

Ш.Н.Кадиров

**Методика преподавания
спортивных и подвижных игр
(баскетбол)**

БУХАРА – 2022 г

УДК 37.091.33:796.323.2(075.8)

74.267.5я73

75.566я73

К 13

Кадиров, Шохрух Неъматович

Методика преподавания спортивных и подвижных игр (баскетбол) [Матн] :

учебное пособие / Ш.Н. Кадиров.-Бухара: FAN VA TA`LIM,2022.-224 с.

ББК 74.267.5я73

АННОТАЦИЯ

В учебнике излагаются общие закономерности процесса обучения навыкам игры в баскетбол, раскрывается технология обучения основам техники, тактики и игровой деятельности. Представленный материал содержит подробное описание всех технических приемов и тактических действий, комплексы дидактических средств и соответствующих организационно-методических указаний, перечень наиболее часто встречающихся ошибок. Для студентов факультетов физической культуры педагогических вузов. Может быть полезно учителям школ и тренерам по баскетболу.

ANNOTATION

The textbook outlines the general laws of the process of learning the skills of playing basketball, reveals the technology of teaching the basics of technique, tactics and game activity. The presented material contains a detailed description of all technical techniques and tactical actions, a set of didactic tools and relevant organizational and methodological guidelines, a list of the most common errors. For students of the faculties of physical culture of pedagogical universities. It can be useful for school teachers and basketball coaches.

Рецензенты:

Д.п.н. (DSc), профессор, Бух Г У:

Маъмуров.Б.Б

Заведующий кафедрой

«Физической культуры» БухИТИ

д.ф.п.н., доцент:

Садуллаев Б.Б

ISBN 978-9943-7978-2-6

ВВЕДЕНИЕ

Со дня обретения независимости Узбекистаном растет внимание к физической культуре и спорту. Ряд указов Президента Республики Узбекистан, постановления правительства и призыв «Каждый результат в спорте – лучший критерий здоровья, силы и величия нации» коренным образом меняют отношение населения к физической культуре и спорту.

Подготовка высококвалифицированных специалистов на факультетах физической культуры в регионах осуществляется в соответствии с учебными планами по нескольким педагогическим специальностям. В частности, тренер по физкультуре в дошкольных учреждениях, учитель физкультуры в лицеях и колледжах, институтах, университетах, академиях, армии, НИИ, промышленных предприятиях и других организациях. Учебный план высшего учебного заведения включает специальности, такие как: инструктор по воспитанию и физической культуре в соответствии с профессией, организатор физического воспитания в оздоровительных учреждениях, жилищных кварталах, местах отдыха и других подобных учреждениях.

Среди других видов спорта включение баскетбола в программу таких соревнований, как «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» привело к увеличению числа баскетболистов.

В данном учебнике представлена история развития баскетбола в мире и в Узбекистане, классификация и описание основ игровой техники и тактики. Широко освещены правила игры, организация и проведение соревнований.

Баскетбол включен в учебную программу всех общеобразовательных учреждений «Физическая культура и спорт» и преподается как основной предмет. Учебник дает учащимся профессиональные педагогические знания, навыки и умения в области физического воспитания и спорта. Формирует профессиональные научно-педагогические и организаторские способности, необходимые будущим кадрам в организациях образования, воспитательных учреждениях, физкультурно-спортивных организациях.

Глава 1: История возникновения и развития баскетбола

1.1. История возникновения баскетбола



Заставка к этому разделу, напоминающая скамейку запасных, конечно же, метафора: жрецы в Древнем Египте в баскетбол не играли. Вообще, искать истоки современного баскетбола в глубине веков - дело, видимо, безнадежное. Слишком уж он ни на что не похож, слишком далек от естественных, изначальных двигательных навыков человека. Подпрыгивающий мяч, эта детская забава, безусловно же, завораживает. Как, впрочем, и любой другой периодический процесс: колебания маятника, вращение скакалки или популярный сегодня настольный сувенир Mobil, имитирующий вечный двигатель. В этом смысле человек недалеко ушел от кошки.

Конечно, идей всевозможных игр с мячом в истории человечества было гораздо больше, чем те несколько игр, которые оформились как современные виды спорта.

В качестве возможной предтечи баскетбола спортивные историки называют игры: «пок-тапок» (VII в. н. э., Центральная Америка); «тлачтли», относящуюся к культуре племени «майя» в Южной Америке, и «олламалитцли» (Мексика, XVI в.). Во всех этих далеких краях произрастает каучуковое дерево, поэтому «прамяч» был из каучука.

Однако сегодня является общепризнанным тот факт, что баскетбол не имеет исторических корней даже в иллюстративном плане. Он целиком придуман, как это и полагается любому произведению искусства.

Самое раннее свидетельство об игре, напоминающей баскетбол, встречается в памятниках древних цивилизаций Центральной и Южной Америки: игровые площадки на полуострове Юкатан, обнесённые каменными стенами, исторически датируются V веком до нашей эры.

Украшенные скульптурами богов и другими религиозными символами, эти площадки свидетельствуют о том, что неперенной частью празднеств, связанных с поклонением божествам, была игра с мячом из... смолы. Называлась забава “пок-тапок” (“Пок-то-пок”). Её участники пытались поразить две цели – “корзины” – каменные мишени, по 1 на каждой стороне площадки, которые представляли собой плоские каменные плиты с пробитыми в центре на высоте 2,7 м отверстиями, расположенными перпендикулярно земле. Мяч из пористой резины, наполненный священными травами, должен был забрасываться через каменное кольцо противника.

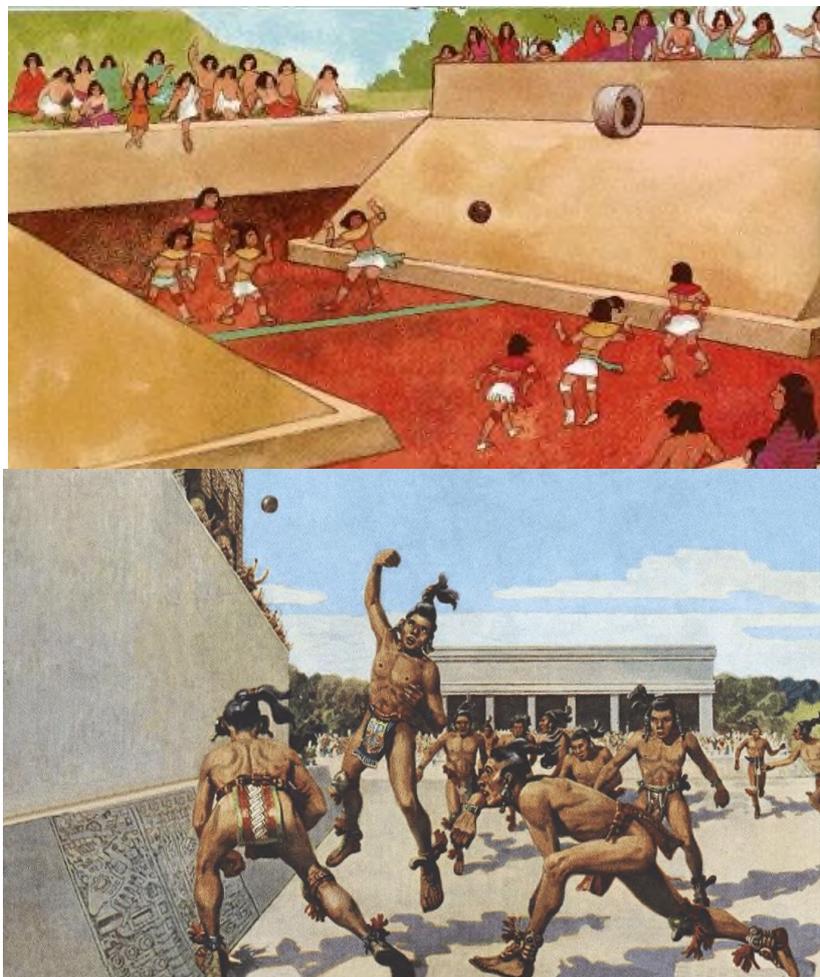


Рис.1

Кроме того, известно, что в Мексике в XV веке ацтеки играли в игру под названием “олламалитцли” – старались попасть массивным каучуковым мячом в высоко расположенное каменное кольцо. Если мяч попадал в кольцо, то в награду игрок получал одежду от зрителей. В 1979 почтовое ведомство Мексики выпустило марку, названную «игра ацтеков», на ней

было изображено каменное кольцо, в отверстие которого нацелены, выстроившись в ряд баскетбольный, волейбольный, футбольный и бейсбольный мячи.

В Великобритании в начале XX столетия знали об игре, распространённой во Флориде: соперники стремились, по возможности часто забрасывать мяч в корзину, прикрепленную к вершине шеста. Эта игра была описана в энциклопедии Фита в 1818 году. (Также известно её изображение на гравюре Дитриха Бруиса 1603 года.)

1.2. История возникновения и развития баскетбола

Баскетбол – относительно молодой вид спорта. Только в конце 19-го века один преподаватель физкультуры придумал бросать мяч в подвешенную корзину.



Рис.2

Краткая история баскетбола началась в конце 19-го века в Спрингфилдской школе Молодежной христианской ассоциации. Его основатель – доктор Джеймс Нейсмит, преподаватель физкультуры. Чтобы разнообразить уроки в помещении во время зимы он придумал новую игру, в которой нужно забросить мяч в подвешенную корзину. Спустя более 120 лет эта игра с мячом стала второй по популярности в мире.

1.3. История возникновения баскетбола: как на идею повлияла зима и шумные ученики

Баскетбол появился случайно. Зимой 1891 года в Спрингфилдский колледж Христианской молодежной ассоциации пришел 30-летний преподаватель физической культуры Джеймс Нейсмит. Сразу же он столкнулся с проблемами: из-за низкой температуры ученики проводили занятия по легкой атлетике в помещении и сильно шумели. Руководитель направления физкультуры колледжа Лютер Гулик приказал Нейсмиту за 14 дней разработать безопасную игру, которая могла бы занять учеников.



Рис.3. У Нейсмита было высшее медицинское образование, поэтому он настолько заботился о безопасности баскетбола

Нейсмит проанализировал уже существующие игры: футбол, бейсбол, хоккей, лакросс и регби и сделал три вывода:

1. Наибольшее количество травм происходит при владении мяча, когда игрок бежит, бьет или ведет снаряд. Значит такие ситуации нужно исключить и передвигать мяч только при помощи паса.

2. Защита ворот – самый травмоопасный элемент игры: мяч летит с большой силой и может нанести травму. Чтобы отойти от него, нужно

сделать ворота труднодоступными – например, подвесить над полом и забрасывать мячи руками.

3. Среди всех существующих мячей футбольный – самый мягкий и удобный для удержания руками. Остальные способны нанести травму игрокам при попадании.

Позже Нейсмит признался, что идею баскетбола он взял из игры «попади в камень». Смысл игры – сбить камнем другой камень, который лежит на скале или пеньке. В детстве Нейсмит заметил, что для победы лучше мягко бросать камень по пологой траектории.

Первый матч по баскетболу прошел 21 декабря 1891 года. Нейсмит закрепил на перилах балконов две корзины для фруктов, разделил студентов на две команды и выдал им самодельный мяч. Цель игры была та же, что и в современном баскетболе – забрасывать мяч в корзину. Побеждала команда, которая забросила мяч большее число раз. От современного баскетбола игра отличалась кардинально. Изначально не существовало ведения мяча, и игроки просто перебрасывали его друг другу, перемещаясь на короткое расстояние по площадке, на которой практически не было никакой разметки. Чтобы достать мяч из корзины, игрокам приходилось лазить по приставной лестнице.

1.4. Этапы развития мирового баскетбола.

а). Первый этап развития игры баскетбол (1891-1918 г.г.)

Первый этап развития игры баскетбол характеризуется его становлением, созданный первоначально для оживления уроков по гимнастике, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями.

В 1894 г. В США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

Одновременно с развитием игры формировалась техника, создавалась и тактика баскетбола. Появились рациональные технические приёмы – ловля, передачи, ведение и броски мяча в корзину. В тактике определились функции

игроков, произошло их деление на нападающих и защитников. Из Соединённых Штатов Америки баскетбол проник сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки. В 1893 француз Мел Риду после окончания курса физического воспитания Спрингфилдского колледжа вернулся на родину, где познакомил соотечественников с основными принципами игры в баскетбол. На здании, где были проведены первые баскетбольные матчи в Европе, установлена мемориальная доска в память об этом событии. В 1894 Боб Гэйли познакомил с новой игрой жителей Китая, а Дункан Пэттон в том же году начал тренировать первую команду в Индии.

На Олимпийских играх в Сент-Луисе (США, 1904 г.) американцы организовали показательный баскетбольный турнир между командами нескольких городов.

б). Второй этап развития игры баскетбол (1919-1931 г.г.)

На втором этапе стали создаваться национальные федерации баскетбола. Возросло число баскетболистов, увеличилось количество соревнований, которые стали проводиться более планомерно. Игра распространилась очень быстро, и скоро в неё стали играть в самых разных частях света. В сентябре 1927 в Женеве была открыта школа физического воспитания, директором которой был назначен преподаватель Спринфилдского колледжа доктор Элмер Берри. Благодаря выпускникам этой школы, баскетбол получил широкое распространение в Эстонии, Латвии, Литве, Италии, Франции и Чехословакии.

