

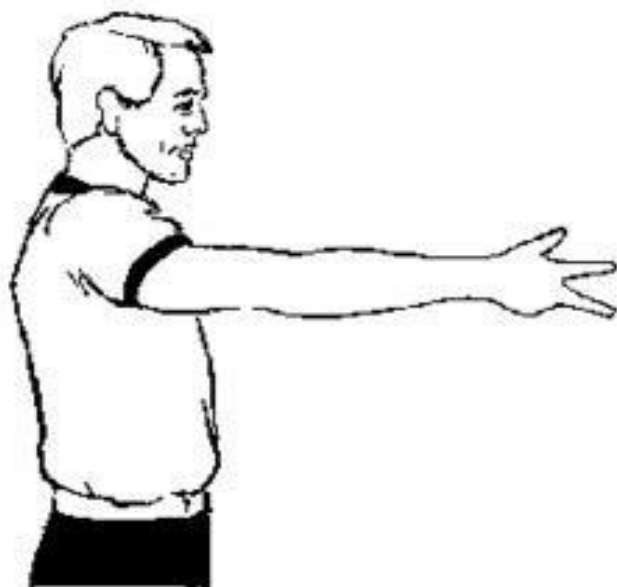
Баскетбол

Правила игры

Часть 3

ВИД НАРУШЕНИЙ

ТРИ СЕКУНДЫ

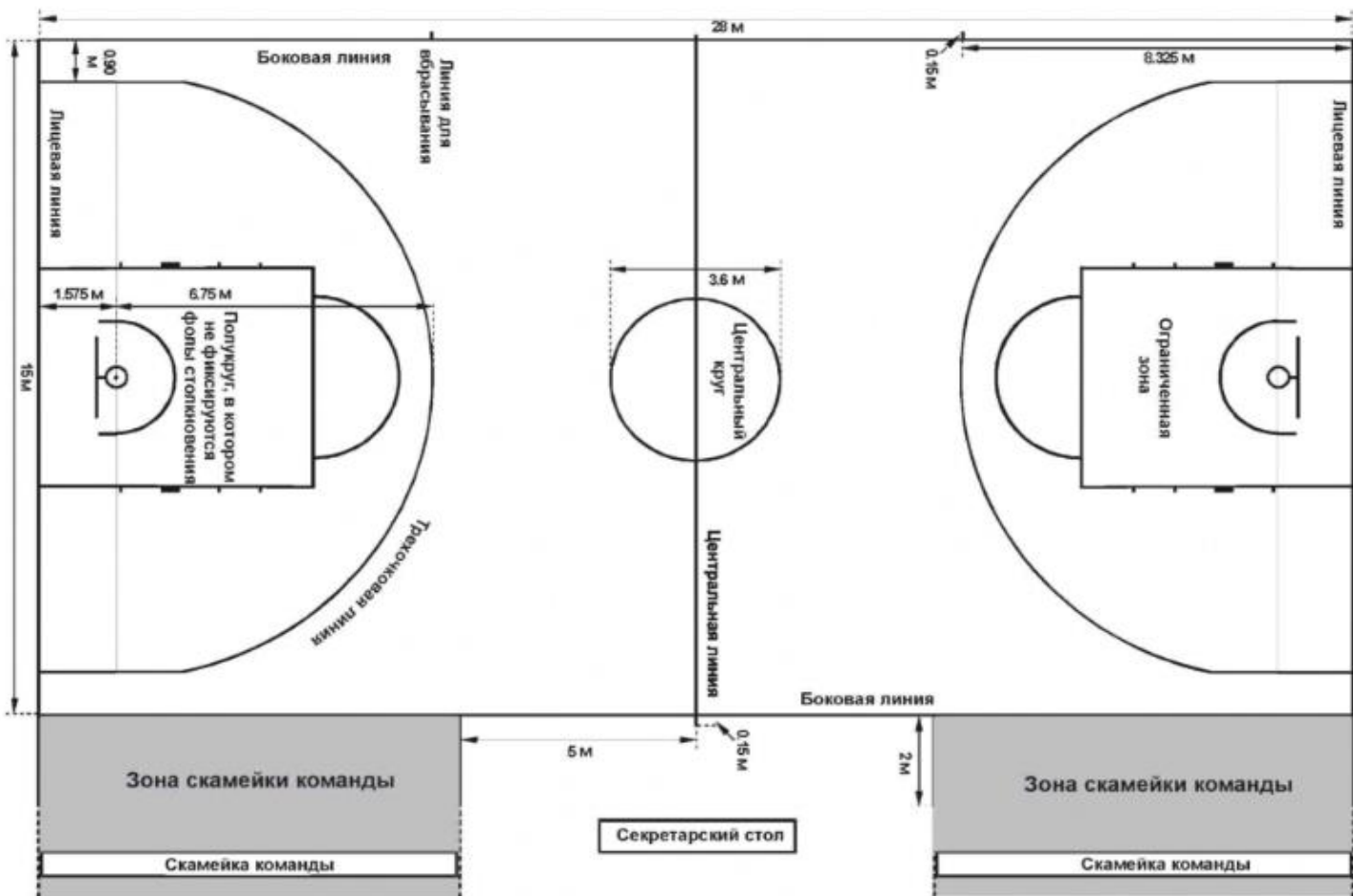


Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более трех (3) секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены

РАЗМЕТКА

Рис. 1

Размеры игровой площадки



ПРАВИЛА ИГРЫ

Три секунды

Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более трех секунд подряд то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

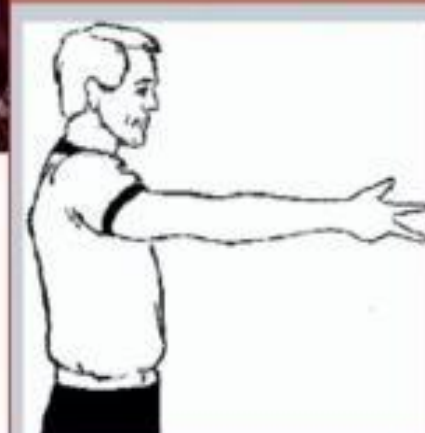
Исключение должно быть сделано игроку, который:

- Пытается покинуть ограниченную зону.
- Находится в ограниченной зоне в то время, когда он или его партнер находится в процессе броска и мяч покидает или уже покинул руку(и) игрока при выполнении броска с игры.
- Ведет мяч в ограниченной зоне с целью выполнить бросок с игры, находясь в ней менее трех (3) секунд.

Для того чтобы считаться находящимся вне ограниченной зоны, игрок должен расположить обе ноги на полу вне этой зоны.



Три секунды



Правило поочередного владения мяча

Игра начинается спорным броском в центральном круге.



Баскетбол. Начало игры.
© Павел Шереметьев / Shutterstock.com

Следующие периоды начинаются вбрасыванием мяча из-за боковой линии по правилу поочередного владения.



MyShared

ПООЧЕРЕДНОЕ ВЛАДЕНИЕ

■ Спорный мяч. Стрелка поочередного владения.
Игровые часы. Отсчёт времени на бросок



- Поочередное владение – это способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска.
