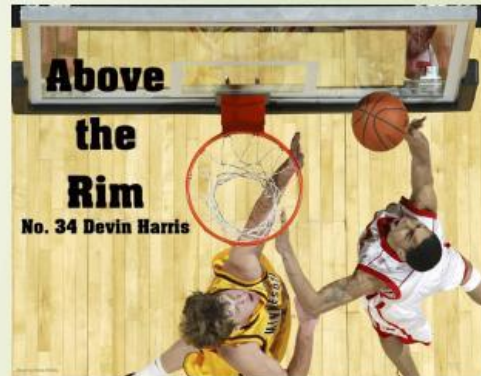


БАСКЕТБОЛ

Правила игры

- В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Игра проводится на площадке 8 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м (рис. 55). Продолжительность игры 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.
- Возможна продолжительность игры 40 мин, 2x20 мин с перерывом 10 мин. в Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.



ПРАВИЛА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ПО БАСКЕТБОЛУ



Во время ведения мяча

- Не бить по мячу кулаком, ладонью
- Не смотреть на мяч
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещение соперника
- Уметь во время остановиться, снизить скорость
- Изменить направление
- Применить финт

При передачах мяча

- Не выставлять пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной силой
- Не передавать мяч если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги
- Не тянутся к мячу, если он не долетает до рук, необходимо переместиться к мячу

Техника передвижений

- ▣ **Рывок** – лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место.
- ▣ Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делаются короткими и очень резкими, ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря увеличению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча. Изменение направления бега игрок осуществляет мощным толчком выполняемой ногой в сторону, противоположную направлению движения, туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления.



Изменение направления бега (рывок)



Техника владения мячом

- ▣ Бросок одной рукой от плеча – распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.
- ▣ Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть стопорящим, укороченным – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.

- ▣ Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямляется для максимального приближения к кольцу. Мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное движение.



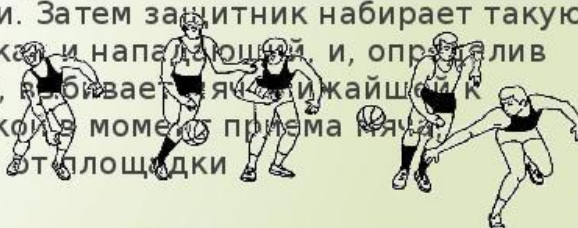
Бросок одной рукой от плеча



Техника овладения мячом

▣ **Выбивание мяча при ведении.**

- ▣ В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает или слегка прыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча отскочившего от площадки.



Выбивание мяча у соперника при ведении



Техника овладения мячом

- ▣ **Накрывание мяча при броске** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся.