Первая международная встреча состоялась в 1919 году на турнире армейских команд США, Италии и Франции. В 1923 году проводится турнир женских команд с участием Франции, Италии и Чехословакии.

в). Третий этап развития игры баскетбол (1932-1947 г.г.)

Третий этап отмечен созданием Международной федерации баскетбола (ФИБА), резким повышением спортивного мастерства.

В состав Международной федерации баскетбола, созданной 18 июня 1932 года, первоначально вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швейцария и Чехословакия.

Игра быстро завоевала признание во всём мире. В 1935 году в Женеве состоялся первый чемпионат Европы для мужских команд, где доминировали баскетболисты из прибалтийских стран. Первым чемпионом Европы стала сборная команда Латвии. Первый женский чемпионат Европы состоялся в 1938 году в Риме. Победу в нём одержала национальная команда Италии.

В программу Олимпийских игр баскетбол впервые был включён в 1936 году. В турнире X олимпиады участвовали команды от 21 страны. Во время Олимпиады проходил первый конгресс ФИБА, где были приняты единые правила игры и положено начало широкому проведению международных встреч.

Г). Четвёртый этап развития игры баскетбол (1948 г. – до наших дней).

Четвёртый этап развития баскетбола характеризуется тем, что Международная федерация баскетбола заняла одно из ведущих мест среди международных спортивных объединений. Под руководством ФИБА проводятся крупнейшие международные соревнования, такие как чемпионаты мира и Европы. В 1948 году членами Международной федерации баскетбола являлись уже 50 стран.

С развитием мирового баскетбола происходило развитие и обогащение техники и тактики игры. Появились броски мяча одной рукой, более сложные по технике выполнения, но зато и более трудные для отражения защитниками. Сразу же увеличился конечный результат.

В тактике наметился явный переход от игры индивидуальной, построенной в основном на импровизации отдельных игроков, к игре коллективной. В 1950 году в Аргентине состоялся первый мужской чемпионат мира, на котором победила, на котором победила команда хозяев площадки. Спустя три года в Чили было проведено и первое первенство мира

для женских команд. Звание чемпионки мира завоевали спортсменки США. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, один раз в четыре года.

В начале 50-х годов в баскетболе создалось значительное преимущество нападения над защитой. Баскетбол стал терять присущую ему остроту борьбы, резко снизился и темп игры. Поэтому потребовалось внести в правила важные дополнения и изменения, направленные на активизацию атаки, оказание помощи защите и частичную ликвидацию преимущества игроков высокого роста. Наиболее существенными были:

- введение правила 30 секунд, согласно которому команда, владеющая мячом, обязана в пределах этого времени бросить мяч в корзину;
- введение правила 3 секунд и расширение площади трёхсекундной зоны;
- запрещение при начале ведения отрывать от площадки опорную ногу.

Широко стали применяться передачи мяча одной рукой, скрытые передачи, ведение мяча без зрительного контроля, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке.

В 1972 году МОК принял решение о включении женского баскетбола в программу XX Олимпийских игр в Монреале.

1.5. История первых правил и развитие баскетбола

Новую игру Нейсмит назвал «basketball», соединив корзину (basket) и мяч (ball).

В 1892 году Нейсмита и студентов устраивала игра практически без правил только на первых порах. Со временем возникла необходимость в четком регламенте матчей, ведь порой даже болельщики на балконе вмешивались в ход игры – ловили мяч и забрасывали его в корзину. Вместе с

концепцией Нейсмит придумал 13 кратких правил баскетбола: запретил бегать с мячом и держать его чем угодно, кроме кистей. Также Джеймс установил, что за три фола игрок удаляется с площадки, а команда доигрывает в меньшинстве. При трех фолах подряд одной командой ее сопернику засчитывается гол. Победителем в матче объявляется команда, которая забросила больше мячей в корзину – один мяч равен одному голу.



Рис.4. Корзины располагались на уровне примерно 3 метров над уровнем пола. Это расстояние сохранилось и сейчас – 3,05 метра

В 1892 году Джеймс Нейсмит составил первый свод правил баскетбола из 13 пунктов. В том же году преподаватель физкультуры Сенда Беренсон из частного женского колледжа в Нортгемптоне (штат Массачусетс) адаптировала правила для женских команд. Мяч может быть брошен в любом направлении одной рукой (сейчас кидать можно и двумя руками).

2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком (это не изменилось, но случайные касания не считаются).

3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен бросить мяч с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока, бегущего на большой скорости (сейчас с мячом можно бегать).

4. Мяч нужно держать кистями. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

5. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком должно фиксироваться как фол; второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч, и если имелось очевидное намерение травмировать игрока - то дисквалификация на всю игру. При этом не допускается заменять дисквалифицированного игрока. (Сейчас допускается 5 фолов с удалением на скамейку и заменой игрока).

6. Удар по мячу кулаком - нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.

7. Если любая из сторон совершает три фола подряд, то фиксируется гол для её противника (это значит, что за это время противник не должен совершить ни одного фола).

8. Гол засчитывается, если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остаётся там. Защищающимся игрокам не допускается касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края и противники перемещают корзину, то засчитывается гол (сейчас отскочивший от пола мяч не приносит команде очков, зато мячу можно помогать в полёте).

9. Если мяч уходит за пределы площадки, то он должен быть вброшен в поле первым коснувшимся его игроком. В случае спора вбросить мяч в поле должен судья. Вбрасывающему игроку допускается удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдаётся противнику (в наши дни, если команда затягивает время, ей дают фол).

10. Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери о трёх совершённых подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно правилу 5.

11. Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также выполнять любые другие

действия, которые обычно выполняют рефери (сейчас рефери может помочь боковой судья).

12. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в 5 минут между ними (сейчас четыре игры по десять минут каждая. Первый и последний перерыв - две минуты, между половинами - 15 минут).

13. Сторона, забросившая больше мячей за этот период времени, является победителем.

Новые правила пересмотрели и дополнили после первых же матчей. Болельщики продолжили «хулиганить» и вынудили Нейсмита придумать щит, который защищал корзину. В 1893 году фруктовая корзина ушла в историю, уступив место привычному кольцу с сеткой. Еще через год были утверждены первые официальные правила баскетбола, которые действовали на всей территории США.

Basket Ball.

The ball to be an ordinary Association foot ball.

1. The ball may be thrown in any direction with one or both hands.
2. The ball may be batted in any direction with one or both hands (never with the fist).
3. A player cannot run with the ball, the player must throw it from the spot on which he catches it, allowance to be made for a man who catches the ball when running at a good speed.
- ~~4. The ball must be held in or between the hands, the arms or body must not be used for holding it.~~
5. No shouldering, holding, pushing, tripping or striking, in any way the person of an opponent shall be allowed. The first infringement of this rule by any person shall count as a foul, the second shall disqualify him until the next goal is made, or if there was evident intent to injure the person, for the whole of the game, no substitute allowed.
6. A foul is striking at the ball with the fist, violation of rules 3 and 4, and such as described in rule 5.
- ~~7. If either side makes three consecutive fouls it shall count a goal for the opponents (consecutive means without the opponents in the meantime making a foul).~~
8. A goal shall be made when the ball is thrown or batted ^{into the basket} from the grounds and stays there, providing those defending the goal do not touch or disturb the goal. If the ball rests on the edge and the opponent moves the basket it shall count as a

Рис.5.

1.5.1. Современные правила баскетбола

От оригинальных правил Нейсмита в баскетболе почти ничего не осталось. Со временем ФИБА отказалась от запрета на бег с мячом – сейчас игроки могут вести мяч, ударяя им в пол площадки и даже сделать два шага с

мячом в руках. Мяч по-прежнему нельзя бить кулаком, зато его можно касаться любой частью тела, кроме ног.

Время баскетбольных матчей выросло с двух таймов по 15 минут до четырех четвертей. Длительность одной четверти – 12 минут в США и Азии и 10 минут в турнирах под эгидой FIBA. Также изменились правила начисления очков – если раньше за один заброшенный мяч всегда начисляли одно очко, то теперь количество очков зависит от дальности броска.

Краткая история баскетбола

1891 год. Появилась концепция игры

Джеймс Нейсмит придумал бросать мяч в овощную корзину, подвешенную над полом. Он назвал игру «basket ball»: «корзина» + «мяч».

21 декабря 1891 года. Прошел первый баскетбольный матч

В нем приняли участие ученики тренировочной школы Спрингфилда. Судил матч сам Нейсмит.

1893 год. Баскетбол вышел на международный уровень

Юношеская христианская организация провела первые международные матчи.

1894 год. В США издали первые правила баскетбола

Вместо овощной корзины появилось кольцо с сеткой, а на шесте поставили щит.

1904 год. В баскетбол сыграли на Олимпиаде в Сент-Луисе

Нейсмит презентовал новую игру с мячом в выставочном матче. Такие же матчи проходили на следующих двух Олимпиадах в Париже и Амстердаме.

1906 год. Баскетбол появился в России

Члены спортивного общества «Маяк» в Санкт-Петербурге впервые сыграли в баскетбол.

1932 год. Создана ФИБА

Для организации матчей и контроля за развитием баскетбола в Женеве основали Международную федерацию баскетбола.



Рис.7. В баскетбол играли и женщины. Это фото женской баскетбольной команды Стэнфордского университета

В США баскетбол распространялся по учебным заведениям в качестве элемента уроков физкультуры. Еще до начала XX века баскетбол появился в Канаде, где также понравился студентам колледжей и университетов. Джеймс Нейсмит продвигал баскетбол в США, а колледж МХА, где состоялся первый матч, регулировал правила игры около десяти первых лет существования баскетбола. Позднее эстафету у колледжа МХА подхватили сразу две организации: Национальная ассоциация студенческого спорта и Любительский спортивный союз. Они отвечали за популяризацию баскетбола в Америке. Уже в 1898 году сторонники нового вида спорта попытались создать первое официальное объединение команд – Национальную баскетбольную лигу. Впрочем, данная организация просуществовала всего пять лет, а сам баскетбол тем временем выбрался за пределы Северной Америки.



Рис.8. Баскетбольная команда Индустриальной школы Милтона Херши

В 1893 году Нейсмит переработал правила, чтобы устранить очевидные недостатки баскетбольных матчей. В частности, он заменил корзины на железные кольца с сеткой, чтобы после гола мяч сам падал на площадку. Также он добавил к кольцу щит для защиты от зрителей – до этого болельщики часто ловили мяч на трибунах и сами забрасывали его в корзину.

Ближе к двадцатым годам XX века. Сначала баскетбол появился в азиатских странах, с которыми США вели активные торговые и дипломатические отношения. Первые баскетбольные команды вне США появились в Японии, Китае и на Филиппинах. Затем баскетбол появился в Южной Америке и Европе.

К 1904 году в баскетбол стал популярен в США и Канаде. Нейсмит воспользовался случаем и убедил организаторов Олимпиады в Сент-Луисе провести выставочный матч по баскетболу. То же самое Джеймс провернул на двух следующих Олимпиадах в Париже (1908) и Амстердаме (1912), популяризовав баскетбол в Европе. Позднее на Олимпиадах 1924 и 1928 годов баскетбол также был представлен в качестве показательного вида спорта.

В 20-х годах XX века национальные федерации баскетбола появились в десятках стран мира. Тогда же прошли первые официальные международные встречи. Например, в 1919 году прошел баскетбольный турнир между армейскими командами США, Франции и Италии, а в 1923 году во Франции состоялся первый в истории баскетбола международный женский турнир с участием команд из США, Англии и Италии.

История баскетбола как мировой спортивной дисциплины началась в 30-х годах прошлого века. В 1932 году в Женеве была основана ФИБА (Международная федерация баскетбола) – аналог футбольной ФИФА, а ее первыми участниками стали восемь стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция и Чехословакия. Целью организации была популяризация баскетбола в мире и организация турниров. По инициативе ФИБА в 1935 году баскетбол приняли в программу Олимпийских игр. Первые матчи прошли на берлинской Олимпиаде в 1936 году. В соревнованиях приняла участие 21 команда.



Рис.9. На Олимпиаде в Берлине весь пьедестал заняли американские сборные: США (1), Канада (2) и Мексика

В 1936 году в Берлине был разыгран первый в истории комплект олимпийских медалей по баскетболу. Первую олимпиаду выиграли родоначальники баскетбола: сборная США обыграла в финале Канаду (19:8). Во время Олимпиады в Берлине состоялся первый международный конгресс

ФИБА, на котором были приняты единые международные правила баскетбола.



Рис.10. Студенческий баскетбол в 1947 году



Рис.11. Уилтон Чемберлен (первый игрок, забивший сверху в официальных играх)

1.7. История возникновения профессионального баскетбола

В начале XX века в США стали формироваться первые профессиональные команды. Существовали даже так называемые «гастрольные» команды, которые успевали за год отыграть по 200 матчей по всей стране. Самые известные из них: «Ориджинал Селтикс», «Нью-Йорк Ренессанс» и «Гарлем Глобтроттерс». Выставочная команда «Гарлем

Глобтроттерс» существует и по сей день и в качестве «послов доброй воли» от США выступает по всему миру.



Рис.12. Игроки команды «Вашигтон Пэлс»

Профессиональный баскетбол появился в 1935 году вместе с учреждением Среднезападной баскетбольной конференции. Через два года организация выросла в Национальную баскетбольную лигу (НБЛ), которую финансировали корпорации General Electric, Firestone и Goodyear. Изначально в НБЛ было 13 корпоративных команд, но позднее она разрослась до 38 клубов. В 1946 году появилась Баскетбольная ассоциация Америки (БАА), объединившая 16 команд. В 1949 году НБЛ и БАА объединились, сформировав самую популярную баскетбольную лигу современности – Национальную баскетбольную ассоциацию (НБА).