- Во всех ситуациях спорного броска команды поочередно получают право на владение мячом для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где происходит ситуация спорного броска.

ПРАВИЛО ПООЧЕРЕДНОГО ВЛАДЕНИЯ



- Команда, которая не устанавливает контроля над живым мячом на игровой площадке после розыгрыша спорного броска в начале первого периода, начнет процесс поочередного владения.
- Команда, имеющая право на следующее поочередное владение по окончании периода, начинает следующий период вбрасыванием из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского столика.

ПООЧЕРЕДНОЕ ВЛАДЕНИЕ



- Команда, имеющая право на вбрасывание в результате процесса поочередного владения, должна быть обозначена стрелкой поочередного владения, направленной в сторону корзины соперников.

Направление

стрелки поочередного владения изменяется сразу же, как только заканчивается вбрасывание в результате процесса поочередного владения.

АУТ

- Аут – выход мяча за игровую площадку, он фиксируется в случае, если мяч попал в игрока, находящегося в ауте. Касание пола за игровой площадкой также является аутом, как и соприкосновение с любым объектом, находящимся вне поля. Право на владение мячом после аута получает команда, игроки которой не касались мяча последними, перед тем, как он вышел. Как видно из этих правил, если мяч вышел за игровую площадку, но еще не коснулся пола, формально он не находится в ауте.

