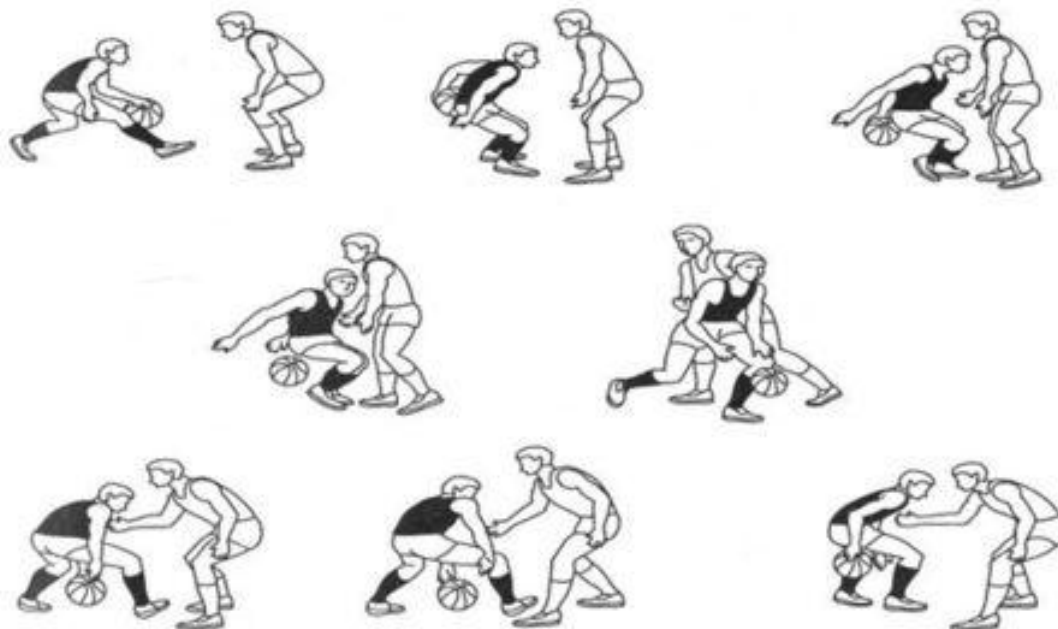


Рис 12. Способы обводки соперника

ЛОВЛЯ МЯЧА



- Рис 3. Поворот на сзади стоящей ноге



- Рис 4. Поворот на впереди стоящей ноге

Техника овладения мячом и противодействия

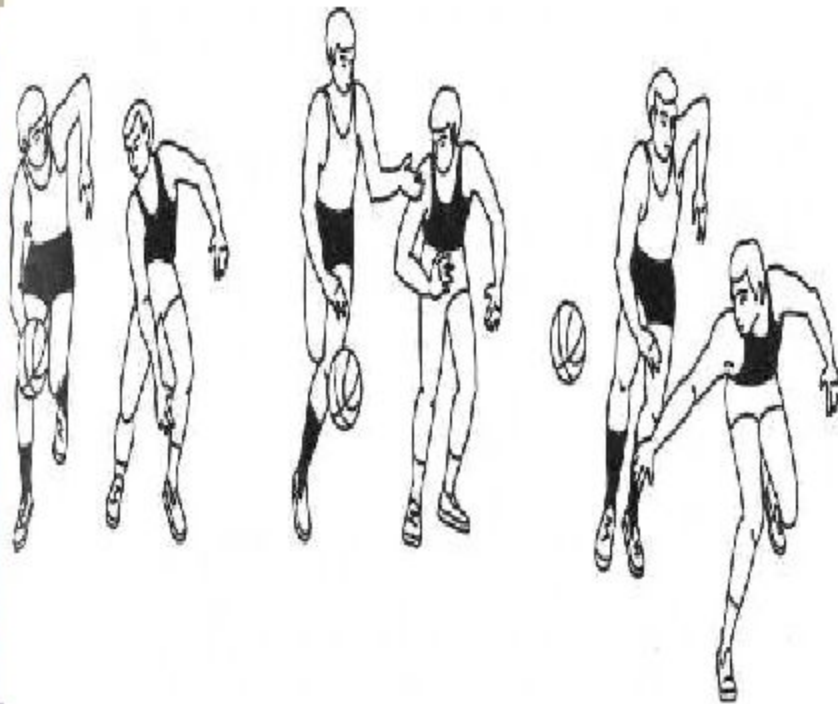