1.8. История НБА.

В начале 20 в. американским неграм было запрещено выступать за «белые» баскетбольные команды или против них, хотя любительский баскетбол тогда культивировался в основном в нью-йоркском Гарлеме и негритянских гетто других крупных городов США. Менеджеры профессиональных команд долгое время не обращали внимания на

чернокожих игроков-гигантов, благодаря своей гибкости и прыгучести, демонстрировавших невероятную технику.



В 1922 году в Гарлеме создается первая профессиональная команда, целиком состоящая из чернокожих игроков, – «Нью-Йорк Ренессанс» (или просто «Ренс»). И черные баскетболисты без труда обыгрывают белые студенческие команды. В 1927 году состоялась историческая встреча «Нью-Йорк ренессанс» с «Бостон Селтикс». Серия из семи матчей закончилась вничью (команды одержали по три победы и одну игру свели вничью, что тогда разрешалось правилами). По прошествии недолгого времени уже никто в Америке не осмелился бы утверждать, что баскетбол – это спорт «только для белых».

Чуть раньше, в 1925 году, была предпринята еще одна попытка объединить в рамках национального чемпионата многочисленные команды, разбросанные по всей стране, – создается Американская Баскетбольная Лига (АБЛ). Однако с началом Великой Депрессии Лигу пришлось закрыть. Но ее бывшие игроки устроили настоящие «баскетбольные гастроли» по всей стране. Они давали несколько показательных матчей в каком-нибудь маленьком городке, после чего отправлялись в следующий. Этот «просветительский рейд» сделал свое дело: бурными темпами начал развиваться студенческий баскетбол, которому в будущем суждено было стать подлинной сырьевой базой НБА.

В 1937 году воссоздается Национальная Баскетбольная Лига (НБЛ). Но вскоре началась Вторая мировая война, и большинство игроков были призваны в армию. А после войны серьезную конкуренцию НБЛ составила новая организация – Баскетбольная ассоциация Америки (БАА), созданная выходцем из России по имени Морис Подолов.

Первоначально в БАА состояло 11 клубов. Первый матч прошел 1 ноября 1946 года, а первым чемпионом Ассоциации стала команда «Филадельфия Уорриорз» (ныне «Голден Стэйт Уорриорз»). Чемпионат был

организован настолько четко, а интерес к нему был столь огромен, что в БАА начали в массовом порядке переходить лучшие игроки НБЛ, и в конце концов Лига прекратила свое существование. Отныне в Америке оставалась лишь одна организация, объединяющая все профессиональные команды. Спустя некоторое время она сменила название на НБА (NBA), известное теперь любителям баскетбола во всем мире. В момент основания НБА баскетбол в Америке был далеко не самым популярным видом спорта. Но число его сторонников постоянно росло, и в конце 1970-х годов НБА достигла невиданного расцвета. На сегодня, чемпионат НБА – это, по сути, клубный чемпионат мира среди профессионалов, хотя формально в нем участвуют лишь 27 американских команд и два канадских клуба, присоединившиеся к ним в 1995 году. Эти команды разделены, согласно традиции, на Западную и Восточную Конференции, а те, в свою очередь, на два дивизиона: Тихоокеанский и Среднезападный (Западная конференция), Атлантический и Центральный (Восточная конференция). Каждая из команд проводит в рамках регулярного чемпионата 82 матча. Затем начинается серия игр по системе плей-офф. В каждой из конференций определяется восьмерка сильнейших клубов, которые по сложной системе «посева» играют между собой до трех побед (в четвертьфиналах) и до четырех побед – в полуфиналах и финале. В серии финальных матчей между победителями конференций и определяется очередной чемпион НБА, получающий главный приз Ассоциации – Золотую корзину. Венчает сезон Всезвездный Уикенд, в программу которого, помимо матча сборных Восточной и Западной конференций (первый такой матч был сыгран еще в 1951 году), входят также матч новичков, конкурс по 3-очковым броскам и броскам сверху.

В настоящее время НБА считается самой преуспевающей из всех профессиональных спортивных организаций в мире. Руководство НБА стремится поддерживать интерес к чемпионату Ассоциации при помощи всевозможных организационных мер. Одна из них – система драфта, установленная еще в 1940-е годы. Ежегодно клубы пополняют свои ряды за

счет новичков, при этом схема драфта такова, что самый слабый на данный момент клуб имеет больше шансов приобрести сильнейшего из баскетболистов-новичков. По современным правилам, в драфте могут участвовать игроки, которым уже исполнилось 18 лет.

Самый титулованный клуб НБА – «Бостон селтикс», 16 раз выигрывавший чемпионский титул. А самый титулованный игрок – Билл Рассел. Весьма скрупулезно фиксируются экспертами НБА и другие индивидуальные достижения игроков. Например, Уилту Чемберлену принадлежат среди прочих рекорды по количеству очков, набранных в одном матче (100), и по числу подборов за игру (55). А Карим Абдул-Джаббар (еще один легендарный баскетболист, до обращения в ислам носивший имя Льюис Алсиндор) за 20 лет выступлений в НБА провел больше всех игр в истории Лиги (1560) и набрал наибольшее количество очков (38 387).

1.9. История возникновения и развития баскетбола в Узбекистане

Впервые с игрой «баскетбол» узбекских физкультурников ознакомил представитель Всеобуча Л. Бархаш - выпускник школы инструкторов школ и допризывной подготовки молодежи Москвы, командированный в Туркестанский край. В апреле 1920 года в г.Скобелев /ныне Фергана/ он организовал из инструкторов и допризывников баскетбольные команды, объяснил им правила и сыграл показательную встречу. На площадке 28x16 метров, разделенной двумя продольными линиями, встретились две команды по 9 человек.

Создателем баскетбольных команд в Ташкенте явился преподаватель военно-строевой школы старших допризывников С.Старый. Первая игра здесь состоялась на площадке Всеобуча в сентябре 1920 года. Играли футбольным мячом по 5 человек в команде. В качестве колец использовались ведра без дна, подвешенные на шестах по концам спортивной площадки.

Первые показательные выступления произвели заметное впечатление на местную молодежь и инструкторов физкультуры. По рассказам участника

первой баскетбольной встречи в Ташкенте М.Д. Могилевского, играли в повседневной одежде, большинство босиком. Вся игра состояла в перекидке мяча и бросков в висевшие ведра. Несмотря на отсутствие элементарных условий, новая игра своей эмоциональностью, быстрой сменой ситуаций привлекла внимание допризывников и присутствующей на площадке молодежи.

Летом и осенью 1920 года было проведено несколько показательных встреч. К новой игре стали приобщаться и девушки. В этом году в Андижане под руководством инструктора физкультуры И.Блуцкого была создана женская баскетбольная команда. Девушки дали ей имя «Сокол».

Создание баскетбольных команд вызвало необходимость строительства мест занятий. В 1921 году в Ташкенте, Коканде, Андижане, Фергане по инициативе комсомола и при активной поддержке профсоюзов были построены баскетбольные площадки. Отличительной особенностью вновь построенных площадок явилось появление щитов и колец. В этом же году было проведено два соревнования по баскетболу: «Двухнедельник», «Неделя допризывника».

В июле 1921 года во время проведения II Среднеазиатской олимпиады в Ташкенте лучшие женские баскетбольные команды Ферганы, Самарканда, Черняева провели первые официальные соревнования. Журнал «Допризывник» отмечал хорошую подготовленность ферганских девушек. Олимпиада дала новый толчок к дальнейшему развитию баскетбола. Однако отсутствие единых правил, слабая постановка информации методического и спортивного характера, отсутствие инструкторского состава с хорошим знанием техники и тактики игры в баскетбол сдерживали рост баскетбольных команд.

В 1923 году при Туркестанском ЦИК был учрежден Краевой совет физической культуры. С созданием государственных органов управления развитием физической культуры и спорта активизировалась деятельность общественных организаций в постановке спортивных игр, в частности,

баскетбола. На заводах, фабриках, в средних и высших учебных заведениях стали открываться спортивные кружки.

В августе 1924 года сборные команды Ферганы, Полторацка, Ташкента, Сырдарьи и сборная вузов столицы республики встретились на соревнованиях 1-го Всетуркестанского праздника физкультуры. Победителями этих состязаний стали мужская и женская команды Ташкента, которые превосходили своих соперников в физической и технической подготовке. В соревнованиях приняло участие около 60 человек. Соревнования проводились по «московским правилам». Играли на площадке, представляющей собой прямоугольник, 26x15 м. На середине коротких линий, называемых лицевыми, находились стойки с вертикальными щитами размером 180x120 см., укрепленными на высоте 270 см. от земли. На расстоянии 30 см. от нижнего края щита к последнему прикреплялся на кронштейне горизонтально железный обруч радиусом 18 см. Играли 2 тайма по 20 минут. Мяч, заброшенный с игры, давал команде 2 очка, со штрафного броска - 1 очко. Команда, забросившая противнику большее количество мячей, считалась выигравшей.

Никаких комбинаций не было, защитники держали определенных нападающих, причем левый защитник держал правого нападающего противника, центровый игрок держал только центрального. Минутных перерывов не было. Замены во время игры не разрешались /исключение - при несчастных случаях/, разрешалось играть командой не менее 4-х человек. Игрок, начинающий с центра, одну руку должен был держать за спиной.

При разыгрывании мяча в центре нападающие обеих команд должны были находиться на половине площадки противника.

По правилам того времени не разрешалось держать мяч меньше двух секунд в руках, стоя на месте. Это способствовало быстрому перемещению и передачам мяча. Игроки не имели номеров, протоколы не велись. Игру судил один судья и объявлял счет после каждого забитого мяча. Самыми распространенными были броски двумя руками снизу, одной рукой

толчками. Специальных тренеров не было. Во время игры мяч бросали из-за головы, но больше бросали двумя руками снизу

Постепенно баскетбол стал завоевывать популярность среди молодежи. В 1927 году он был включен в программу 1-ой Всеузбекской спартакиады, которой предшествовали городские соревнования. В первенстве города Ташкента по баскетболу приняло участие более 20 коллективов, в Фергане - 8, в Самарканде - 12, в Андижане - 6. Некоторые из них выставляли по несколько команд: печатники /Ташкент/, железнодорожники /Самарканд, Андижан/ - по две команды, профинтерновцы /Ташкент/ - три.

В августе 1928 года в Москве состоялась 1-ая Всесоюзная спартакиада. Спортивная делегация Узбекистана в составе 193 человек приняла участие по 7 видам спорта, входящим в программу спартакиады.

В соревнованиях по баскетболу сборные команды Узбекистана в предварительных встречах проиграли москвичам и выиграли у спортсменов Закавказской федерации. В финале проиграли командам РСФСР, заняли общее IV место. Здесь же на спартакиаде баскетбольные команды провели международные товарищеские встречи с командами рабочей федерации Франции, Мужская команда победила со счетом 49:12, а женская 24:12.

Состоявшаяся в ноябре 1930 года I Всесоюзная конференция профсоюзов приняла решение о переходе от кружков физкультуры к коллективам, создаваемым непосредственно на фабриках, заводах, в учебных заведениях.

О возрастающей популярности баскетбола в этот период говорят такие факты: он вводится в программы 11-ой Всеузбекской спартакиады профсоюзов /июль 1935г./, женского физкультурного праздника в Самарканде /август 1935г./, межведомственной спартакиады Ташкента /сентябрь 1935г./. Отдельные первенства проводятся в городах Фергане, Коканде, Андижане, Бухаре. В этом же году создаются спортивные общества «Спартак», «Локомотив». В этих коллективах появляются тренеры, занимающиеся учебно-тренировочным процессом. Так, в обществе

«Локомотив» тренерские функции осуществлял М. Федоров, в «Спартаке» - А Кириллов, в «Динамо» - И. Константинов. Первым тренером мужской сборной команды Узбекистана был К.К. Морозов.

С заменой обручных колец /сентябрь 1936г/ на кольца, сделанные из железных прутьев круглого сечения, более совершенными в техническом отношении стали броски двумя руками от груди и одной от плеча как в движении, так и с места /улучшилась техника передач и ведения мяча/.

С 1937 года республиканские соревнования по баскетболу стали проводиться среди сборных команд, а между командами спортивных общества - победителей - городские, областные первенства. Командам - победительницам присваивалось звание «чемпион» и предоставлялось право защищать честь Узбекистана на всесоюзных соревнованиях.

С января 1939 года были введены новые правила: было разрешено иметь запасных игроков, введение «чистого времени», площадка была разделена на две половины, имело место правило «десяти секунд». С введением данного пункта игра приобрела более динамичный характер. Этому способствовал и другой пункт правил, разрешавший без остановки вводить мяч и игру из-за лицевой линии в случае попадания его в кольцо /а не начинать с центра каждый раз после попадания/. Число персональных ошибок, полученных одним игроком, было ограничено четырьмя, а штрафные броски стали выполняться самим пострадавшим. В правилах были определены точные размеры баскетбольного кольца /диаметр 45 см./, веса мяча /600-650 г./ и единые размеры баскетбольной площадки 26x14 м. В течение зимнего периода 1939 года были проведены показательные судейства.

