

Из издания:

Физическая культура / под ред. М. Я. Виленского. – М.: Кнорус, 2016.

Оглавление

Волейбол	1
Стойки в волейболе	1
Тактика игры в волейбол	5
Баскетбол	7
Техника игры в баскетбол.....	8
Правила игры в баскетбол	14

Волейбол

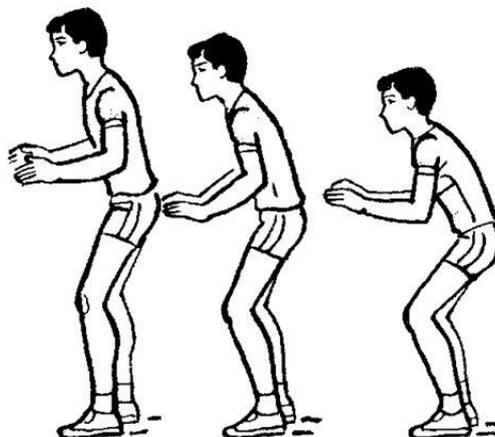
Изобретателем волейбола считается Вильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). В 1895 г. в спортивном зале он повесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Год спустя на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда игра получила новое название – «волейбол». А в 1897 г. в США были опубликованы первые правила волейбола.

Стойки в волейболе

Правильная стойка в волейболе: ноги немного шире плеч, параллельно друг другу, присогнуты в коленях. Руки параллельно друг другу и присогнуты в локтях. Руки всегда держим перед собой, чтобы быстро принять мяч сверху или снизу. Корпус чуть наклонен вперед.

Упор всегда на носках и вес тела слегка перемещен вперед.

Игрок, стоящий в 5-й зоне всегда должен выставить левую ногу чуть вперед, так, чтобы направлять мяч к центру. Игрок в 1-й зоне должен выставить правую ногу вперед, отражая зеркально действия игрока в пятой.



Перемещение происходит приставным или перекрестным шагом елочкой.

Стойка для блока

Как только пасующий противника коснулся мяча, блокирующий уже готовится занять нужную позицию для блока. Перемещение происходит приставным или перекрестным шагом приблизительно в метре от сетки. Руки согнуты в локтях, пальцы разведены. Блокирующий как бы очерчивает свою территорию руками, расставив их чуть шире плеч. Это важно, т. к., если блокирующему будет помогать 2-й или 4-й номер, он будет чувствовать территорию прыжка. Тогда игроки не мешают друг другу.

Стойки для нападающего удара

Оттягиваемся. После приема, мяч переходит к связующему. Нападающий игрок должен отойти от сетки на несколько шагов и встать примерно на линии нападения. Это делается для того, чтобы увеличить разбег для атаки.

Подготовительная позиция для удара. Ноги присогнуты в коленях. Если нападающий правша, ставим правую ногу на полшага вперед. Если левша – то левую ногу.

Игра в волейбол – это работа с мячом, где основные правила – не удерживать мяч в руках, не дать ему коснуться пола или улететь за пределы площадки. Для того, чтобы при атаке направить мяч в нужную сторону нужному игроку, используются разные техники приема и передачи мяча. Чем более точно передаётся мяч атакующему игроку или в нужный сектор, тем больше шансов удачно завершить матч.

В волейболе используются следующие основные **техники приема мяча**:

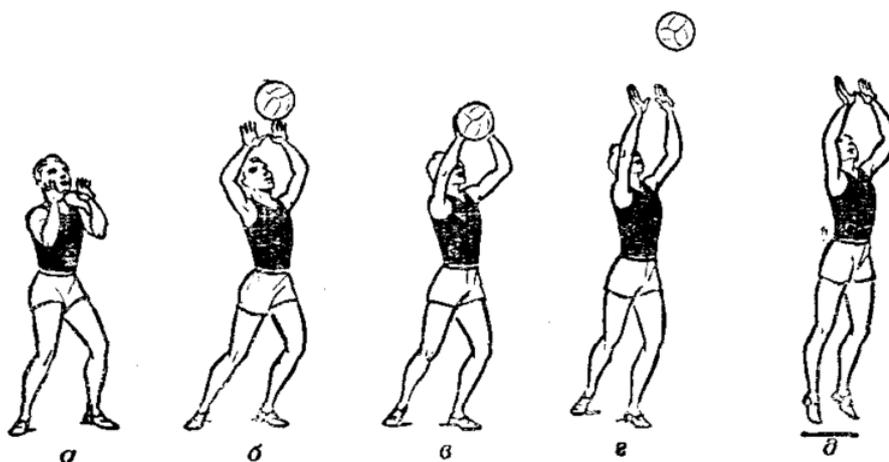
- Прием мяча снизу двумя руками.
- Прием мяча сверху двумя руками.
- Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.
- Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением.

Приём мяча сверху двумя руками

Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

- Исходная позиция – стоя ровно, на присогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.
- Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.
- Поддача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.