вбрасывание

- **Вбрасывание** – введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки, или после его попадания в кольцо или после остановки игры, связанного с нарушением правил игры.

ВБРАСЫВАНИЕ



Во время вбрасывания другие игроки **не должны:**

- Находиться любой частью тела над ограничивающей линией до тех пор, пока мяч не будет брошен через эту линию.
- Находиться на расстоянии ближе одного (1) метра от игрока, выполняющего вбрасывание, когда область за пределами игровой площадки, свободная от препятствий, в месте вбрасывания составляет менее двух (2) метров до ограничивающей линии.

- Игрок должен выполнять вбрасывание с места, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение Правил или игра была остановлена, за исключением места непосредственно за щитом.
- В начале всех четвертей, кроме первой, и всех овертаймов, последующее вбрасывание должно быть проведено с продолжения центральной линии напротив секретарского стола.

Игрок, выполняющий вбрасывание, должен расположить ноги по обе стороны от продолжения центральной линии напротив секретарского стола и имеет право передавать мяч партнеру, находящемуся в любом месте на игровой площадке.

- После неспортивного или дисквалифицирующего фола игра должна быть возобновлена вбрасыванием с линии вбрасывания в передовой зоне команды, если иное не оговорено в настоящих Правилах.
- Каждый раз, когда мяч попадает в корзину, но бросок с игры или штрафной бросок не засчитывается, игра должна быть возобновлена вбрасыванием из-за боковой линии на уровне штрафного броска.
- Когда мяч попадает в корзину и бросок засчитан, вбрасывание производится из-под кольца.

- После штрафного броска (бросков) за технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол, последующее вбрасывание должно производиться из-за пределов площадки у её середины, напротив Секретарского столика, независимо от того, был ли успешным или нет последний, или единственный штрафной бросок.

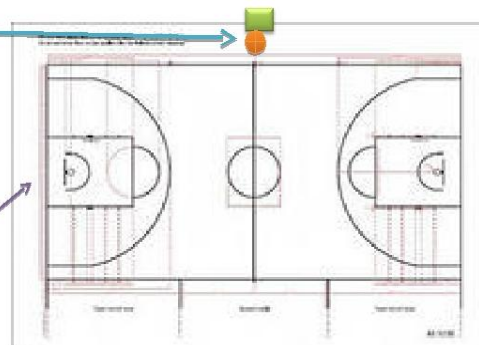
Игрок, выполняющий вбрасывание у середины площадки, должен расположить ноги, по обе стороны от продолжения центральной линии и имеет право передавать мяч игроку, находящемуся в любой точке игровой площадки.

- После персонального фола, совершенного Игроком команды, контролирующей мяч или команды, которая должна производить вбрасывание, последующее вбрасывание из-за пределов площадки должно производиться другой командой с места, ближайшего к тому, где совершено нарушение.

ВБРАСЫВАНИЕ

Вбрасывание мяча

С вбрасывания мяча из-за боковой линии начинаются все периоды, начиная со 2. (по правилу поочередного владения)
После забитого мяча вбрасывание выполняют из-за лицевой линии напротив щита.
5 секунд на вбрасывание мяча.



■ игрок ● мяч

Игрок, выполняющий вбрасывание, **не должен:**

- Затрачивать более пяти (5) секунд до момента выпуска мяча из рук.
- Наступать на игровую площадку в тот момент, когда мяч находится в его руке(-ах).
- Заставлять мяч касаться пола за пределами игровой площадки после того, как мяч был выпущен из рук при вбрасывании.
- Касаться мяча на игровой площадке прежде, чем тот коснется другого игрока.
- Заставлять мяч входить в корзину непосредственно после вбрасывания.
- Перемещаться на общее расстояние более одного (1) метра в сторону в одном или разных направлениях от места вбрасывания, указанного судьей, прежде чем выпустить мяч из рук.
- Однако разрешается отступить непосредственно назад от линии настолько далеко, насколько позволяют обстоятельства.

ПРОЦЕСС БРОСКА



Начинается, когда игрок совершает непрерывное движение, обычно предшествующее выпусканию мяча из рук и, по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперников броском, добиванием или броском сверху.