С началом Великой Отечественной войны физкультурные организации Узбекистана перестроили всю работу в соответствии с требованиями военного времени. В республике было введено всеобщее военное обучение, создавались военно-учебные пункты.

В 1943 году постепенно начинает восстанавливаться физкультурно-массовая работа, в том числе и в баскетболе.

В этом году проходят первенства в городах по баскетболу. После городских первенств было проведено первенство республики, где чемпионами становятся среди женщин команда «Динамо» /Ташкент/, среди мужчин команда ДКА /Ташкент/.

В 1944 году в августе в Тбилиси был поднят флаг XI первенства страны по баскетболу, где приняла участие женская команда Узбекистана ДКА, но выступила она неудачно, заняв 9-е место. В 1945 году проводилась республиканская спартакиада. После её окончания сборные команды Узбекистана приняли участие в Спартакиаде Средней Азии и Казахстана, которая проводилась в г.Фрунзе. Узбекские спортсмены выиграли первенство по баскетболу и другим видам спорта.

В 1946 году Узбекский комитет по делам физкультуры и спорта открыл в г.Ташкенте первую школу инструкторов по спорту.

Баскетбольный сезон 1947 года открылся розыгрышем первенства городов, в котором приняли участие 22 команды. Эти соревнования были посвящены выборам в Верховный Совет и IX съезду ЛКСМ Узбекистана.

В 1947 году произведены изменения в правилах игры. В протокол разрешалось включать 12 человек. Напряженный характер соревнований выдвинул необходимость проведения встречи двумя судьями.

После Всесоюзного парада 1947 года состоялось первенство Узбекистана по баскетболу, в котором приняло участие 8 мужских и 5 женских команд. Команда-победитель г.Ташкента приняла участие во всесоюзных соревнованиях по III группам, она заняла V место.

В 1948 году в конце апреля была проведена встреча баскетбольных команд столиц Среднеазиатских республик. Женская команда, обыграв своих соперниц, заняла I место. Мужская команда играла менее удачно и заняла II место, уступив команде г. Алма-Ата.

В летний период 1949 года сборные команды Узбекистана приняли участие в первенстве СССР, где мужчины заняли 18 место, женщины-20-е.

В 1950 году в г. Фрунзе проводился III традиционный матч по баскетболу среднеазиатских республик, где победителями стали узбекские баскетболисты.

В 1951 году проводился первый чемпионат Средней Азии среди юниоров, где I место заняли юноши и девушки Ташкента.

Сборная команда республики участвовала в матче сборных команд союза в г. Харькове, где заняла VII место.

В печати этого времени чаще стали появляться методические статьи.

С 1 января 1953 года начали действовать новые правила по баскетболу, новая спортивная классификация. Возросшие требования новой спортивной классификации положительно сказались на повышении спортивных результатов. В этом же году проводятся традиционные соревнования среди юношеских команд, сборных столиц республик Средней Азии и Казахстана. В проведении соревнований также произошли изменения: они стали проводиться по двум возрастным группам. В этом же году юноши и девушки приняли участие во всесоюзных соревнованиях в г. Днепропетровске, где девушки заняли IX место, юноши – XI.

Можно отметить, что в этот период многие команды обновились за счет молодых игроков, повысилась техническая подготовка многих команд. Так, игроки мужских команд стали умело применять тактику лучших баскетболистов г. Ташкента. Играя по принципу применения быстрого прорыва, они чаще использовали заслоны, а также комбинации у щита противника с центровым игроком, чаще использовали личную защиту.

1955-й явился годом подготовки к Спартакиаде народов СССР. За год было подготовлено 10 мастеров спорта, 348 разрядников. В этом году был создан институт физической культуры. Были проведены игры на первенство вузов г. Ташкента. Победители приняли участие во Всесоюзных студенческих играх.

В августе 1956 года в Москве состоялось открытие Спартакиады народов СССР, где узбекские баскетболисты заняли V место.

В 1958 году впервые состоялась международная встреча по баскетболу КНР и Узбекистана. Победу одержали гости.

В 1959 году состоялась X спартакиада Узбекистана. После окончания спартакиады сборная команда республики выехала в Москву, Ленинград, Таллин, Ригу, где провела товарищеские встречи с целью повышению физической, технико-тактической подготовленности, накопления игрового опыта во встречах с сильнейшими командами страны.

С 1964 года узбекские баскетболисты принимали участие в чемпионатах страны по классу «А» высшей лиги, занимая 10-12 места в таблице победителей.

В период с 1970 по 1990 годы узбекские баскетболисты мужской команды «Университет» и женской «СКИФ» защищали честь Узбекистана на всесоюзных турнирах, чемпионатах страны, кубках ЦС «Буревестник». Среди игроков много выдающихся баскетболистов. Это Салимова Р., Жармухамедов А., Торникиду Е., которые являлись членами сборной команды страны по баскетболу.

В 1991 году Республика Узбекистан стала независимой. Возникли некоторые трудности выступления узбекских баскетболистов на международной арене. В январе 1992 года был реорганизован НОК Узбекистана, в этом же году Узбекистан вступил в члены МОК. Узбекские баскетболисты стали чаще принимать участие в международных соревнованиях. В 1996 году женская команда принимала участие в женском турнире в Пакистане, где заняла II место. Мужская команда в 1995 году участвовала в XVIII чемпионате Азии в Сеуле, где заняла IX место. В 1996 году в США проводились соревнования среди армейских клубов, где наша национальная команда ЦСКА заняла VII место. В 1997 году в Малайзии проводился Международный турнир среди мужских команд, где одержав 3

победы, проиграв в полуфинале команде России, узбекские баскетболисты заняли III место.

1.10. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания

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.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания (Белов С., 1990).

Баскетбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

В системе народного образования баскетбол включен в программы физического дошкольников, общего среднего, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования (Портнов Ю.М., 1997)

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ, школ с политехническим и производственным обучением, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах (Джон Р., Вуден, 1987).

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, и в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола. В них изложены общие вопросы организации педагогической работы, а также приведены конкретные практические материалы, которые необходимо усваивать в определенном возрасте (Зельдович Т., Кераминас С., 1964)

Одна из важнейших задач общеобразовательной школы - воспитание у детей потребности в повседневных занятиях физическими упражнениями. Решение этой задачи требует от учителя физической культуры настойчивости, творчества, много умений и знаний. И прежде всего, надо уметь строить не только свою деятельность, но и деятельность учеников на уроке. Причем так, чтобы она имела свое соответствующее продолжение в форме самостоятельных занятий в домашних условиях с целью физического самосовершенствования. А для этого, в первую очередь, надо знать реальные возможности своих воспитанников (Туркулов Б.Н., 1993)

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры (Кофман Л.Б., 1998).

Глава 2: ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Техника игры — это сложившаяся в процессе развития баскетбола совокупность приемов позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по смысловой структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование ряда способов выполнения каждого приема. Способ характеризуется, прежде всего, устойчивостью основной двигательной структуры — кинематической, динамической и ритмовой.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития баскетбола — это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы, атаки и обороны. Чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся и изменяющихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразных технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов быстро и точно их выполнить. За критерий высшего технического мастерства принимаются:

свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя «коронными» приемами нападения и защиты точность и эффективность выполнения указанных выше приемов; стабильность выполнения приемов в условиях усиленного влияния таких «сбивающих» факторов, как значительное утомление психологическое напряжение, трудные внешние условия и др.;

умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;

надежность выполнения приемов, которая определяется способностью удерживать высокий уровень точности и эффективности на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений.

Современная техника игры сложилась исторически на разных этапах развития баскетбола количество приемов способы их выполнения, критерии оценки изменялись и совершенствовались, прежде всего, в связи с разницей в динамике развития нападения и защиты. На перестройку технического арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня физической подготовленности игроков. Так, например, значительное повышение атакующего потенциала команд, динамизма игровых действий, активизация нападения и защиты привели к преимущественному использованию техники «одной руки», к сокращению амплитуды движений при передачах мяча и бросках в корзину, расширению арсенала скоростных передач и финтов, повышению уровня исходного положения мяча и выпуска его при бросках, наконец, к господству броска одной рукой в прыжке. Дальнейшее развитие у игроков прыгучести в сочетании с их высоким ростом способствовало рождению такого броска в корзину, как бросок сверху вниз, а также обогащению и совершенствованию способов добывания мяча при борьбе за отскок у щита противника.

Несмотря на то, что баскетбол скоро будет праздновать свое девяностолетие, далеко не все возможности техники игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для воплощения новых, прогрессивных идей техники нападения и защиты

Для последовательного изучения техники баскетбола пользуются ее классификацией. **Классификация** — это соподчиненное распределение всех приемов и способов техники по разделам и группам на основе определенных сходных признаков.

К числу таких признаков, прежде всего, относятся целевое место приема в спортивной борьбе (атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также особенности его кинематической и динамической структуры. Классификация дает возможность четко программировать техническую подготовку игроков по периодам и этапам годового цикла, организационно и методически увязать ее с остальными разделами тренировочного процесса.

Техника баскетбола распадается на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В обоих разделах выделяют по две группы: в технике нападения — технику передвижений и техника владения мячом, а в технике защиты — технику передвижений и технику отбора мяча и противодействий. Внутри каждой из групп меняются приемы и способы. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали единой структуры движения. Кроме того, на динамическую структуру способа оказывают определенное влияние условия выполнения, которые уточняют специфику передвижения игрока, исходные положения, направления и дистанции.

В предлагаемой классификации не отводится самостоятельное место финтам, так как финт — это выполнение игроком только части конкретного приема (например, замах при передаче мяча, прицеливание при броске в корзину) с намерением вызвать у противника ошибочную реакцию.

Принципиальная схема классификации техники игры вместе с конкретным примером может быть представлена следующим образом:

Раздел техники - техника нападения

Группа техники - техника владения мячом

Приём - бросок мяча в корзину

Способ - одной рукой сверху

Разновидность - с отклонением туловища назад

Условия выполнения - в прыжке после остановки со средней дистанции

По данной схеме построена классификация техники баскетбола в целом.

Подробный анализ каждого способа выполнения технических приемов базируется на системно-структурном подходе. В данном случае способ рассматривается как система движений, в которой всегда можно вычленить частные движения звеньев в теле игрока, в отдельных суставах — своего рода элементы системы. Элементы объединяются в более крупные подсистемы. Рассмотрение подобных подсистем во времени выполняется при помощи так называемого фазового анализа, причем различают подготовительные, основные (или рабочие) и заключительные (или завершающие) фазы. Фазовый анализ имеет большое практическое значение; он позволяет реально определить диапазон стабильности и вариативности фаз, характер их взаимосвязи и на этой основе разрабатывать или уточнять методические приемы совершенствования управления техническим арсеналом.

При изучении вопроса, из каких частей состоят способы выполнения тех или иных приемов, уточняя их двигательный состав, не менее важно определить, как они объединены и как взаимодействуют в организационной структуре. Кинематическая структура способа раскрывает форму и характер движений с помощью пространственных, временных, пространственно-временных показателей.

Характеристики величин моментов сил, моментов инерции, взаимодействия сил и реакций определяют динамическую структуру способа. В отдельных случаях представляет интерес рассмотрение ритмической структуры, показывающей, когда, как, где приложены силовые акценты во времени.

При анализе кинематической структуры способов выполнения приемов нападения с мячом определяют: одной или двумя руками осуществляются рабочие движения, уровень этих движений по отношению к частям тела

спортсмена (снизу, на уровне груди, плеча, головы, сверху) и по отношению к оси тела (сбоку, прямо, с отклонением).

Для динамической структуры уточняют положение игрока, в момент выполнения приема, (на месте или в движении, в опорном или безопорном положении). Кроме того, учитывают, какие инерционные силы действовали на игрока, каковы направления и скорость движения партнера или противника, какое расстояние необходимо преодолеть. В заключение определяют взаимосвязь двигательного состава приема. С его смысловой структурой с точки зрения рациональности и эффективности его использования в определенных тактических системах и ситуациях.

Технические приемы передвижений и приемы защиты анализируются по упрощенной схеме.

2.1. Техника нападения

Техника передвижения

Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки остановки, повороты. Передвижения — основа техники баскетболистов. С помощью этих приемов игрок может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его противника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения других приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижениях и от соблюдения равновесия зависят эффективность многих технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и др.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Используется она главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему хорошую возможность для внезапных ускорений.

Бег Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Бег баскетболиста заметно отличается от сравнительно равномерного бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Особенность бега по прямой заключается в том, что соприкосновение ноги с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Это способствует естественному сгибанию ног, характерному для всех передвижений баскетболиста. После отталкивания нога сильно сгибается в коленном суставе и с поднятым бедром выносится вперед. Руки относительно расслаблены, движутся свободно в такт бега. Резкое, неожиданное для противника увеличение скорости бега или стартовое ускорение называется в спортивных играх рывком. Рывок—лучшее средство для освобождения от опеки противника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4—5 шагов делаются короткими и очень резкими (ударными), с постановкой ноги с носка. Туловище наклонено вперед, руки согнутые под прямым углом, движутся энергично в такт шагам. Голова приподнята, игрок смотрит в направлении движения. Затем скорость бега нарастает за счет удлинения шага и частоты шагов. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча (рис. 13).