Рис 17. Выбивание мяча у соперника при ведении

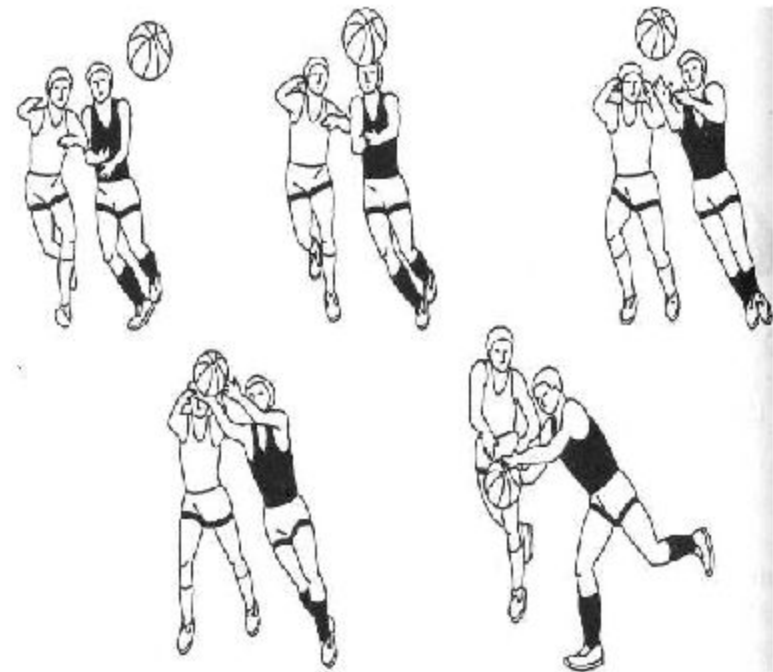


Рис 18. Перехват мяча

Техника овладения мячом и противодействия

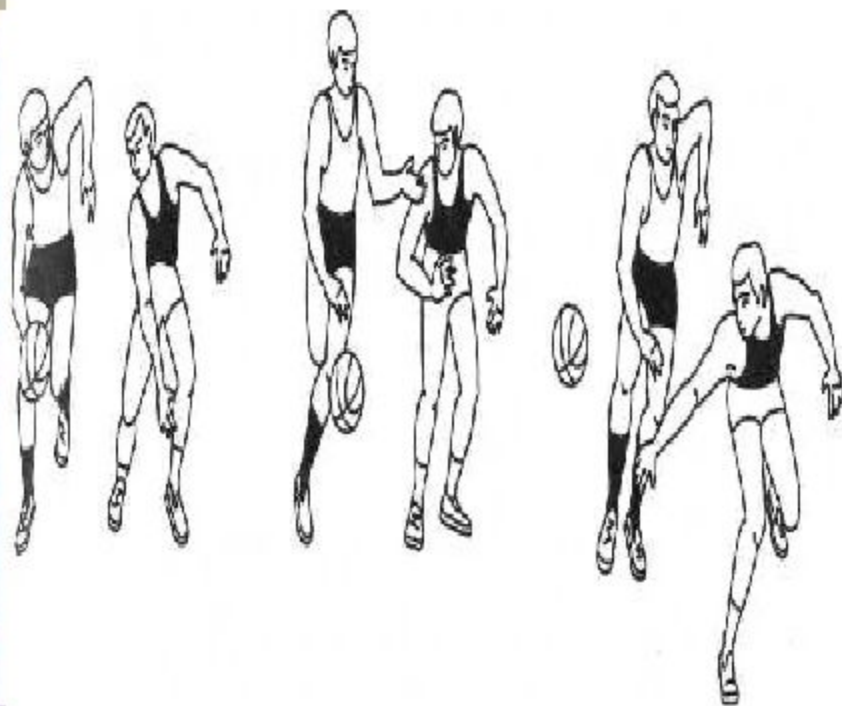


Рис 17. Выбивание мяча у соперника при ведении

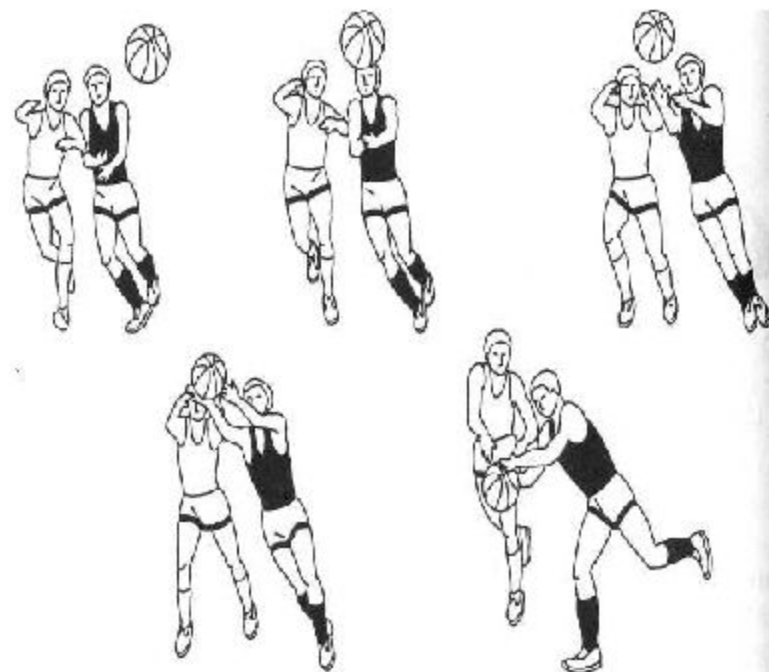