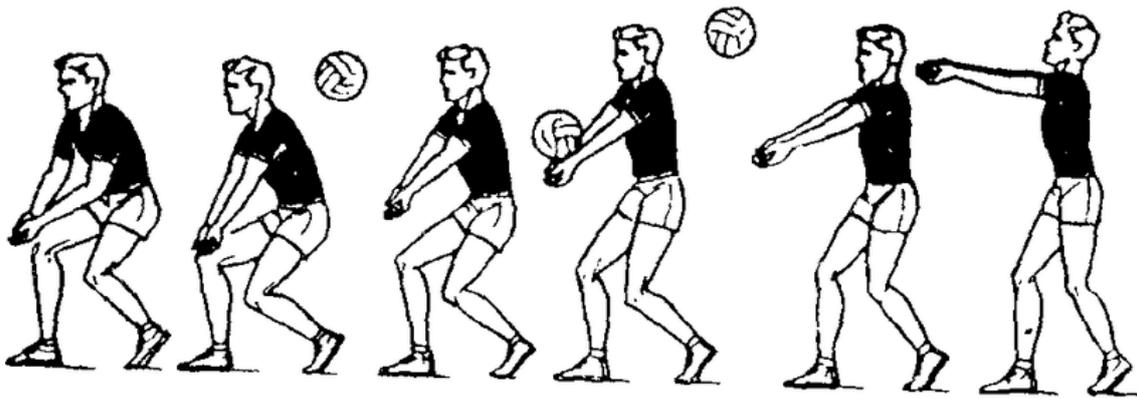
Приём мяча снизу двумя руками

Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

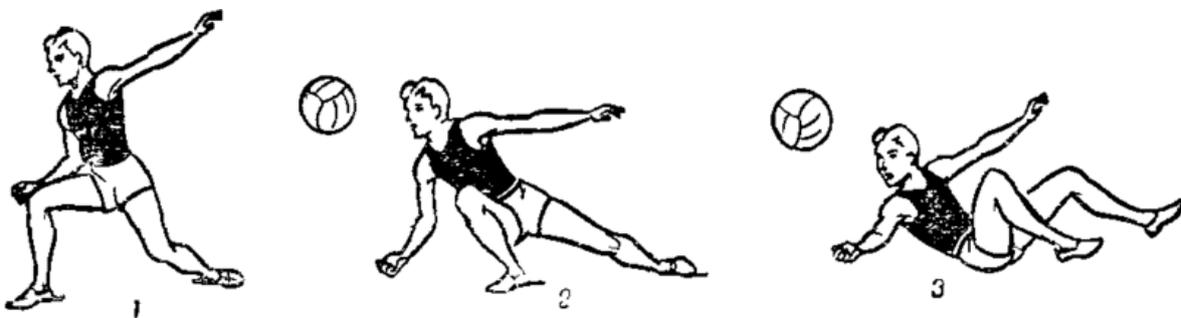


Приём мяча одной рукой снизу с последующим падением

Способ применяется для того, чтобы принять далёкий мяч, если никаким другим способом уже не достать.

Техника выполнения приёма:

- Игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом выставляется вперёд нога, которая находится со стороны мяча.
- Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами.
- После удара производится падение в сторону выпада. Плечи подворачиваются, и осуществляется перекат через плечо.

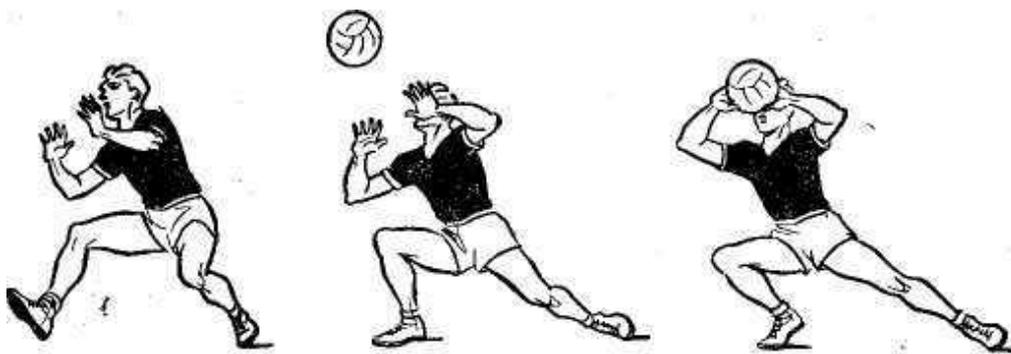


Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением на спину

Применяется чаще всего, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху. Техника исполнения приёма:

- Исходная позиция схожа с предыдущим способом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча.
- Руки готовятся принять мяч, по технике приёма двумя руками.
- После приёма мяча равновесие неизбежно смещается назад, поэтому совершается падение назад на ягодицы с перекатом на спину.

Неопытным игрокам важно заранее отдельно отработать техники падения и защитить запястья и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения травмы.



Тактика игры в волейбол

В любительском классическом волейболе игроки обычно стоят на следующих позициях:

1 номер – подача и защита в приеме и при нападении. Может нападать только из-за линии нападения.

2 номер – нападение и блок. Реже – прием близкой подачи.

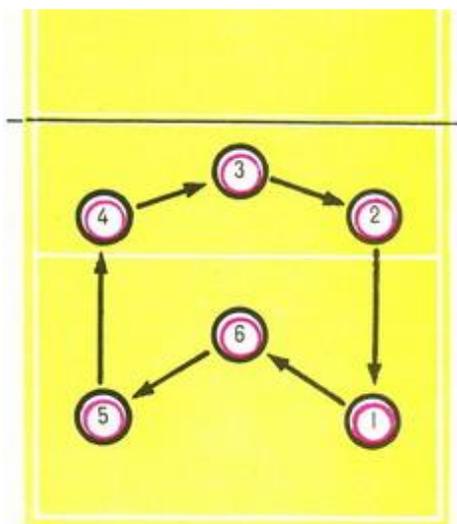
3 номер – игрок под сеткой. В его обязанности входит пас и блок. В приеме не участвует.

4 номер – нападение и блок. Реже – прием близкой подачи.

5 номер – защита в приеме и при нападении. Может нападать только из-за линии нападения.

6 номер – либеро. Главный защитник команды.

Если пасующий или либеро требуется команде именно на своей позиции, то при переходе его просто оставляют стоять в своем номере. Такое не штрафуются именно в любительском волейболе. В профессиональном переход обязателен, и там включаются различные тактики перехода, такие как 5–1.



Тактика 5–1 в волейболе

Такая комбинация позволяет иметь от 3 нападающих при 1 связующем. Связующий после любого перехода выходит в зону паса – между 2 и 3 номером. Нападающие: доигровщик (4 номер), центральный блокирующий (3 зона), диагональный (2 зона), пайп. эта схема самая сложная, но и наиболее эффективная за счет мощного нападения, позволяющего разбить блок противника.