Рис.13. Рывок

Изменение направления бега выполняется игроком при помощи мощного толчка выставяемой вперед ногой в сторону, противоположную намеренному движению. Туловище же наклоняется в сторону вновь избранного направления (рис.14)

2.2. Прыжки

Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130—140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Прыжки применяются как самостоятельные приемы и входят составным элементом в другие приемы техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и верх-в длину и сериями прыжков. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук в направлении вперед-вверх. Различные направления прыжка (вверх-вперед, вверх-назад или в сторону) достигаются за счет отталкивания и перемещения общего центра тяжести (о. ц. т.) тела в нужном направлении. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяется обычно при выполнении бросков в корзину и при борьбе за отскок. При этом в последнем шаге разбега вперед посылается одна нога, а другая быстрым движением приставляется к ней. Отталкивание осуществляется одновременно обеими ногами вертикально вверх. Все эти движения должны выполняться быстро, слитно, без задержек в фазе отталкивания.

Прыжок толчком одной ногой выполняется с короткого разбега. Отталкивание производится таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делается несколько шире предыдущих. Толчковая нога,

слегка согнутая в коленном суставе, посылается вперёд и упруго ставится для толчка перекатом с пятки на носок: баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делается активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения о. ц. т.

Рис.14. Изменение направления бега

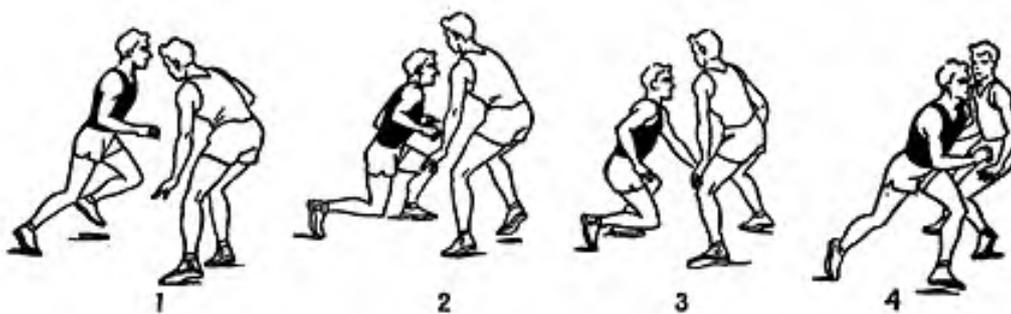


Рис. 14. Изменение направление бега

При выполнении ряда технических приемов с мячом в безопорном положении очень важным считается умение игрока выпрыгивать на достаточную высоту без активного участия рук, быстро и своевременно. Приземление в любом способе прыжка должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног.

2.3. Остановки

В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами. При первом способе игрок делает невысокий, скользящий прыжок по ходу движения, причём, оттолкнувшись одной ногой, он подает туловище назад и приземляется либо на обе ноги одно временно, либо сначала на толчковую ногу с последующим приседанием.

При втором способе остановки используется так называемая (двухшажная техника), лежащий в основе большинства технических приемов, выполняемых в движении. Здесь игрок короткий предпоследний шаг делает с подседом и со смещением о. ц. т. в направлении обратном движению. Затем следует последний удлиненный шаг, игрок выставляет ногу вперед со стопорящей опорой на пятку и последующим перекатом на всю ступню (рис. 15),

В обоих способах эффект остановки определяется сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела (большая часть веса тела остается на опорной ноге). В этом случае остановка обеспечивает равновесие и возможность продолжения бега в любом направлении.

2.4. Повороты

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов последующей атакой корзины. Есть два способа поворотов — вперед и назад. Различаются они по направлению переступания ноги, осуществляющей поворот, и движению туловища. Поворотом вперед называются такие повороты, когда переступания выполняются в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворотами назад—те, которые выполняются переступаниями в сторону, куда баскетболист обращен спиной.

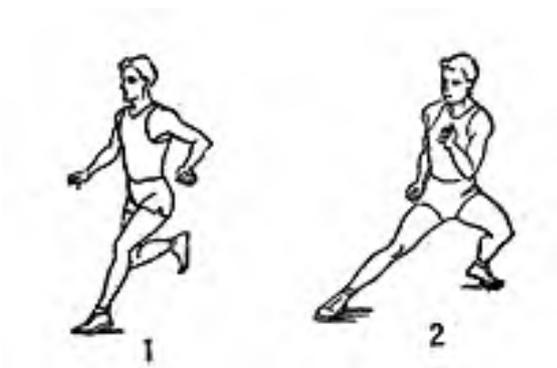


Рис.15. Остановка двумя шагами

При повороте на месте игрок переносит о. ц. т. тела на одну ногу, которая является как бы осью вращения. Ноги согнуты несколько больше обычного. Для сохранения равновесия туловище наклонено вперед. Опорная нога находится на носке, который во время поворотов не смещается, а только разворачивается в сторону шага ругой ногой. Руки могут принимать различные положения, которые определяются задачей выполнить те или иные движения с мячом или без мяча.

Выполняя поворот в движении, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота. Затем без всякой задержки он поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в корзину.

2.5. Ловля мяча

Ловля — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Особое значение для приема имеют быстрота ориентировки и сложных реакций. Ловля мяча — это исходное положение я последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, а и кому его потом передать. Это достигается периферическим зрением: центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, обязательно выходить ему навстречу. Необходимо принимать устойчивое положение после ловли, сгибать колени в момент приема, мягко приземляться с мячом после прыжка. Выбор баскетболистом на поле определенного способа ловли и его разновидностей зависит от высоты полета мяча, положения игрока по отношению к мячу, динамики передвижения

игрока и скорости полета мяча. Классификация способов ловли и их разновидностей приёмов выполнения на на рис. 16.

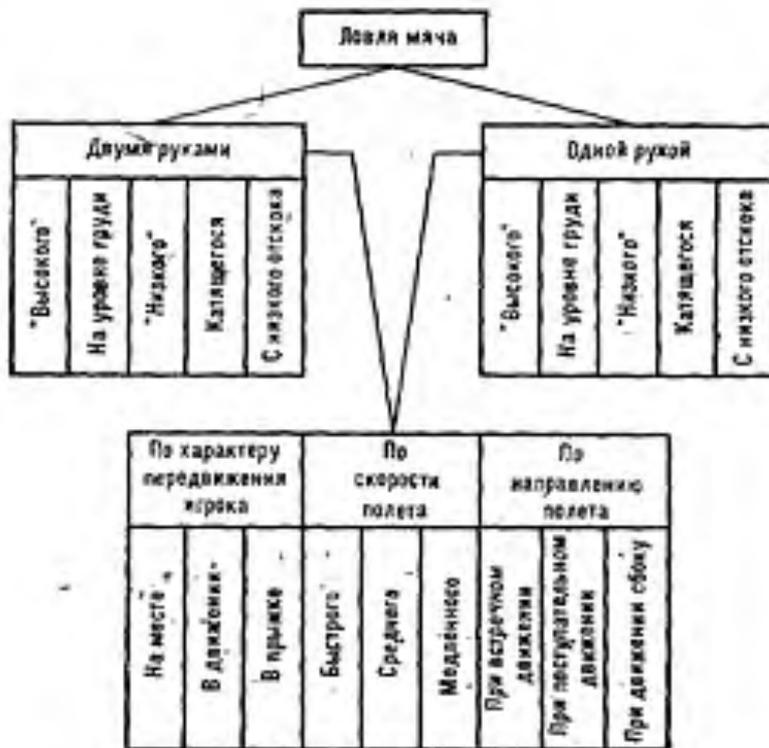


Рис.16. Классификация ловли мяча

Ловля мяча двумя руками. Наиболее простым и надёжным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза; если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча (рис. 17).



Рис.17. Положение

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не обхватывая ладонями!), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча (рис. 18).

Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Особое внимание при ловле следует уделять амортизационным движениям во время рывка навстречу быстро летящему мячу. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то в этом случае игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.



Рис.18. Ловля мяча двумя руками

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не обхватывая ладонями!), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая тем самым мяч к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча (рис. 18).

Завершающая фаза: после приема мяча игроком туловище вновь подается слегка вперед; мяч, укрываемый от противника разведенными локтями, выносится в положение готовности к последующим действиям.

Особое внимание при ловле следует уделять амортизационным движениям во время рывка навстречу быстро летящему мячу. Если мяч летит

несколько ниже уровня груди, то в этом случае игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вывести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать несколько сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближаются поворачиваются внутрь в крепко обхватывают мяч, а руки, сгибаясь в локтевых суставах, опускаются вниз и притягивают мяч к туловищу. При ловле низкого мяча руки опускаются вниз, кисти и пальцы образуют раскрытую «чашу» (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать нескольких сантиметров).

При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит от площадки на удобную для ловли высоту. Нужно двигаться навстречу мячу и ловить его в начальный момент отскока, сближаясь с местом падения мяча. Игрок делает выпад к мячу, туловище наклоняет быстро вперед над ногой, руки опускает вперед-вниз, кисти подводит к мячу с внешних сторон, а не сверху. Захватив мяч, игрок сразу же выпрямляется и подтягивает мяч к себе.

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу мяча или бросок в корзину применяется так называемая двухшажная техника. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок, предположим, правой рукой, то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой (второй шаг) и передача или бросок правой рукой в прыжке.

Если же игрок сразу после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой

ногой, второй стопорящей шаг правой ногой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой «осевой» ноге.

Ловля мяча одной рукой. Когда игровая обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить мяч одной рукой (рис. 19).

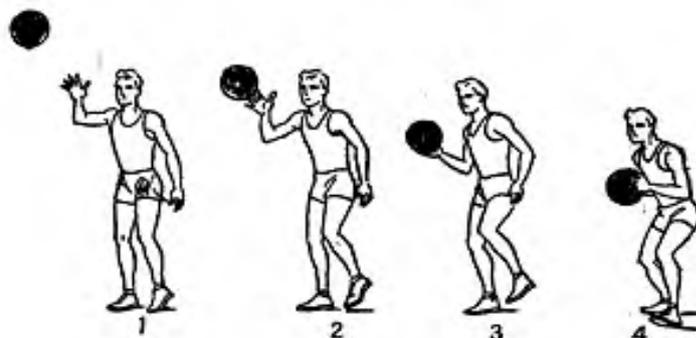


Рис.19. Ловля мяча одной рукой

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая полет мяча (амортизационное движение). Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки.

Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы бы готовым немедленно действовать дальше.

Для быстрых действий сразу же после ловли применяется ловля одной рукой без поддержки мяча. Здесь амортизационное движение используется как замах без последующей передачи.

Катящийся по площадке мяч лучше ловить одной рукой с поддержкой, но больше сгибая ноги и наклоняя туловище к мячу.

Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим пригибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок немедленно занимает

положение равновесия, раздвинутыми локтями предохраняя мяч от попыток противника выбить его (рис. 20).



Рис.20. Ловля мяча одной рукой в прыжке

2.6. Передача мяча

Передача — прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки,

Умение правильно и точно передать мяч — основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Классификация передач мяча приведена на.



Рис.21. Классификация передачи мяча

В связи с последующим анализом техники передач мяча необходимо сделать несколько обобщенных рекомендаций. Периферическое зрение, быстрота движений рук, точный расчет и тактическое мышление — вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от правильной, энергичной работы кистей рук и пальцев в фазе приема, поэтому на детали движения кистей рук при просмотре кинограмм следует обращать самое пристальное внимание. При передаче нужно в основном действовать кистями и пальцами рук: это затруднит противнику определение направления передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямолинейно на него. При передаче важно всегда сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей делает «пробежку» или допустит перехват мяча. И хорошо задуманные передачи перехватит противник. Часть вины иногда ложится на партнера, принимавшего мяч, но главную ответственность за потерю мяча всегда несет передающий.

Передача двумя руками от груди — основной способ, позволяющий точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки противника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч (рис. 22), удерживаемый на уровне пояса локти опущены. Кругообразным движением рук и кистей мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук и кистей до отказа с добавочным движением кистей, придающим мячу обратное вращение (рис. 23). Для усиления передачи тяжесть тела можно частично перенести на выставленную вперед ногу. Обратное вращение мяча облегчает партнеру ловлю.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передать мяч на уровне груди, то мяч можно послать партнеру так, чтобы мяч, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы достичь быстрого отскока, мячу иногда придают поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

Подготовительные движения при выполнении передачи двумя руками от груди во время бега нужно после ловли осуществлять достаточно быстро: за один шаг «двухшажной» техники; затем руки вытягиваются вперед одновременно с выносом ноги, делающей второй шаг. Кисти должны вытолкнуть мяч полностью до касания игроком площадки ногами.

Передачи двумя руками сверху чаще всего используют на средние расстояния в условиях плотной опеки противника. Положение мяча над головой предохраняет в определенной степени от выбивания спереди и дает возможность точно перебросить мяч партнеру через руки защитника. Рис. 22. Держание мяча двумя руками для передачи



Рис.22. Держание мяча двумя руками для передачи

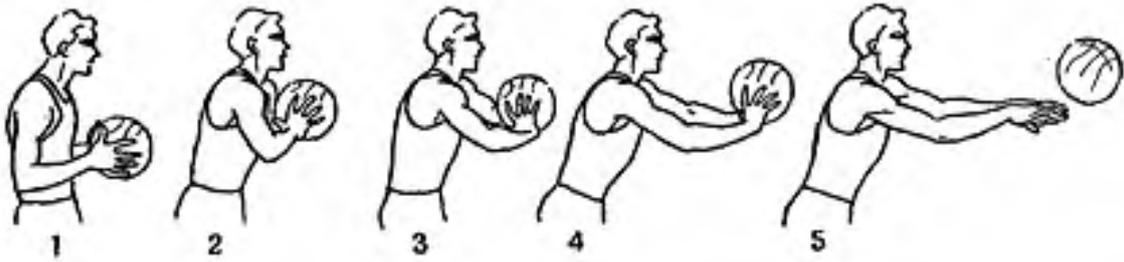


Рис.23. Передвча двумя руками от груди

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой, и заносит его за голову (рис. 24, кадр 1).