Рис 18. Перехват мяча

БРОСКИ В КОРЗИНУ



Рис 7. Бросок в корзину одной рукой от плеча в движении.

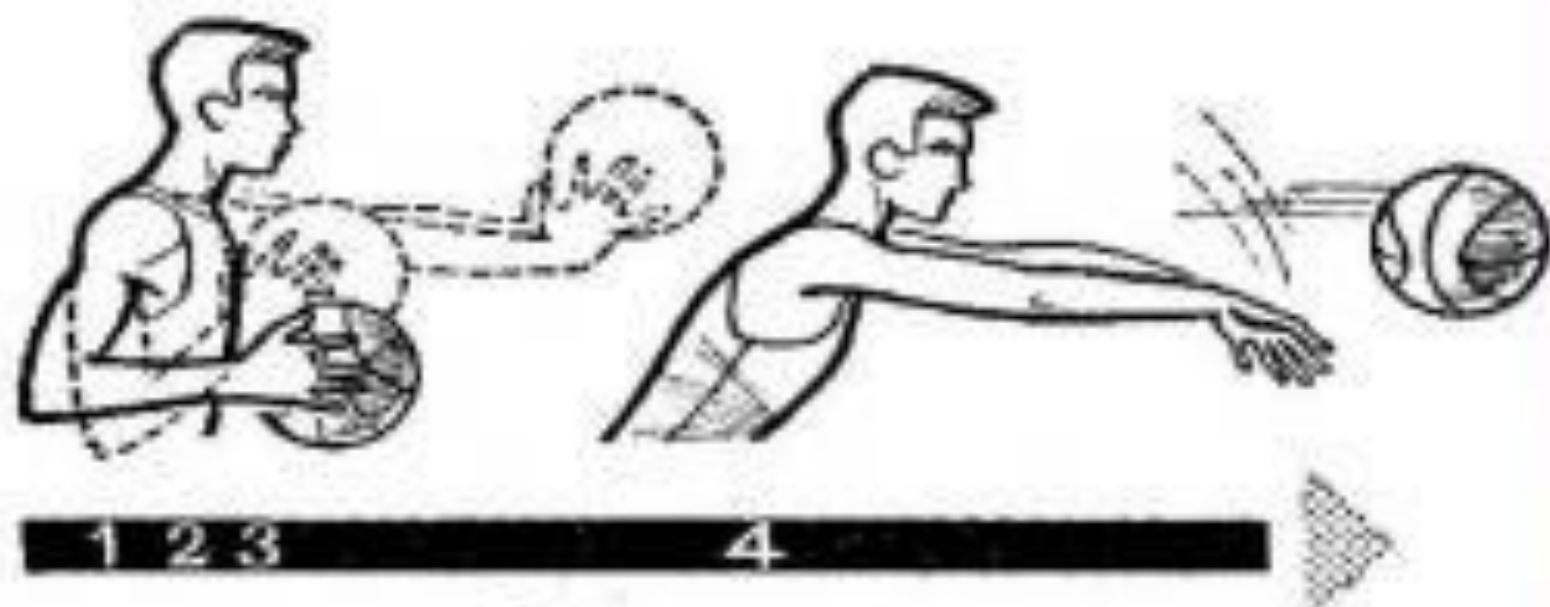


Рис 8. Бросок в корзину крюком с поворотом.



Рис 9. Бросок в корзину одной рукой снизу.

Передачи



Передача мяча двумя руками от груди