При исходной позиции на поле следующая расстановка:

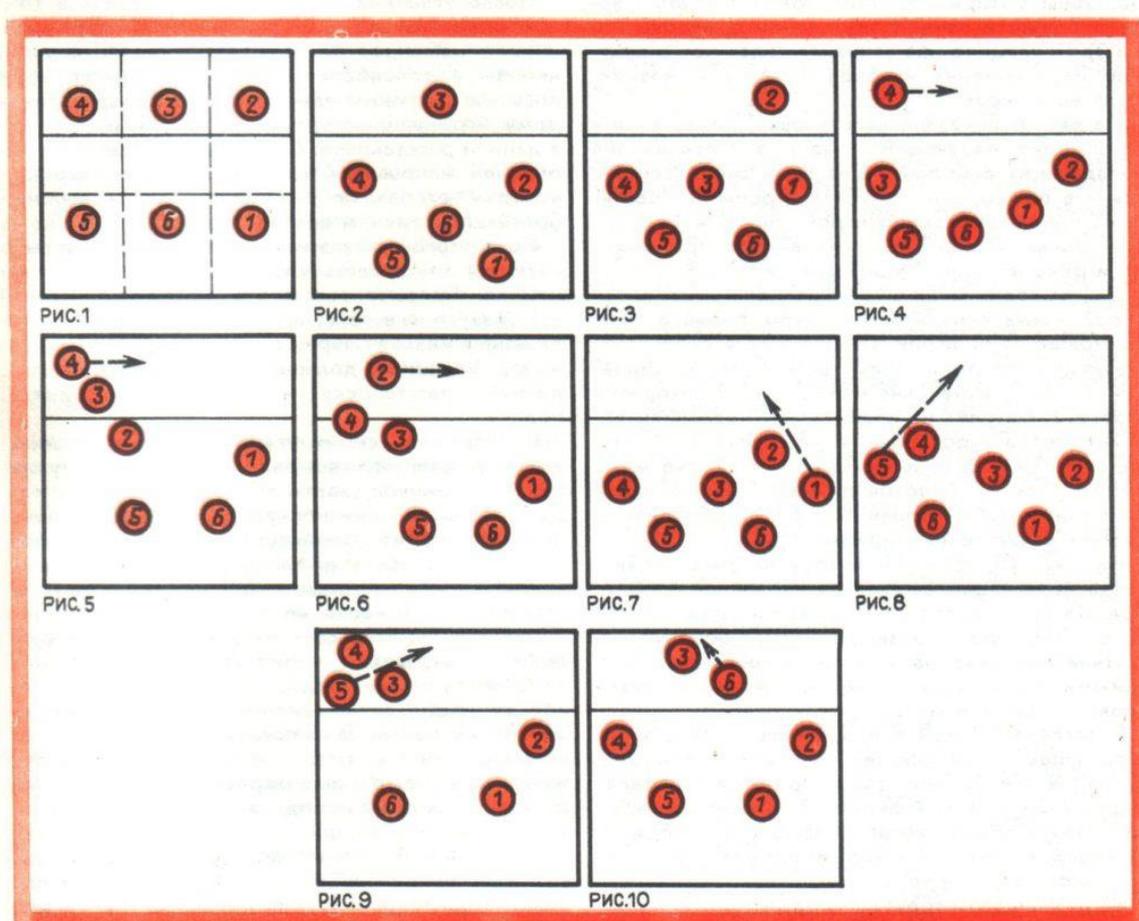
- Пасующий в зоне 1.
- Доигровщики в зонах 2 и 5.
- Центральные блокирующие – зоны 3 и 6.
- Диагональный нападающий – в зоне 4.

С каждым переходом игроки смещаются по часовой стрелке, но должны всегда возвращаться примерно к следующим позициям.

При подаче. Все закрывают 1-й номер, смещаясь ближе к сетке, кроме одного игрока второй линии (5-й или 6-й номер). После подачи пасующий выходит под сетку между 2 и 3 номером.

Доигровщик и центральный блокирующий выходят на первую линию, занимая номера 4 и 6. Диагональный занимает 4 номер или же стоит между 1 и 4 номерами.

При приеме. Пасующий старается держаться ближе к центру поля или находиться в первой линии. Остальные игроки стоят полукругом.



Расстановка игроков на площадке

При этом не должны нарушаться **правила**:

- 1) игроки задней линии, стоящие в номерах 1, 5, 6, не должны заходить за игроков передней линии: 4, 3, 2;
- 2) игроки не могут менять горизонтальный порядок своих линий, то есть заходить друг за друга по горизонтали.

Другие тактики

Расстановка «3–3». Команда формируется из трёх связующих и трёх нападающих. Игроки располагаются в две линии, и нападающий чередуется со связующим. Данный принцип не нашёл своего применения в большом спорте и используется для команд с новичками.

Расстановка «4–2». Здесь имеем четырёх нападающих и двух связующих. Связующие пасуют из 2–3 номера, находясь по диагонали друг от друга. Двое основных нападающих располагаются на первой линии в номерах 2 и 4. Это достаточно популярный вариант в любительском волейболе, только при использовании одного связующего под сеткой.

Недостатки такой расстановки: нападение всегда атакует из одной и той же точки рядом с сеткой, и его легко заблокировать; сложно иметь в команде целых двух связующих, т. к. эта специальность в волейболе дефицитная; игрокам задней линии сложно ударить по мячу.

Расстановка «6–2». Вариант аналогичен «4–2». Отличие в том, что связующий, находясь на передней линии, становится сразу и нападающим. Таким образом, на передней линии играют трое нападающих. Второй связующий выходит с задней линии на пас. После перехода они меняются местами, здесь кроется минус этой расстановки. Два игрока в команде должны обладать серьёзной подготовкой связующего и нападающего, а игроков такого уровня найти непросто.