Заканчивается, когда мяч покидает руку(-и) игрока и, в случае если игрок, выполняющий бросок, находится в воздухе, когда обе ноги приземляются на пол.

ИГРОК В ПРОЦЕССЕ БРОСКА



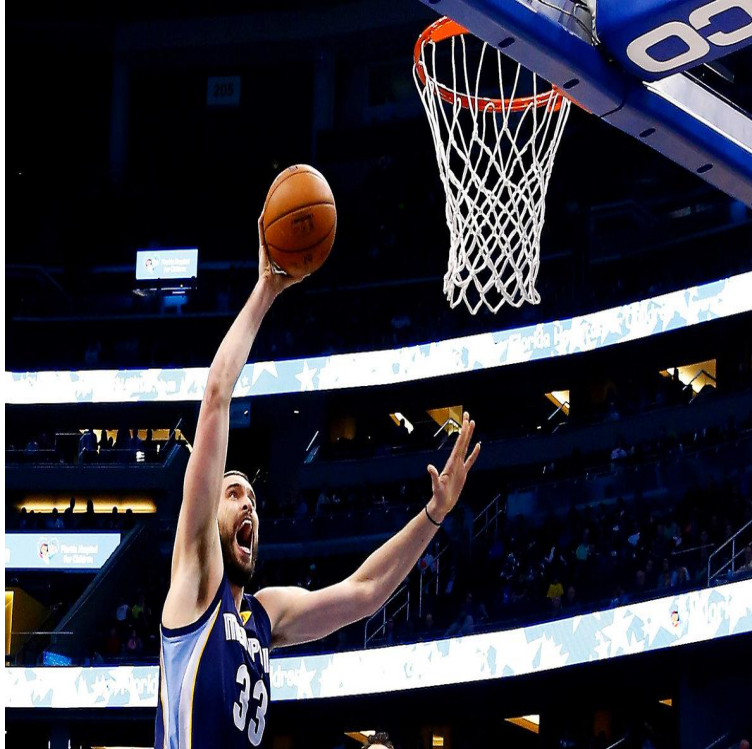
- **Бросок с игры или штрафной бросок** происходит, когда мяч, который игрок держит в руке(-ах), затем посылается по воздуху в направлении корзины соперников.
- **Добивание** происходит, когда мяч одной или обеими руками направляется в корзину соперников.
- **Бросок сверху** происходит, когда мяч одной или обеими руками с силой направляется сверху вниз в корзину соперников.
- Добивание и бросок сверху также считаются бросками с игры.

ЗАБРОШЕННЫЙ МЯЧ



- Мяч считается заброшенным, когда живой мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее.
- Мяч считается находящимся внутри корзины, когда даже незначительная его часть находится внутри и ниже уровня кольца.

БРОСОК



Если игрок **случайно** забрасывает мяч с игры в **собственную корзину** своей команды, два (2) очка записываются капитану команды соперников на игровой площадке.

Если игрок **умышленно** забрасывает мяч с игры в **собственную корзину** своей команды, это является нарушением и попадание не засчитывается.

Если игрок заставляет мяч полностью пройти через корзину снизу, это является нарушением.

ЦЕНА БРОСКА



За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно (1) очко.

За мяч, заброшенный из зоны двухочковых бросков с игры, засчитываются два (2) очка.

За мяч, заброшенный из зоны трехочковых бросков с игры, засчитываются три (3) очка.

Если после того, как мяч коснулся кольца при последнем или

единственном штрафном броске, мяча правильно касается нападающий или защитник перед тем, как тот попадает в корзину, засчитываются два (2) очка.

Правила: количество очков

1 очко — бросок со штрафной линии

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции

3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в НБА)



Забить с фолом

- Забить с фолом – успешно забросить мяч в корзину, при этом добившись фолоа на себе, что дает возможность выполнить штрафной бросок.
- Если баскетболист бросает мяч в корзину и в этот момент на нем фолят, то бросок засчитывается. За него начисляется положенное количество очков, но при этом игрок получает право на штрафной бросок, что может принести ему дополнительные очки.
- Забить с фолом означает получить как минимум два очка, а в потенциале и еще одно. Фол может быть совершен в момент прыжка или броска.