Основная фаза: игрок резким движением рук с разгибанием в локтевых суставах и захлестывающим движением костей направляет мяч партнеру (рис 24, кадры 2—3)

Примерно такая же структура присуща передаче двумя руками от плеча когда игрок плотно опекаемые защитником спереди поднимает мяч к правому (или левому) плечу, дел шаг и отклоняется в правую (или левую) сторону, затем пробрасывает мяч своему партнеру мимо защитника (как правило, с отскоком от площадки)

Передача двумя руками снизу применяется на расстоянии 4—6 м в тех случаях, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию, чтобы использовать другой способ передачи

Подготовительная фаза мяч в руках, опущенных вниз, руки слегка согнуты, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводится к бедру сзади стоящей ноги и немного поднимается (рис 25, кадр 1).

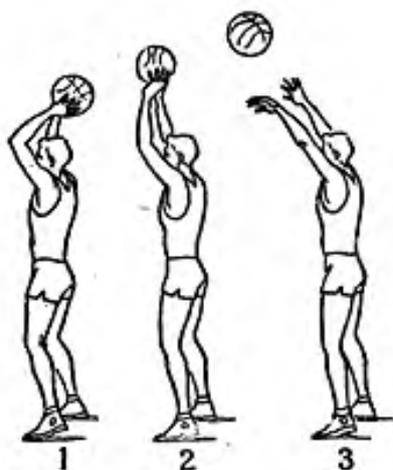


Рис.24. Передача двумя

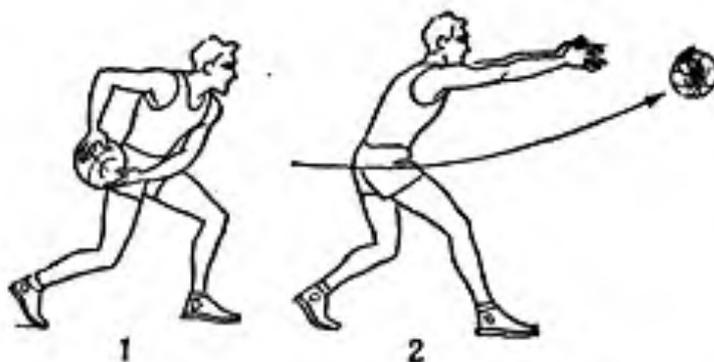


Рис.25. Передача двумя руками снизу руками сверху

Основная фаза: маховым движением рук вперед в сочетании с их выпрямлением мяч посылают в желаемом направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение (рис. 25, кадр 2). Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей рук. Передача чаще всего выполняется с шагом вперед.

Передача двумя руками «из руки рук в» используется для адресования мяча партнеру, находящемуся почти вплотную к игроку с мячом.

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руки с мячом, пересекая направление движения партнера.

Основная фаза: игрок сначала поворачивает мяч таким образом, чтобы кисти поддерживали его сверху и снизу, а затем отпускает мяч. Партнер по ходу как бы подхватывает мяч из рук игрока.

Передача одной рукой от плеча — наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем за мячом. Дополнительное движение кисти рук в момент вылета мяча позволяет игроку в большом диапазоне изменять направление и траекторию полета мяча.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались; одновременно игрок поворачивается в сторону замаха (рис. 26, кадры 1-2).

Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища (рис. 26, кадры 3-5)

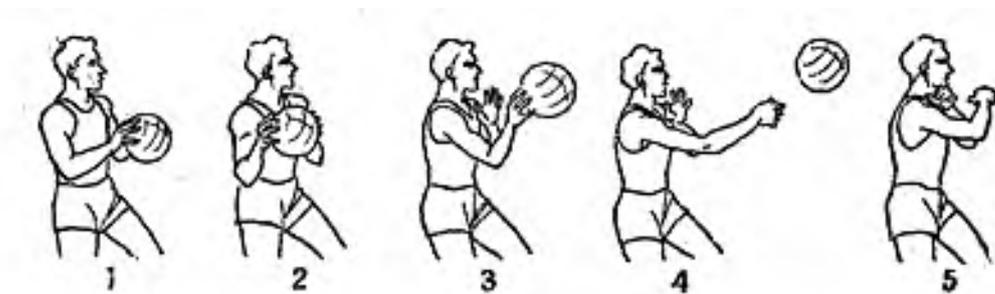


Рис.26. Передача одной рукой от плеча

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы его сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

С помощью передачи одной рукой от головы можно направить мяч на 20—25 м через все поле контратакующему партнеру.

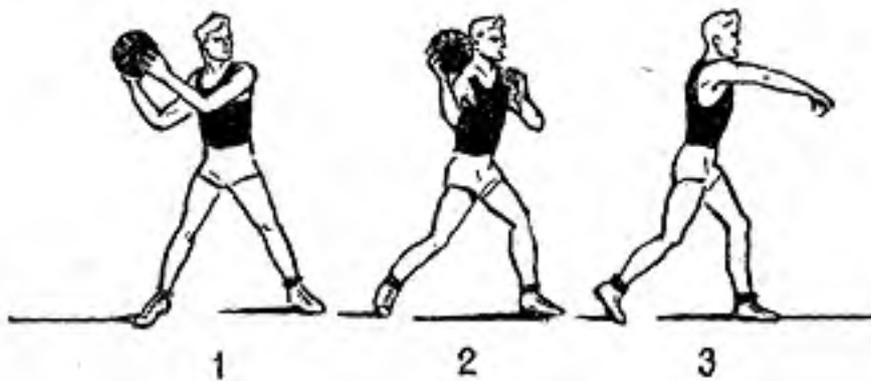


Рис.27. Передача одной рукой от головы

Подготовительная фаза: правая рука с мячом (при поддержке его левой рукой) поднимается и отводится за голову. Одновременно поворачивается и туловище; таким образом, осуществляется большая амплитуда замаха (рис. 27, кадр 1).

Основная фаза: мяч на правой руке, которая сразу же с большой силой и быстротой выпрямляется с одновременным захлестывающим движением кисти руки и мощным поворотом туловища (рис. 27 кадр 2и3).

Передача одной рукой сверху применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно на дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего противника.

Подготовительная фаза: игрок поворачивается боком в направлении передачи, рука с мячом отводится назад-в сторону, мяч летит на ладони и удерживается пальцами. Другая рука, выставленная несколько вперед, отделяет игрока от опекающего противника (рис. 28, кадр1).

Основная фаза: выпрямленная рука с мячом мощным маховым движением по дуге вверх доходит до вертикального положения, а другая, согнутая в локтевом суставе, поддерживает равновесие и ограничивает противодействие соперника. Мяч выпускается в момент, когда он оказывается над головой. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кисти и небольшим сгибанием руки в локтевом суставе (рис. 28, кадр 2).

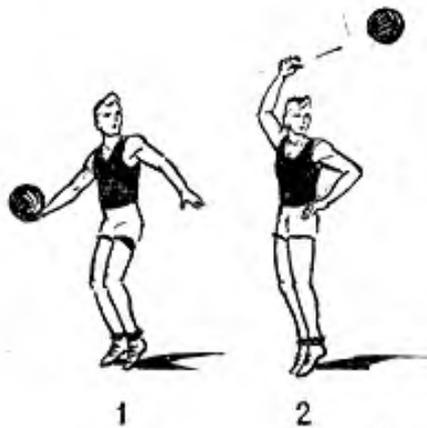


Рис.28. Передача одной рукой сверху

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляется партнеру под рукой противника.

Подготовительная фаза: прямая или слегка согнутая рука с мячом отводится назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой (рис. 29, кадр 1).

Основная фаза: рука с мячом вдоль бедра выносится вперед вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают мяч (рис. 29, кадры 2-3). Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего, движения кисти и пальцев. Часто эта передача выполняется с шагом вперед левой ногой.

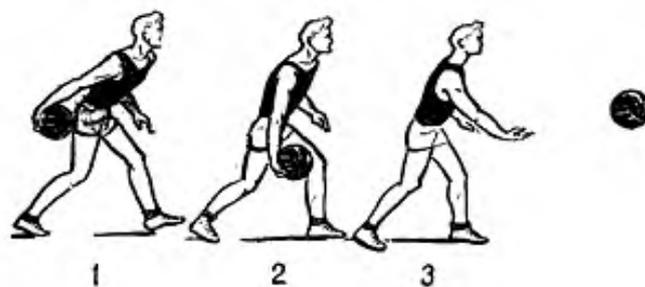


Рис.29. Передача одной рукой снизу

Передача одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Позволяет направить мяч партнеру на близкое и среднее расстояние, минуя противника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону-назад и соответствующим поворотом туловища (30, кадры 1-2).

Основная фаза: рука с мячом делает маховое движение вперед плоскости, параллельной площадке (рис. 30, кадры 3-4). Направление полета мяча также зависит от раскрывающего движения кисти пальцев.

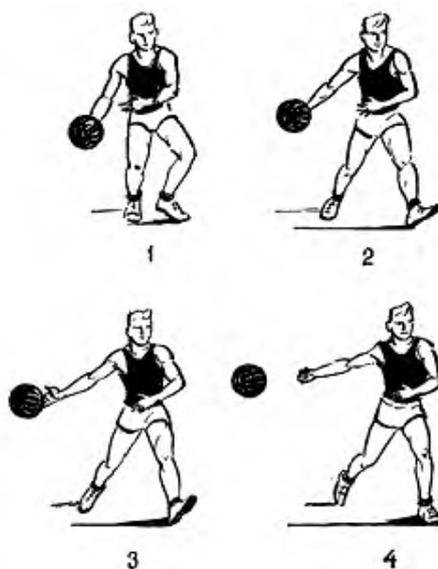


Рис.30. Передача одной рукой сбоку

Передача одной рукой подбрасыванием («из рук в руки») решает ту же задачу, что и передача двумя руками «из рук в руки».

Игрок вытягивает руку с мячом, лежащим на ладони, пересекая направление движения партнера. В момент сближения игрок слегка подбрасывает мяч вверх коротким движением кисти и пальцев.

Партнер по ходу подхватывает мяч и проводит атакующие действия. Помимо описанных выше способов передачи мяча, в трудных условиях активного противодействия соперником баскетболисты используют «скрытые» передачи мяча, которые позволяют замаскировать истинное направление передачи. «Скрытыми» эти передачи называются потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего противника и являются для него до некоторой степени неожиданными.

Все это затрудняет противнику перехват мяча. Чаще всего в практике применяют три разновидности «скрытых» передач: п е –

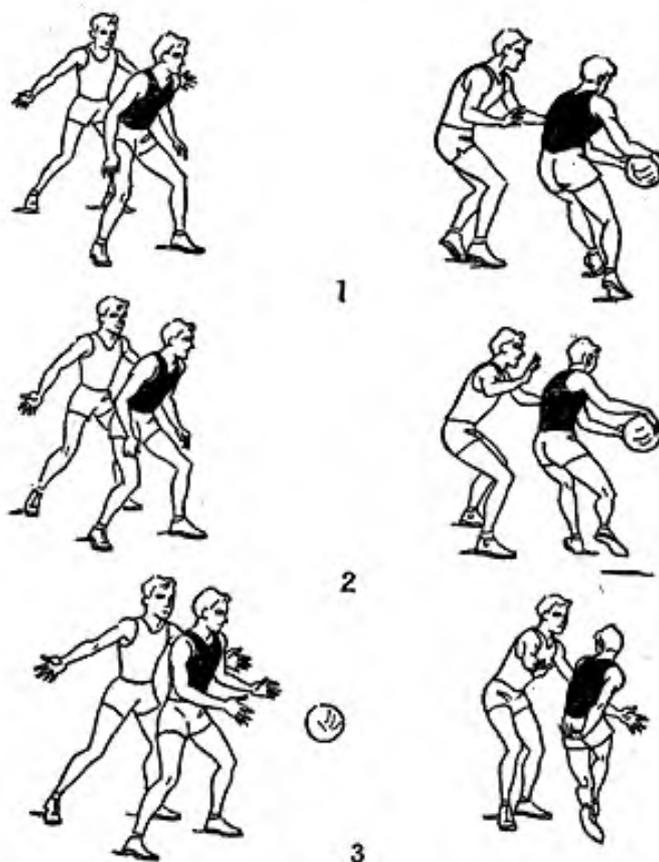


Рис.31. (Скрытая) передача мяча за спиной

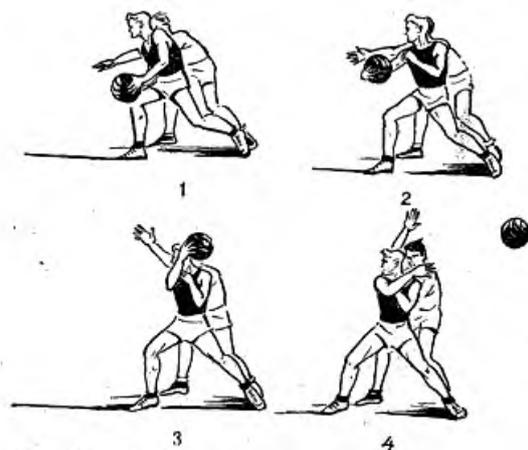


Рис.32. Передача мяча из-за плеча

Все это затрудняет противнику перехват мяча. Чаще всего в практике применяют три разновидности «скрытых» передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из - за плеча. Для «скрытых» передач

характерны сравнительно короткий замах, требующий минимума времени, и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера; получающего мяч. Основные движения в передач за спиной — это мах слегка согнутой рукой назад - за спину с последующим захлестывающим (с поворотом) движением кисти (рис. 31). При передаче из-за плеча игрок рукой с мячом ладонью вверх резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру (рис. 32).