Баскетбол

Баскетбол (от англ. *basket* – корзина и *ball* – мяч) – это командная динамичная игра, которая включена в программу олимпийских игр. Ее суть состоит в том, чтобы попасть в кольцо противника баскетбольным мячом. При этом игроки разных команд стараются помешать этому.

Баскетбол был придуман в США молодым преподавателем физической культуры Джеймсом Нейсмитом. В то время ведущим видом спортом была гимнастика. Чтобы разнообразить уроки, Нейсмит закрепил на перилах лестницы две корзины для фруктов, затем разделил учащихся на две команды и предложил каждой из них выполнить несколько бросков. Победителем такого баскетбола он объявил ту команду, которая забросила больше мячей в корзину. А первый официальный турнир по баскетболу состоялся в конце 1891 года.

Первоначально создатель написал кратко 13 главных правил, но каждая новая игра совершенствовала их. Вскоре этот вид спорта покорила мир. Сначала этим развлечением заинтересовались на Востоке, потом в Европейских странах и во всем мире. На эту тему написан не один реферат студентами спортивных вузов.

Позднее в 30-х гг. XX столетия впервые была основана первая любительская лига баскетбола, а в 1989 слово «любительский» было заменено на «профессиональный». В 1936 году этот спорт впервые попал на летнюю олимпиаду.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания.

Техника игры в баскетбол

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фолоа, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Работа с мячом

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

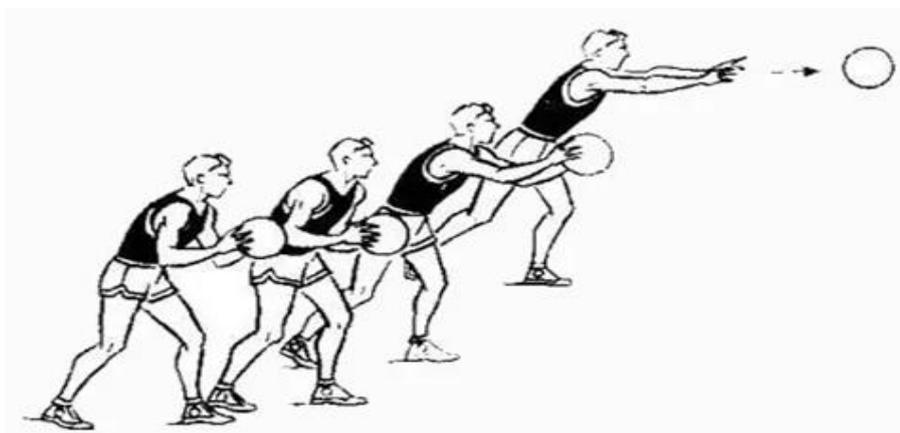
Важно правильно держать мяч руками. Бросковая рука должна располагаться, так, чтобы пальцы были перпендикулярны линиям шва мяча, а другая рука должна придерживать мяч и корректировать его. Пальцы бросковой руки должны быть расставлены широко.

Как правило, баскетболисту приходится ловить и держать мяч в любом положении и действии, стоя на месте, в прыжке, в движении, на разной высоте. Предотвратить возможность перехвата противником мяча, игрок должен открыться – т. е. выбежать на открытое место или навстречу мячу.

Передача мяча

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

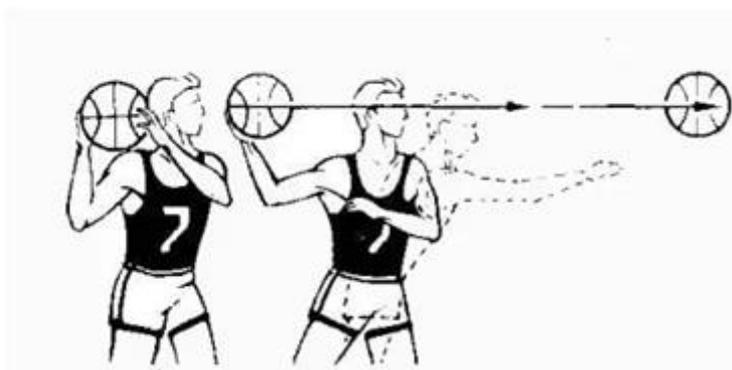
Передача двумя руками от груди. Такая передача даёт возможность резко и безошибочно направить мяч на близкое расстояние. Игрок держит мяч обеими руками перед грудью, большие пальцы направлены назад и слегка вверх, как бы указывая друг на друга, остальные пальцы широко расставлены. Локти почти прижаты к телу, которое наклонено вперед. Бросок мяча производится взрывным движением кистей, пальцев и локтей, для придания ему вращения. Как правило, с передачей игрок делает шаг вперед или сторону.



