

# Баскетбол



Комплекс  
упражнений для  
разминки  
«ВЕДЕНИЕ  
МЯЧА»

Автор: ГБОУ Лицей №  
1451 ученик 6 «АК»  
класса Панов Юрий

# История баскетбола

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket - корзина, ball - мяч). Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Почти первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Болельщики на балконах ловили улетающие мячи и пытались их забросить в корзину противника, поэтому появляются щиты, которые стали защитой корзины. Уже в 1893г. появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась настолько интересной и динамичной, что в 1894г. в США были изданы первые официальные правила. Баскетбол из США проникает сначала на Восток - Японию, Китай, Филиппины, в Европу, Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов. Баскетбол был показательным также на Олимпиадах 1924, 1928 г.г.



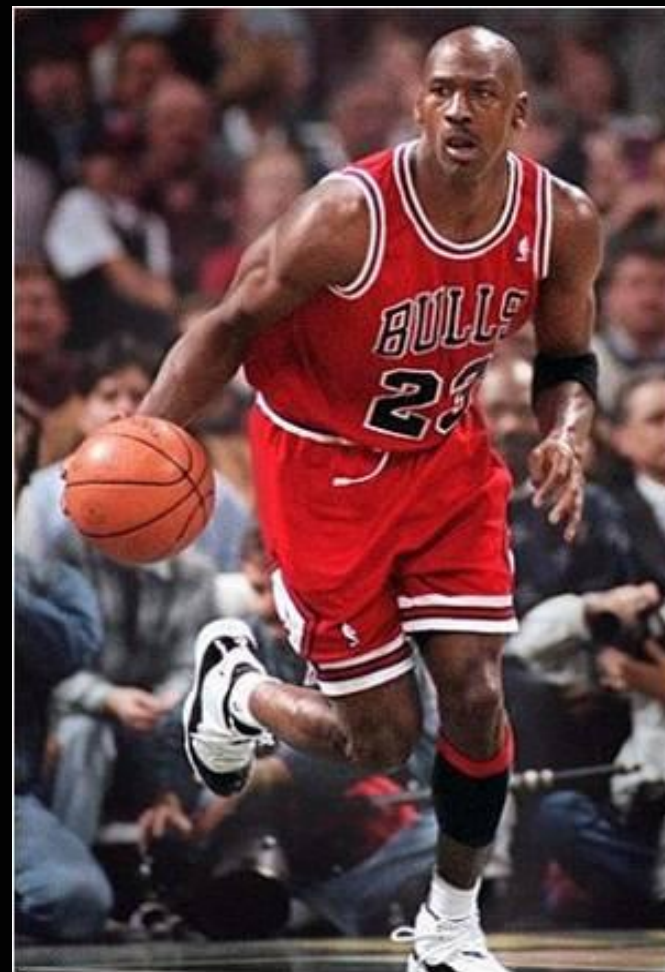


# Правила баскетбола

- по мячу **нельзя бить** ногами или кулаком, а также вести мяч двумя руками одновременно;
- **нельзя толкать** игрока с мячом, бить его по рукам, ставить подножки и выполнять подобные действия;
- нельзя бегать с мячом в руках: если Вы владели мячом и решили взять его в 2 руки, то дальше нужно или бросить его в кольцо, либо отпасовать партнеру (с мячом в руках после окончания ведения можно делать 2 шага). Если Вы снова начнете ведение – то это будет считаться нарушением правил и мяч перейдет во владение к другой команде;
- Мяч **уходит в аут**, если игрок, владеющий им, заступает ногой за пределы площадки или если сам мяч бьется в пол за пределами площадки;
- **Прыгать с мячом в руках** недопустимо. Если Вы прыгнули с мячом в руках, то до приземления нужно бросить по кольцу либо отдать мяч партнеру по команде. Ну, в крайнем случае, просто выбросить его куда-нибудь. Если Вы прыгнули с мячом в руках и приземлились с мячом – то мяч переходит к другой команде. (Я специально не говорю о, так называемой, «напрыжке», потому что для новичков этот элемент будет вызывать много споров);
- Игра может продолжаться до определенного счета (11, 15, 21 очко) или по времени (2 периода по 10-15 минут, или 4 периода по 7-10 минут). Время в основном связано с основной физической подготовкой начинающих баскетболистов, которые в основном не могут качественно отбегать длительное время, поэтому часто для школьников и начинающих игроков делают 2 периода по 10 минут

# СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ «ВЕДЕНИЯ МЯЧА»

- Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса. Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами. Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см.
- Игра в догонялки с ведением мяча. Бег на 1000 м с ведением. Ведение мяча в баскетболе на большой скорости влево, вправо, вперед, назад. Ведением в стойке в быстром темпе с



# Упражнения для обучения ведения мяча в баскетболе

- Бег, переводя мяч на каждом шаге между ногами. Ведение мяча спиной вперед. Быстро двигаясь вперед, выбрасывая прямые ноги вперед, с ведением баскетбольного мяча. Ведение, с высоким подниманием бедра.
- Ведение при беге на одних пятках. Ведение мяча в полуприседе. Ведение мяча в полном приседе. Быстрая ходьба с ведением мяча. Ведение двух мячей на месте.
- Ведение мяча в баскетболе на максимальной скорости, по свистку тренера, игроки выполняют пять прыжков в высоту, и продолжают бег с ведением. Прыжки в высоту с ведением мяча.