2.7. Ведение мяча

Ведение мяча — прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведь в игре встречаются ситуации, когда у игрока нет реальных шансов сразу же передать мяч кому-либо из партнеров, а выгоднее самому пройти с мячом вперед и атаковать корзину.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом и под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку; поставить заслон и партнеру или; наконец, отвлечь на время противника опекающего партнера или затем передать ему мяч для атаки.



Рис.33. Классификация ведения мяча

Во всех остальных ситуациях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать игры. (Рис. 33). Классификация ведения мяча приведена на рис. 33.

Ведение осуществляется, последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз – вперед, несколько в стороне от ступней ног. Основные движения выполняют в локтевом и лучезапястном суставах. Ноги необходимо сгибать для сохранения положения равновесия и быстрого изменения направления движения. Туловище слегка подается вперед плечо и рука свободная от мяча должны не подпускать противника к мячу (но не отталкивать его!) для ведения характерным является синхронность ритма чередования шагов и движениями руки, контактирующей с мячом (рис 34). Игрок продвигаясь, таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, противников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодическое переключение зрительного контроля с мяча на поле и обратно.

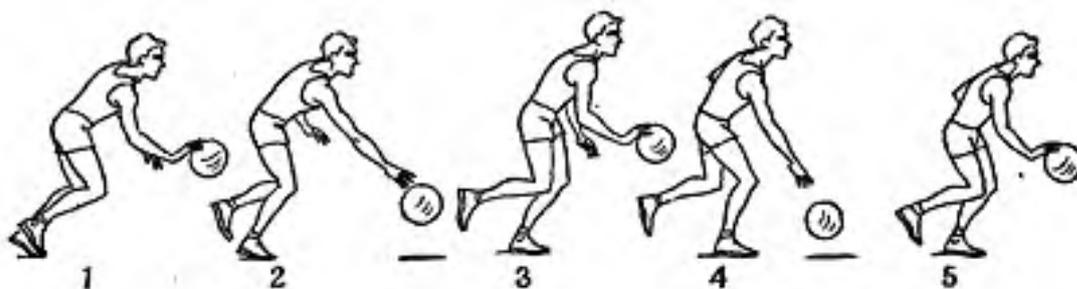


Рис.34. Ведение мяча

Баскетболист обязан при ведении одинаково хорошо владеть правой и левой рукой. На рис. 35 показаны правильные положения игрока, ведущего мяч без зрительного контроля с достаточно длительным контролем мяча кистью.



Рис.35. Положения игрока, ведущего мяч без зрительного контроля

Ведение с изменением скорости. Неожиданные изменения скорости ведения мяча применяются игроком для отрыва от защитника. Скорость ведения зависит, прежде всего, от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым мяч направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах, конечно!), тем больше скорость продвижения. При низком и близком к вертикальному отскоку ведение замедляется и может вообще выполняться игроком на месте.

Ведение с изменением направления. Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки корзины. Изменение направления достигается тем, что кисть руки накладывается на различные точки боковой поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении. Туловище наклоняется в сторону поворота. Мяч, как правило, с одной руки переводится на другую. Так, например, чтобы повернуть налево во время ведения, игрок должен кисть правой руки наложить на мяч с правой стороны, послать мяч, выпрямляя руку, влево и одновременно наклонить туловище влево, передать тяжесть тела на левую ногу. Изменять направление ведения игрок может скрытно от противника, переводя мяч с одной руки на другую за спиной (рис. 36). Резкие отклонения туловища во время ведения могут быть использованы в качестве финтов, скрывающих выбор истинного направления ведения.

Ведение с изменением высоты отскока. Применяется для прямого прохода мимо защитника, без отклонений в сторону. Игрок сближается с

противником, ведя мяч с достаточно высоким отскоком, затем сильно сгибает ноги, наклоняет туловище и снижает мяч почти к площадке выпрямленной полностью рукой. После этого активным движением в лучезапястном суставе игрок выполняет три-четыре очень быстрых и коротких толчка по мячу, отскакивающему всего на 15—20 см от площадки, и проходит мимо противника.

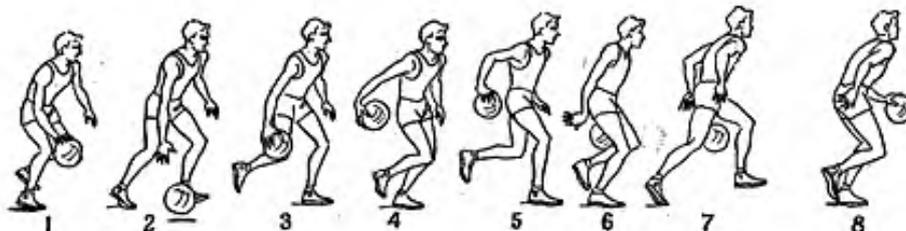


Рис.36. Изменение направления ведения за спиной

Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. С успехом используется для обводки двух-трех противников. Как правило, защите очень трудно выбрать момент для выбивания мяча или угадать направление прохода, так как ритм и темп движений руки с мячом не совпадают с ритмом и темпом бега. Кроме этого, данный способ ведения позволяет более свободно и рационально использовать толчковые движения ног и отклонения туловища в качестве финтов.

В настоящее время для обводки противника с большим эффектом используются повороты вперед и назад в движении со сменой и без смены рук.

2.8. Броски в корзину

Квалифицированная баскетбольная команда производит за время встречи в среднем 65—70 бросков в корзину с игры и до 20—25 штрафных бросков, от точности которых и зависит достижение победы над соперником. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в корзину — ее главная цель. Для успешного участия в состязании от каждого баскетболиста требуется не

только умело при менять передачи, ловлю, ведение мяча, но и точно атаковать корзину, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций различной активности противодействия соперников. Часто меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки корзины определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью и управляемостью движений, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кисти рук, ее заключительным усилием, а так же оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Для результативности бросков необходимы сосредоточенность внимания на тщательном выполнении броска, направление зрения на корзину противника, неизменность зрительной оси «мяч — центр кольца или «мяч— квадрат на щите» (при броске с отражением мяча от щита), положение равновесия.

Баскетболист, готовясь к броску, должен оценить ситуацию на площадке (нет ли партнера в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т. д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков в корзину с отражением от щита. На рис. 37 показаны примерные границы наиболее удобных областей площадки для бросков прямо в корзину или с отражением от щита.

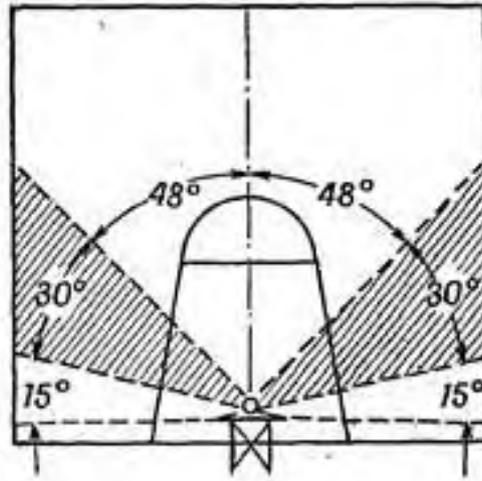


Рис.37. Примерные границы областей площадки для бросков прямо в корзину (не заштриховано) и с отскоком от щита (заштриховано)

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета (обратное вращение). Мяч, брошенный с обратным вращением, более устойчив на траектории и, кроме того, ударяясь о щит, как бы срезается почти вертикально вниз и с большей вероятностью попадает в корзину. В бросках из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси, что позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска. Броски со средних и дальних дистанций игроку целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча параболу с высшей точкой над уровнем кольца примерно 1,4-2 м, так как при более навесной траектории несколько удлинится путь мяча,

что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должна быть амплитуда движений при замахе, мощнее заключительное усилие при выпуске мяча.

Броски из безопорного положения выполняются на фоне действия инерционных сил, учет которых для результативности приема весьма существен. Положительные инерционные силы проявляются тогда, когда игрок в прыжке сближается с корзиной и расстояние между целью и мячом в процессе выполнения приема сокращается. Когда же игрок идет в сторону от корзины или проходит корзину, учет отрицательных инерционных сил делается затруднительным. В этих случаях лучше всего резко затормозить ход, стараться выпрыгнуть вертикально вверх, поворачиваясь лицом к корзине и выпуская мяч в момент, близкий к моменту достижения наивысшей точки прыжка.

При броске в опорном положении существенное значение имеет работа ног, которая вместе с движениями рук составляет единый, целостный акт. Быстрота разгибания ног при броске прямым образом влияет на начальную скорость полета мяча и угол его вылета.

Движение вслед за своим броском для активной борьбы за отскок в случае промаха должно стать обязательной привычкой любого игрока.

Классификация бросков в корзину приведена на рис. 38. При анализе основных способов бросков в корзину в общей структуре конкретного способа выделяются три фазы: подготовительная, основная и завершающая. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних условий без заметного ущерба для точности приема, то выполнение основных движений должно отличаться стабильностью или рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач обусловленных установкой на бросок.

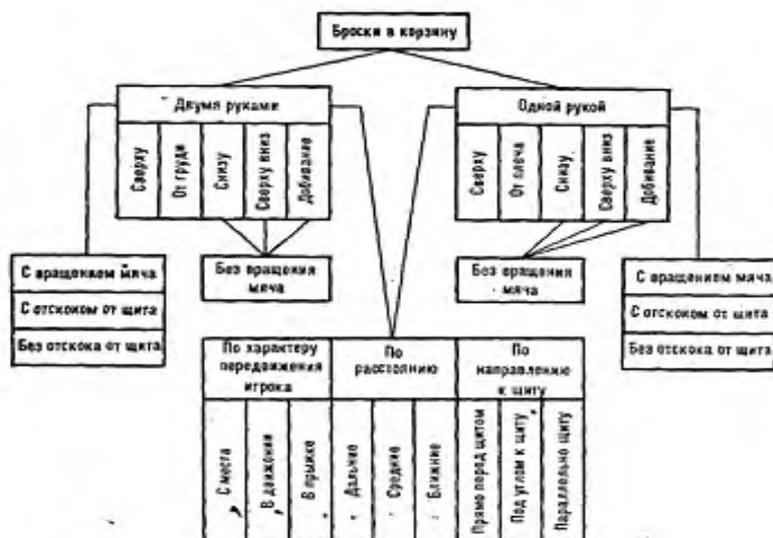


Рис.38.Классификация бросков в корзину

Бросок двумя руками от груди преимущественно используется для атаки корзины с дальних дистанций в условиях отсутствия активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом

Подготовительная фаза: мяч обхватывается пальцами, образующими плотную «чашу» (рис. 39), и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, одна нога выставлена на 30-40 см вперед.

Основная фаза: руки полностью выпрямлены вверх по небольшой дуге, кисти и пальцы, раскрываясь, дают мячу направляющий легкий толчок; одновременно с движением рук выпрямляются и ноги.

Завершающая фаза: после выполнения броска руки опускаются расслабленно вниз, игрок принимает исходную позицию для последующего рывка к щиту, чтобы бороться за отскок в случае промаха.

При увеличении дистанции игрок должен больше сил вкладывать в движения рук, резче сгибать ноги и энергичнее их разгибать.

Для точности броска очень важны согласованные плавные движения рук и ног.



Рис.39. Держание мяча перед броском в корзину двумя руками от груди

Бросок двумя руками сверху целесообразно применять со средних дистанций при плотной опеке противника.

Подготовительная фаза: мяч выносится над головой слегка согнутыми в локтевых суставах руками, туловище слегка отклоняется назад (от защитника) (рис. 40, кадр 1).

Основная фаза: руки выпрямляются вверх-вперед, и делается более энергичный толчок кистями и пальцами (рис. 40, кадры 2—3).

Завершающая фаза: схожа с предыдущим способом.

Бросок двумя руками снизу выполняется преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках корзины в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении под правую или левую ногу, а затем делает широкий шаг другой и выполняет прыжок к щиту (рис. 41, кадры 1—3).

Основная фаза: игрок максимально вытягивается к щиту выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков в самой высокой точке, причем добавочным движением кистей и пальцев ему придаётся обратное вращение (рис. 41, кадр 4—5).

Завершающая фаза: руки, как бы сопровождая мяч, поднимают вверх без напряжёния. Игрок приземляется на согнутые ноги и быстро принимает положение равновесия.