Штрафной бросок

Значение штрафного броска

Трудно переоценить значение штрафных бросков для результата баскетбольного матча. И дело тут не только в очках, набираемых бросками из стандартного положения, но и в психологическом превосходстве тех, кто умеет метко поражать цель. Когда каждое нарушение правил наказывается 2-3 очками со штрафных, соперники теряют уверенность в оборонительной игре.



Осуществляется бросок со штрафной линии.

За каждое попадание начисляется 1 очко.

Если при броске с нарушением мяч попадает в кольцо, пробивают 1 раз.

2 броска со штрафной – мяч не попал в кольцо из зоны двух- очковых бросков.

3 броска из штрафной зоны назначается, когда игрок пытался осуществить [бросок с 3-очковой линии](#), или зоны трёх-очковых бросков, но промахнулся.

Время на пробивание штрафного броска-
5 секунд

ШТРАФНОЙ БРОСОК. Техника

В продолжение движения тела вверх при разгибании ног игрок начинает плавное разгибание правой руки в локтевом суставе. В момент отделения мяча от руки все тело игрока, от носков ног до кончиков пальцев, вытягивается.

Заключительное движение кисти (кивок) вносит в бросок корректировочное усилие и придаёт мячу обратное вращение.



Игрокам запрещено:

Располагаться в позициях, не определенных правилами.

Покидать зону ограничения до момента совершения броска.

Дотрагиваться до мяча, когда он находится в воздухе при броске.

Задевать корзину, пока действие не завершится.

Просовывать руку внутрь корзины.

Препятствовать попаданию спортивного снаряда в кольцо, пока есть такая возможность.



Штрафной бросок - бросок выполняемый баскетболистом после нарушения на нем правил игроком противоположной команды. Это возможность игрока, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга. Штрафной бросок назначается судьёй в случае фола в момент выполнения броска или за умышленную грубость. Существует несколько распространенных способов выполнения штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя от груди, одной от плеча (самый распространенный способ) и другие. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч.

Техника выполнения штрафного броска

Перед броском игроку необходимо :

1. Расслабиться опустить руки и глубоко вздохнуть, готовясь к следующему броску.
2. Внимательно посмотреть на цель.
3. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около 3 секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч.
4. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине.
5. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.
6. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока.

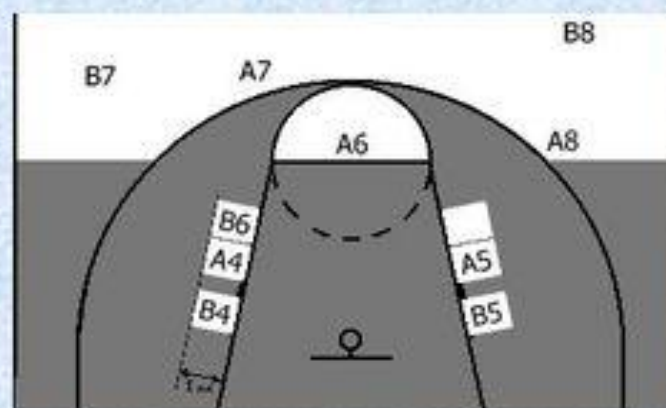
Другие способы штрафных бросков: от груди, от головы и броски одной рукой – по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков.



Максимальное количество игроков, которые разрешено занимать полосу длиной 1 метр по бокам штрафной области, составляет 5 человек (три защитника и 2 в нападении). Первая позиция с обеих сторон обозначенной области может заниматься игроками команды противников.



Штрафные броски



Нахождение игроков при штрафном броске

- 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:
 1. Входит непосредственно в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее.
 2. Не имеет больше возможности попасть в корзину непосредственно или после касания кольца.
 3. Правильно был сыгран Игроком после того, как коснулся кольца.
 4. Касается пола.