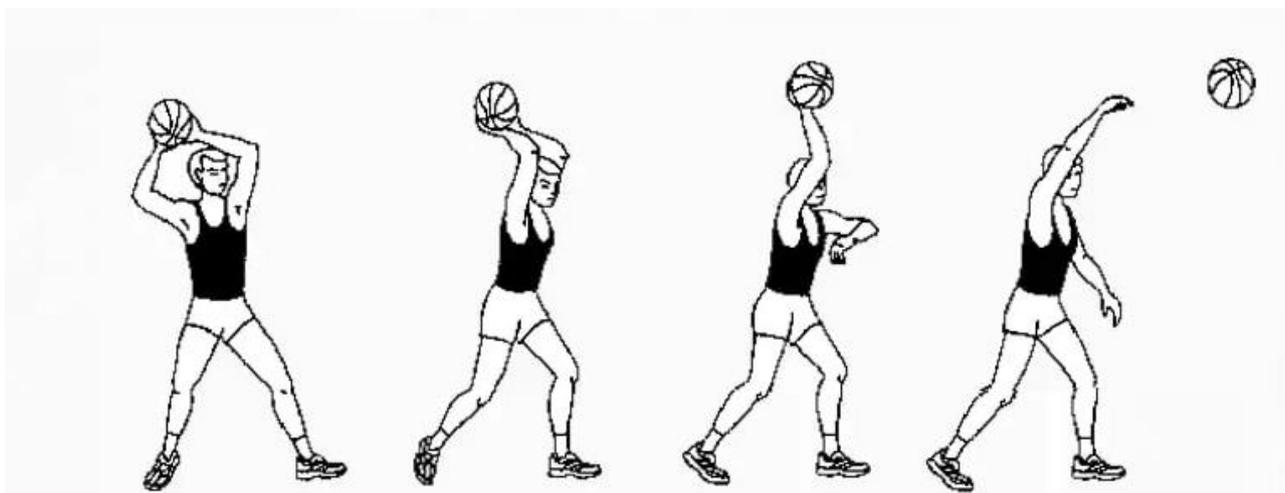
Передача двумя руками сверху (над головой). Эта передача используется из любой точки при позиционном нападении. Игроки задней линии очень часто прибегают именно к такой передаче, отдавая мяч центральному игроку. Используют ее и высокорослые игроки. Получив высокую передачу, тут же возвращают мяч либо отдаёт выходящему на скорости товарищу по команде. Кисти держат мяч сбоку, чуть-чуть сзади, пальцами вверх, а большие пальцы должны быть сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают вверх, не заводя назад, за голову, слегка согнув локти, быстро и резко бросают, используя движения кистей рук, делая небольшой шаг вперед.



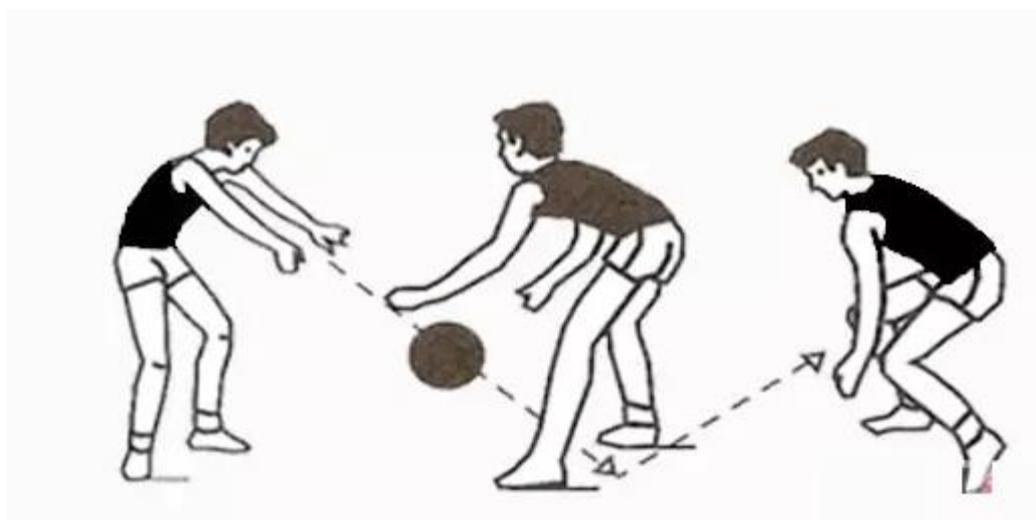
Передача одной рукой от плеча. Такой способ передачи мяча самый распространенный в баскетболе, чтобы передать его на любое расстояние, причем с хорошим контролем мяча и минимальным временем замаха. Рука с мячом отводится к плечу и резко выбрасывается в нужном направлении. При этом происходит захлестывающее движение кисти и поворот туловища. Игрок может дополнительно подправить траекторию полета мяча в последний момент движением кисти.



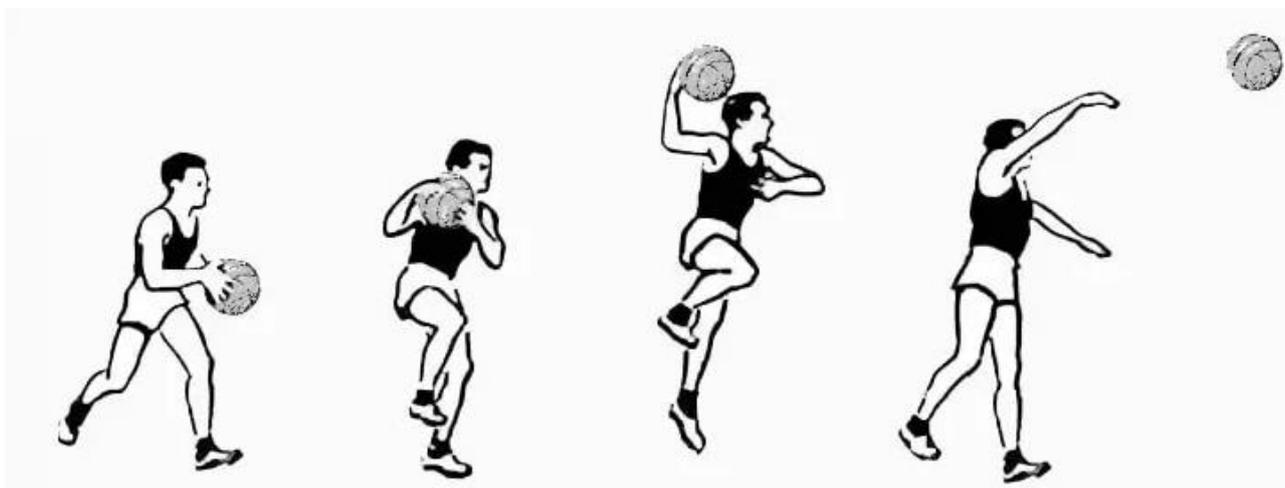
Передача одной рукой сверху. Используя такой метод передачи, баскетболист может послать мяч даже через высоко поднятые руки противника. Для выполнения такой передачи, спортсмен поворачивается боком по направлению передачи, отведя руку с мячом немного в сторону и заводя назад, резким маховым движением посылает по дуге вверх. В момент, когда мяч находится над головой, отпускает его.



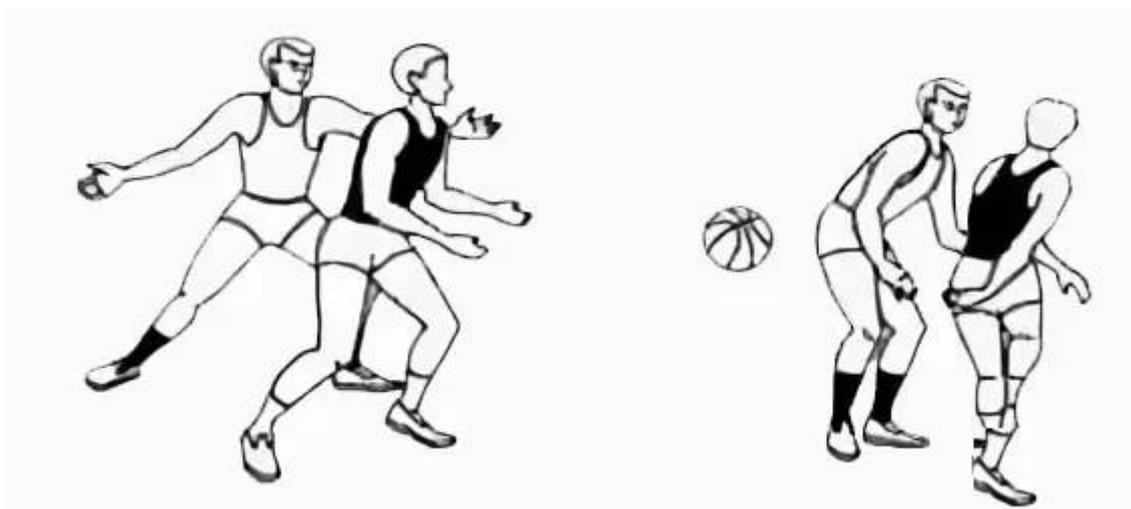
Передача с отскоком от пола. Если центральной игрок находится под плотной опекой, такой способ передачи мяча является наиболее эффективным. При быстром прорыве и обыгрывании противника самое подходящее время для использования такой передачи. Эта передача напоминает пас обоими руками от груди. При этом мяч ударяется об пол на расстоянии $2/3$ от передающего баскетболиста до принимающего. При таком способе передачи мяч не должен высоко отскакивать. В идеале до уровня пояса, для удобства его приема. При передаче таким способом мяча на большие расстояния, как правило, более 5 метров, ему придают вращение, которое повышает скорость полета мяча.



Передача крюком. Это длинная передача. Она используется для передачи мяча игроку, уходящему в быстрый прорыв под щит противника. Выполняется маховым движением согнутой в локте ругой. При этом мяч выпускается вверх и вперед движениями пальцев и кисти. Второй рукой, локтем, игрок защищается от наседающего противника. Исполнение такой передачи в прыжке весьма сложно. Необходимо успеть передать мяч принимающему игроку, до того, как передающий опустится на пол. Данную передачу необходимо использовать, как левой, так и правой рукой.



Передача за спиной. Такая передача выполняется мастерами игры в движении. Сложно и принять такую передачу, здесь можно легко потерять мяч. Эта передача весьма эффективна при игре против двух защитников противника.



Приём передачи

Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двухшажной техники).

Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт). Как только спортсмен поймал мяч, он делает легкий прыжок. Через шаг он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

Прием прямых передач. Находясь в свободной зоне, баскетболист делает шаг вперед, в направлении передающего мяч игрока, при этом слегка вытянув руки, согнутые в локтях, с ладонями друг к другу широко расставив пальцы на уровне груди. При приеме мяча руки естественно сгибаются ближе к груди. Сам мяч хорошо ловится расставленными пальцами. Приняв прямую передачу важно отсечь защитника от мяча. При ловле мяча желательно использовать обе руки, хотя возможен прием прямой передачи и одной рукой.

Прием передачи одной рукой. Обычно прием передачи одной рукой происходит на полном ходу в момент преследования игрока защитниками противника. Такой прием и передача требуют большой согласованности. Необходимо не сбиться с шага во время приема мяча и сразу же выполнить бросок, не касаясь мячом пола. В противном случае мячом сможет завладеть защитник противника.

Пальцы принимающей руки слегка согнуты и широко расставлены, при этом принимающая рука слегка согнута в локте. Приняв мяч, она слегка сгибается, компенсируя силу передачи. При приеме мяча туловище несколько поворачивается в сторону приема ловящей рукой, а вторая рука резко выносится вверх, для контроля и удержания мяча пальцами обеих рук.

Прием передачи в позиции центрального игрока. Центровой игрок должен контролировать местоположение защитников противника. Игрок поднимает дальнюю от защитника руку вверх, в качестве мишени, для передающего мяч игрока. Ловля мяча происходит так же, как и в свободной зоне одной рукой. Передача мяча центральному может быть, как прямой, так и навесной либо с отскоком от пола и вращением мяча. Центровой игрок должен уметь принимать разные передачи любой из рук. При быстрой обратной передаче зачастую происходит взятие корзины соперника.