- Трехочковый – бросок в баскетболе, за который присуждают три очка в случае попадания в корзину.
- На баскетбольной площадке есть трехочковая линия, которая чертится полукругом примерно на расстоянии 6,25 метров от щита. Успешный бросок из-за ее пределов приносит команде 3 очка. Умение выполнять трехочковые броски – важное качество для всех игроков задней линии. Это позволяет завершить атаку, даже если не видно ее дальнейшего развития.
- Стоит отметить, что трехочковый является очень ненадежным броском. Далеко не каждый бросок из-за линии приносит команде очки, но зачастую это единственно правильное решение. Например, когда партнеров по команде опекают слишком плотно и нет возможности отдать пас ни одному из них.
- Впервые задумываться о введении **трёхочкового броска** стали еще в 30-х годах XX века. Однако именно в качестве правила **трёхочковый** утвердился в шестидесятых: сначала в Американской баскетбольной лиге, а затем в Восточной профессиональной баскетбольной лиге. Наконец, в 1968 году Американская баскетбольная ассоциация, в то время главный конкурент НБА, внедрила **трёхочковую** линию на постоянной основе

Двухочковым броском в баскетболе называют любое попадание или бросок в корзину, за которое по правилам игры начисляется 2 очка.

Двухочковой зоной считается пространство на игровом поле, находящееся на расстоянии ближе 6.75 метра от кольца (трёх-очковая линия).

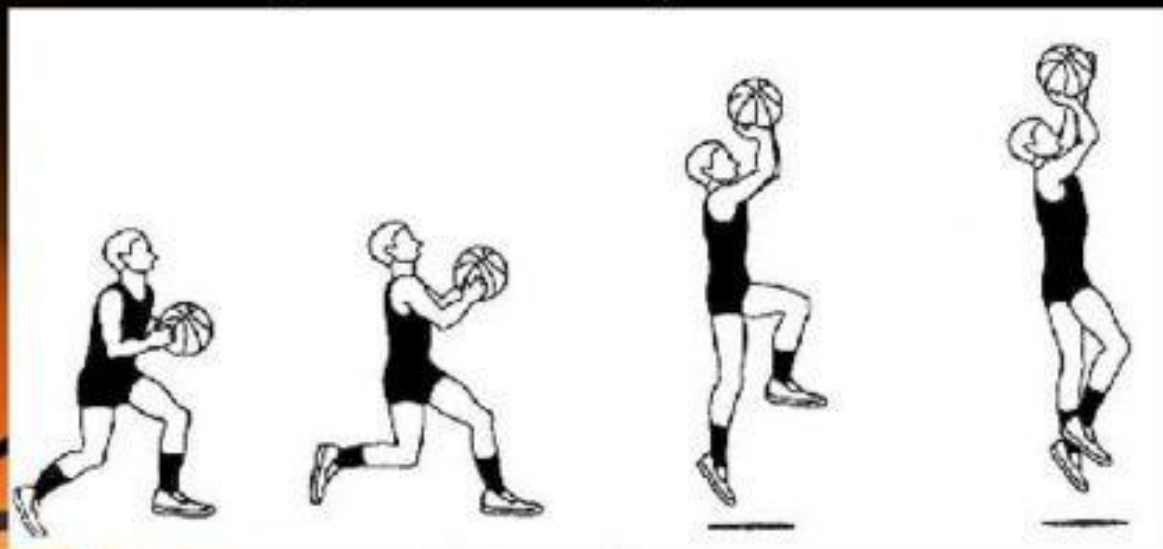
Любой успешный бросок ближе трех-очковой отметки добавляет команде 2 очка.



Бросок с двух шагов

Расчёт длины шага для выхода на обозначенные точки, а так же место отталкивания после выполнения двух шагов являются необходимыми элементами при движении.

Овладев мячом двумя руками (правая рука сзади мяча левая снизу мяча) под шаг левой ногой, начинается отсчёт двух шагов. Каждый игрок считает до двух про себя. Первый шаг правой ногой игрок делает длинный вперёд, второй левой ногой короткий с подготовкой выпрыгивания высоко вверх.



Данк –баскетболисты выпрыгивают высоко вверх и одной или двумя руками бросают мяч сквозь кольцо. Руки баскетболиста при этом находятся непосредственно рядом с корзиной, он, образно говоря, кладет мяч в корзину, часто повисая на ней после этого для повышения зрелищности. Данк, без сомнения, является самым красивым видом броска в баскетболе.

За подобный бросок команда получает 2 очка.

Самым главным при выполнении данка является необходимость высоко подпрыгнуть, чтобы оказаться над корзиной и буквально воткнуть мяч в нее.

Соответственно, чем выше игрок, тем легче ему выполнить данк.