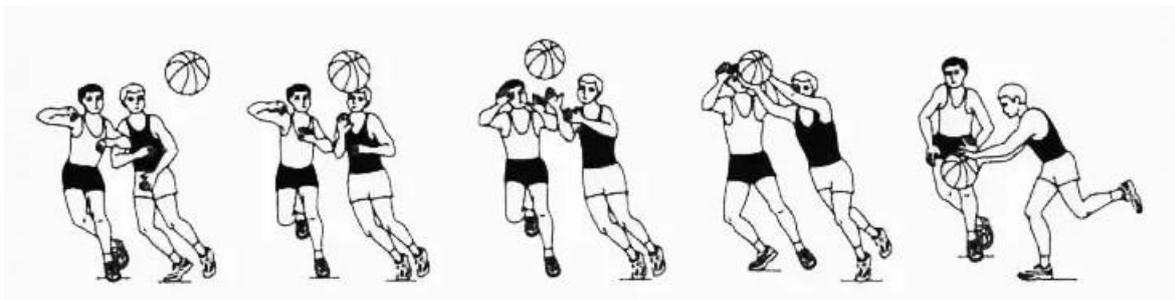
Прием передачи из рук в руки. При движении на полной скорости важно уметь принимать мяч из рук в руки. Как правило, такая передача предшествует выполнению финта, преодолевающего защиту соперника. Такая передача, как правило, осуществляется без дополнительного вращения и принимается на уровне пояса обеими руками. После приема такой передачи, принявший ее игрок сразу осуществляет бросок либо ведение мяча.

Перехват передачи

Действия игроков обороны, направленные на завладения мяча в баскетболе, называют перехватом. Перехват выполняют, как правило, при совершении броска или передачи мяча атакующими игроками соперника. При удачном совершении перехвата защитниками, в отчет о ходе игры производят запись о потере мяча атакующей стороной. После выполнения удачного перехвата, завладевшая мячом команда переходит в стремительную атаку, которая завершается броском в корзину соперника.

Перехват мяча при передаче. Если игрок нападающей команды ожидает передачи стоя на месте, то такую передачу перехватить относительно просто. Такой мяч ловится в прыжке, совершив рывок и перехватив мяч одной или обеими руками.

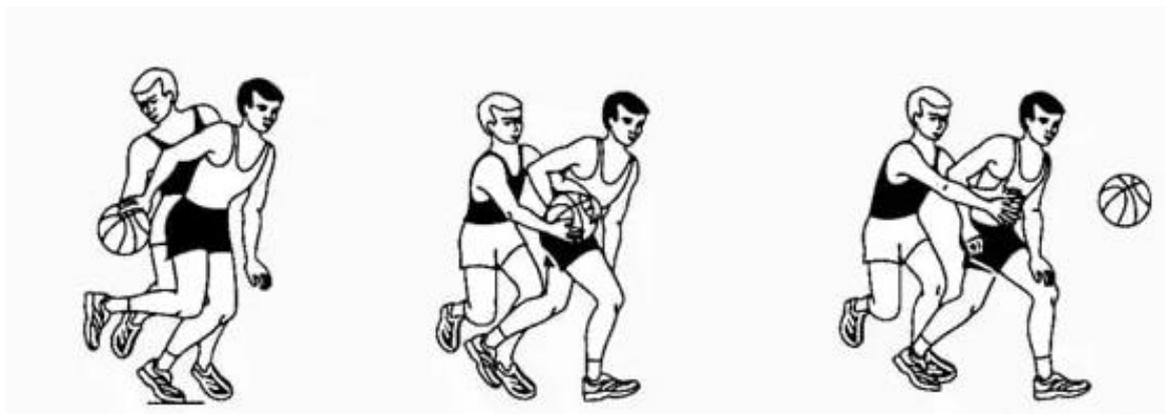
Другое дело, если атакующий игрок выходит на передачу мяча. В таком случае защитнику необходимо перехватить мяч, опередив противника на пути к мячу на коротком расстоянии, что достаточно сложно. Защитник должен руками и плечом отрезать атакующему путь к мячу. Практически приблизившись вплотную к сопернику, отклоняясь чуть в сторону, во избежание столкновения, совершить его перехват. После удачного перехвата во избежание пробежки необходимо сразу перейти на ведение мяча или его передачи товарищу по команде, для проведения контратаки.



Перехват мяча при ведении. При не техничном ведении мяча атакующим, когда мяч ведется слишком высоко без прикрытия его корпусом, перехват мяча осуществить достаточно просто. Необходимо совершить рывок и выбить мяч у противника двумя или одной руками.

Для эффективного и результативного перехвата мяча игрок должен занять позицию на возможном пути передачи мяча соперником. Как правило, перехваты осуществляются задней линией команды, а это легкие форварды, защитники и разыгрывающие защитники, а также игроками большего роста.

Только обладая пониманием игры и чувством правильной позиции, можно осуществить результативный перехват мяча.



Ведение мяча

Дриблинг (ведение мяча) один из способов перемещения мяча на площадке не считая передачи. Излишнее внимание дриблингу не приветствуется тренером, т. к. снижает скорость игры и уменьшает возможность различных комбинаций, в отличие от передач мяча. Однако дриблинг есть и остается важнейшим элементом баскетбола.

Техника ведения мяча. При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой. Вести таким образом мяч по площадке не сложно, но в любой момент игрок может потерять мяч, который достаточно просто отбирается противником при таком дриблинге. Дриблинг обычно применяют для дачи возможности занятию нужных позиций товарищами по команде, для осуществления приема мяча.

Броски в корзину. Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.

Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.

Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.

Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

Техника владения телом

К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты.

Характерная для баскетболистов основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке.

Существуют различные виды пробежек. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча.

Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча – ложная смена скорости и направления. Необходимо быстрый переход от финтов к самой игре.

Не умея и не применяя в баскетболе финтов, практически не обыграть противника. К кольцу прорваться без изменения траектории практически не реально. Необходимо выйти на дистанцию результативного броска. Поэтому залогом победы у каждой команды является умение игроками производить обманные движения (финты). Желательно иметь в копилке игрока не менее десятка таких движений.

Правила игры в баскетбол

Современный баскетбол отличается от того, который придумали в США. Изменения происходили до конца 2004 года. Только с этого правила баскетбола были окончательно закреплены в 2018 году и до сих пор остаются актуальными. Если говорить кратко, то они следующие:

- Необходимы две команды, в каждой из которых должно быть по 12 человек. Полевыми игроками считаются 5, остальные при необходимости заменяют основной состав (количество замен не ограничивается).

- Матч по баскетболу состоит из 4-х четвертей. Точное время зависит от баскетбольной ассоциации, которая проводит встречу. Например, FIBA проводит каждую четверть по 10 минут, а NBA – по 12. Это, так называемое, чистое время. Перерыв между четвертями – 2 минуты, между двумя частями встречи – 15 минут.

- Мяч можно трогать только руками.
- Нельзя бежать с мячом, просто держа его в руках, наносить удары по мячу рукой или ногой, блокировать телом. Неумышленное касание какой-либо частью ноги не считается нарушением.

- Очки будут засчитаны, если мяч попадет внутрь корзины.

- В зависимости от места броска и его расстояния до сетки начисляется разное количество очков. Во время штрафного баскетбольный судья дает 1 очко, с близкого или среднего расстояния – 2 очка. Если получается попасть из-за трехочковой линии, это 3 очка. Если игрок ошибается и попадает мячом в свою корзину, в этом случае команда противника получает 2 дополнительных очка.



- В случае одинакового турнирного счета командам предоставляется 5-минутный овертайм. Если за этот промежуток времени победитель не выявлен, овертайм назначается вновь. Игра будет продолжаться до тех пор, пока одна из команд не выиграет.

Основной состав

В баскетболе каждому игроку отводится определенная роль:

- Плеймейкер или разыгрывающий защитник. Это первый номер команды (мозг). Он должен хорошо владеть мячом, а развивать высокую скорость.

- Атакующий защитник (второй номер). Игрок, умеющий высоко подпрыгивать. Должен легко прорывать защиту команды-соперника.

- Центровой, основной игрок, должен быть атлетического телосложения. Он играет под кольцом и борется за подбор.
- Легкий форвард, главной задачей которого является набор очков.
- Тяжелый форвард. Его задача – контроль мяча.

Прежде чем достигнуть высокого уровня, нужно пройти следующие **основные этапы становления в баскетболе:**

- **Новичок.** Начало баскетбольного пути. Тренировки (уроки) проходят смешано между мужчинами и женщинами. Минимальное взаимодействие между игроками. Проводится общая разминка с игровыми упражнениями. Происходит оттачивание умений и навыков.

- **Любитель.** Полупрофессиональные разминки, отработка основных навыков. Такие спортсмены уже хорошо оценивают игровую ситуацию.

- **Профессионал.** Для такого спортсмена по баскетболу свойственны: отличное владение мячом, меткие трехочковые броски, резкие и точные пасы. Он знает каждое правило, беспрекословно выполняет команды тренера. Самостоятельно отрабатывает технические элементы баскетбола.

Современные правила игры в баскетбол

Баскетбольный матч начинается с того, что судья выбрасывает мяч на середину поля. По свистку команды начинают играть. Целесообразно ставить выбивающим самого высокого игрока с атлетическим телосложением. Играть можно только на специальной площадке или в спортивном зале.

Площадка, на которой встречаются команды, должны быть ровной, твердой, без каких-либо трещин, выпуклостей и деформаций. Свет направляется так, чтобы не мешать играющим обозревать полностью все поле. До 60-х годов спортивные соревнования по баскетболу можно было проводить под открытым небом и внутри помещения. Сейчас по правилам игру следует организовывать только внутри помещений.

Помещение должно иметь следующие габариты:

Параметры	Расстояния
Высота потолков	7 м
Размер поля	28 на 15 м
Площадь щита	180 на 105 см
Высота корзины от пола	305 см
Ширина 3-х секундной зоны	4,9 м
Линия трехочковая	6,25 м
Кольцо	5 см от щита

Разметка площадки по баскетболу должна соответствовать таким стандартам:

- Ограничивающие линии. Определяют размеры поля, нанесенные по периметру.

Лицевые – те, которые находятся за кольцами. Боковые – по бокам.

- Центральная. Разделяет поле на две равных зоны.

• Центр. Это круг, который находится в середине поля, его диаметр 3,6 м. Именно в этом месте происходит розыгрыш мяча.

• Линии 3-х очков. Это замкнутые плоские кривые, расположенные с двух сторон под щитами. Их длина составляет 2,99 м.

- Штрафная линия. Находится непосредственно перед щитами.

Каким должен быть мяч?

Классический мяч для баскетбола оранжевого цвета, имеет форму сферы, на которой нарисованы черные швы, должен соответствовать следующим требованиям:

• Для мужчин спортивный снаряд должен быть в среднем 76-78 см по окружности и весить от 560 до 650 грамм.

• Для женщин, размер баскетбольного мяча от 72 до 74 см в окружности и вес от 510 до 570 грамм.

Распространенные нарушения в баскетболе:

• Пробежка, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках. Наказание: сбрасывание отдается команде противника.

- Аут. Мяч покидает зону игрового поля. После этого передается другой команде.

- Неправильное ведение. Играющий ведет мяч сразу двумя руками.

• Прыжки с мячом в руках. Разрешается прыгать только при забрасывании снаряда в корзину.

• Трехсекундное нахождение в зоне под корзиной противоположной команды запрещается.

• Пятисекундное правило. В течение этого времени игрок должен повести мяч, бросить его в корзину или передать другому. Иначе фол – нарушение.

• Восьмисекундное время. Команда, обладающая мячом, должна выйти в передний участок. Иначе спортивный снаряд достанется противнику.

• Правило «24 секунды». За это время команда должна сделать бросок в корзину соперника. Если этого не произошло, мяч выбрасывает в аут и передается другой команде.

- Несоблюдение зон. Запрещено перебрасывать мяч из зоны противника в свою.

За жестокость и нарушение спортивных правил полагается штрафной бросок.