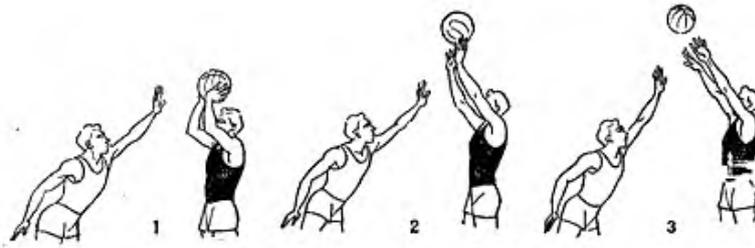


Рис.40. Бросок двумя руками сверху

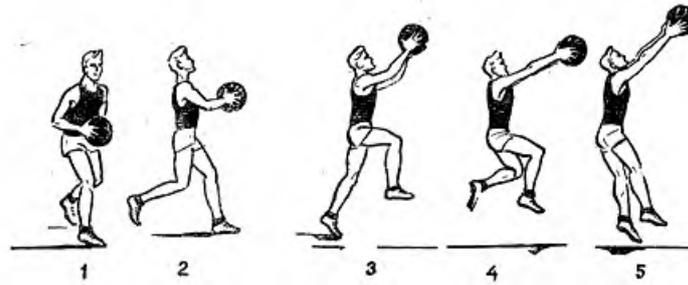


Рис.41. Бросок двумя руками снизу в прыжке

Бросок двумя руками снизу характерен участием в нем групп мышц большой мощности, меньшей начальной скоростью вылета мяча из рук, симметричностью движений.

В борьбе с защитником в безопорном положении с успехом используется бросок двумя руками снизу в затажном прыжке. Набрал скорость и высоко выпрыгнув вверх вперед, игрок показывает свое намерение атаковать корзину сверху, чем вызывает соответствующую реакцию у противника. Однако в последний момент игрок задерживает бросок и, пролетев под руками защитника, беспрепятственно забрасывает мяч в корзину двумя руками снизу.

Бросок двумя руками сверху вниз все чаще начинают использовать в состязаниях игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска противник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

Подготовительная фаза: баскетболист высоко выпрыгивает перед корзиной и выносит мяч на прямых руках над уровнем кольца.

Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в корзину.

Завершающая фаза: после выполнения броска игрок мягко приземляется на обе ноги, занимая исходное положение для дальнейших действий.

Бросок одной рукой от плеча — довольно распространенный способ атаки корзины с места со средних и дальних дистанций. Используется многими игроками также в качестве штрафного броска.

Подготовительная фаза: игрок выставляет правую ногу вперед, развернувшись правым плечом по направлению к корзине. Ноги слегка сгибаются, правая рука сгибается и поднимается вверх таким образом, чтобы мяч был вынесен над плечом. Левая рука продолжает поддерживать мяч сбоку (рис. 42, кадр 2)

Основная фаза: примерно Рис. 42 на уровне головы мяч лежит на правой руке, которая начинает вытягиваться вперед-вверх по направлению к корзине. В темпе движения выпрямляются руки и ноги. Мяч направляется в корзину в результате одновременного, равноускоренного выпрямляются руки и кисти (под углом 60—65°), во время которого последовательно скатывается сначала с ладони, затем с пальцев (от их основания к конечным фалангам) и отрывается от кончиков указательного и среднего пальцев в момент, когда плечо, предплечье и кисть образуют ведущую прямую, определяющую траекторию полета мяча. При этом кисть описывает максимально возможную дугу (рис. 42, кадры 2—3).

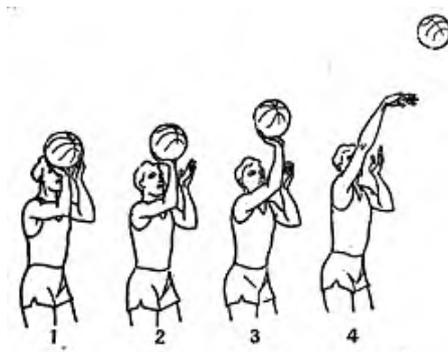


Рис.42. Бросок одной рукой от плеча

Завершающая фаза: после выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине (рис 42, кадр 4), а затем опускается расслабленно вниз. Игрок принимает исходную позицию для рывка к щиту.

Особое внимание следует уделять штрафному броску, который в современном баскетболе выполняется, как правило, одной рукой от плеча. В соревнованиях почти все технические приемы реализуются на фоне усиленной интенсификации игры, нарастающей активности противодействия соперников. И только штрафные броски выполняются в особых условиях, когда игрок, получивший право на выполнение этих бросков, может перевести дух, занять правильную стандартную исходную позицию, не торопясь выполнить бросок и в случае первой неудачной попытки внести соответствующие коррективы во вторую. Однако простота выполнения штрафных бросков в условиях, свободных от непосредственных воздействий противников, кажущаяся: у одних баскетболистов она вызывает заторможенность или, наоборот, торопливость, у других излишнюю самоуверенность и небрежность.

При выполнении штрафного броска нужно избегать лишних движений, действовать просто, надежно, стабильно. Вся процедура подготовки к броску должна строго повторяться перед каждой попыткой. Плечо, локоть, кисть и указательный палец должны лежать в одной условной вертикальной плоскости, проходящей через центр кольца по направлению к бросающему. Впереди стоящая нога должна быть слегка внутри этой плоскости (на 4-6 см) и быть повернутой носком внутрь. Ноги нужно согнуть в коленях таким образом, чтобы о. ц. т. тела был в основном на впереди стоящей ноге, голову держать прямо, без отклонения назад. Держать мяч следует поперек швов, всегда единообразно, свободно охватывая его вытянутыми пальцами так, чтобы оставался небольшой просвет между нижней точкой мяча и ладонью. Поднимание локтя и степень изогнутости кисти бросающей руки изменяются в зависимости от индивидуальных особенностей игрока. Лучше, чтобы рука, играющая второстепенную роль при броске, отходила от мяча в самом начале

приема. Целиться рекомендуется в центр кольца, а перед броском сделать небольшую паузу для концентрации внимания и в момент пика этой концентрации нужно бросать, не запаздывая, но и не торопясь.

Бросок одной рукой сверху используется чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из под щита.

Подготовительная фаза: мяч ловится под правую ногу (при броске правой рукой) Шаг, под который ловится мяч, наиболее растянут для сближения с корзиной. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим, чтобы игрок быстрее и сильнее оттолкнулся почти вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносится над плечом и перекладывается на повернутую кисть правой руки.

Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к корзине, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

Завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги не далеко от корзины, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.



Рис.43. Овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита

Для каждого игрока защищающейся команды очень важно уметь уверенно овладеть мячом, отскочившим от своего щита ли корзины, так как команде приходится выполнять эту операцию в среднем 25-30 раз за матч.

После броска на падающего, защитник должен преградить противнику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и

своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище (рис. 43), чтобы в условиях силовой борьбы помешать противнику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу. Затем мяч энергичным движением рук подтягивается к туловищу и укрывается при помощи широко расставленных локтей. При отсутствии активного сопротивления игрок, овладев мячом, не опускает его, а оставляет на вытянутых вперед-вверх руках, чтобы быть готовым выполнить первую передачу в быстрый прорыв.

В трудной борьбе с нападающим высокого роста мячом целесообразнее овладевать одной рукой в прыжке. В этом случае мяч ловится в более высокой точке, чем при ловле двумя руками, а затем сразу подхватывается другой рукой. Если же защитник не уверен в том, что сумеет овладеть отскоком в трудных условиях острой борьбы, то должен в высшей точке прыжка ударом кисти отбить (сбросить) мяч в сторону своих партнеров.

2.9. Сочетания приемов

Анализ современной техники баскетбола обычно основывается на изучении в отдельности приемов ловли, передачи, ведения, бросков в корзину и т. д. Однако в практике состязаний все эти приемы в изолированном виде реализуются довольно редко. Чаще всего они применяются баскетболистами в комплексе, в последовательном сочетании одного приема с другим приемом или финтом для успешного решения сложной тактической задачи в определенной игровой ситуации.

Рожденные игровой практикой, комплексы приемов и финтов фактически переходят в слитные сочетания. Их структуры нуждаются в самостоятельном изучении.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представляется возможным разделить на две группы:

1) сочетания, включающие в себя два отдельных приема или прием и финт, выполняемые без мяча и с мячом (например, рывок—остановка, финт на рывок в одну сторону—рывок в другую сторону, поворот или передача, ведение — передача, ловля — пере дача, ведение — бросок, финт на передачу в одну сторону — передача в другую сторону, финт на бросок в корзину левой рукой — бросок правой рукой);

2) сочетания, включающие в себя три отдельных приема, или два приема и финт, или прием и два финта, выполняемые без мяча и с мячом (например, финт на рывок—рывок—остановка, ведение — остановка — передача, поворот — ведение — пере́дача, финт на проход—проход—бросок, финт на бросок—проход—бросок).

Встречаются в играх и сочетания, включающие в себя четыре приема и финт, но они носят обычно индивидуализированный характер. Сочетания не могут состоять из одних финтов, так как сами по себе финты, оторванные от дальнейших основных приемов, конкретного игрового смысла не имеют. Чтобы противник реагировал на финты, их нужно выполнять правдоподобно, убедительно, в темпе, свойственном основному приему техники. Помимо движений рук, головы, туловища, ног нужно отвлекать противника также направлением взгляда, мимикой. Спокойное, расслабленное положение или медленный бег могут маскировать резкий внезапный рывок. При выполнении финтов следует стремиться к сохранению положения равновесия, чтобы обеспечить эффективность дальнейших действий. Переход от финта к основному приему должен осуществляться с максимальной быстротой и решительностью.

Ниже приводится краткий анализ ряда типовых сочетаний первой и второй групп, которые наиболее часто применяются в состязаниях высококвалифицированных команд.

Финт на рывок — рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед-влево, наклоняет слегка туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий толчок левой ногой вправо, туловище также резко откидывается вправо, очередной шаг правой ногой делается уже вправо-вперед, и игрок отрывается от защитника.

Ведение — передача (рис. 44). Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача носит скрытый характер.

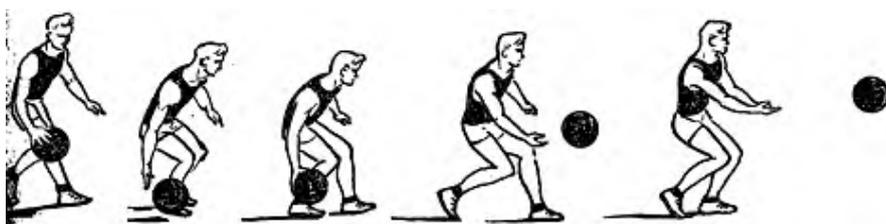


Рис.44. Сочетание приемов ведение- передача

Финт на проход — проход. (рис. 45). Игрок делает шаг вперед-влево, но не передает полностью тяжесть тела на выставленную ногу. В этом же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается левой ногой вправо и уходит с мячом мимо защитника.

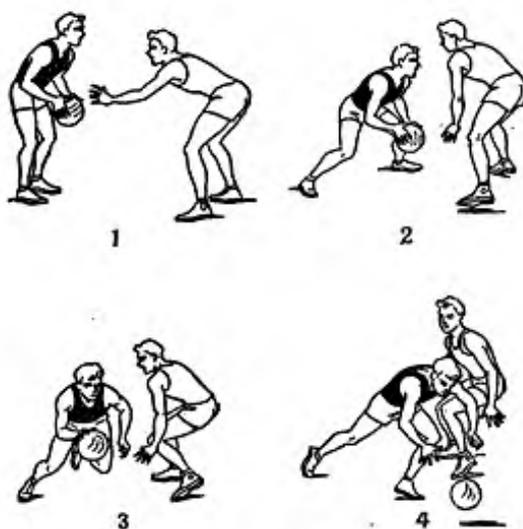


Рис.45. сочетание приемов финт на проход влево – проход вправо

Финт на бросок—передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В последний момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки корзины. Двойной финт на проход—проход (рис. 46). Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед - вправо. В этом же направлении вытягиваются и руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

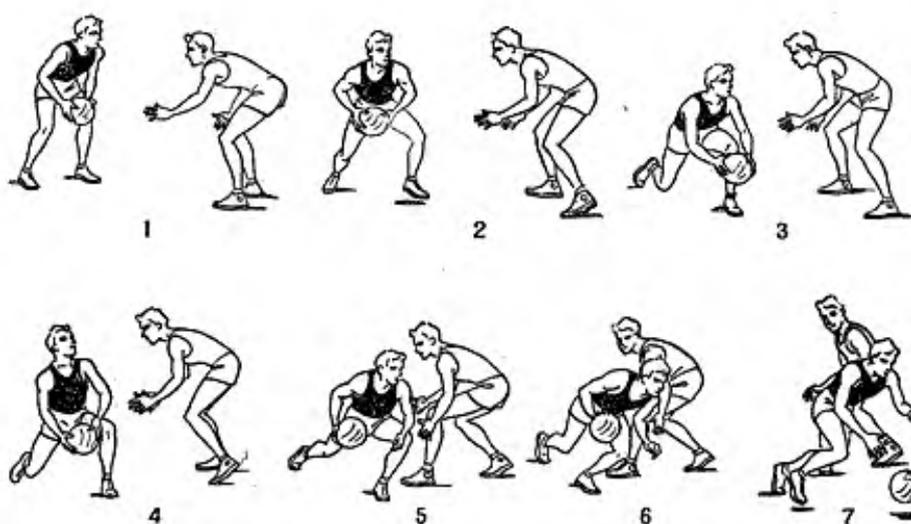


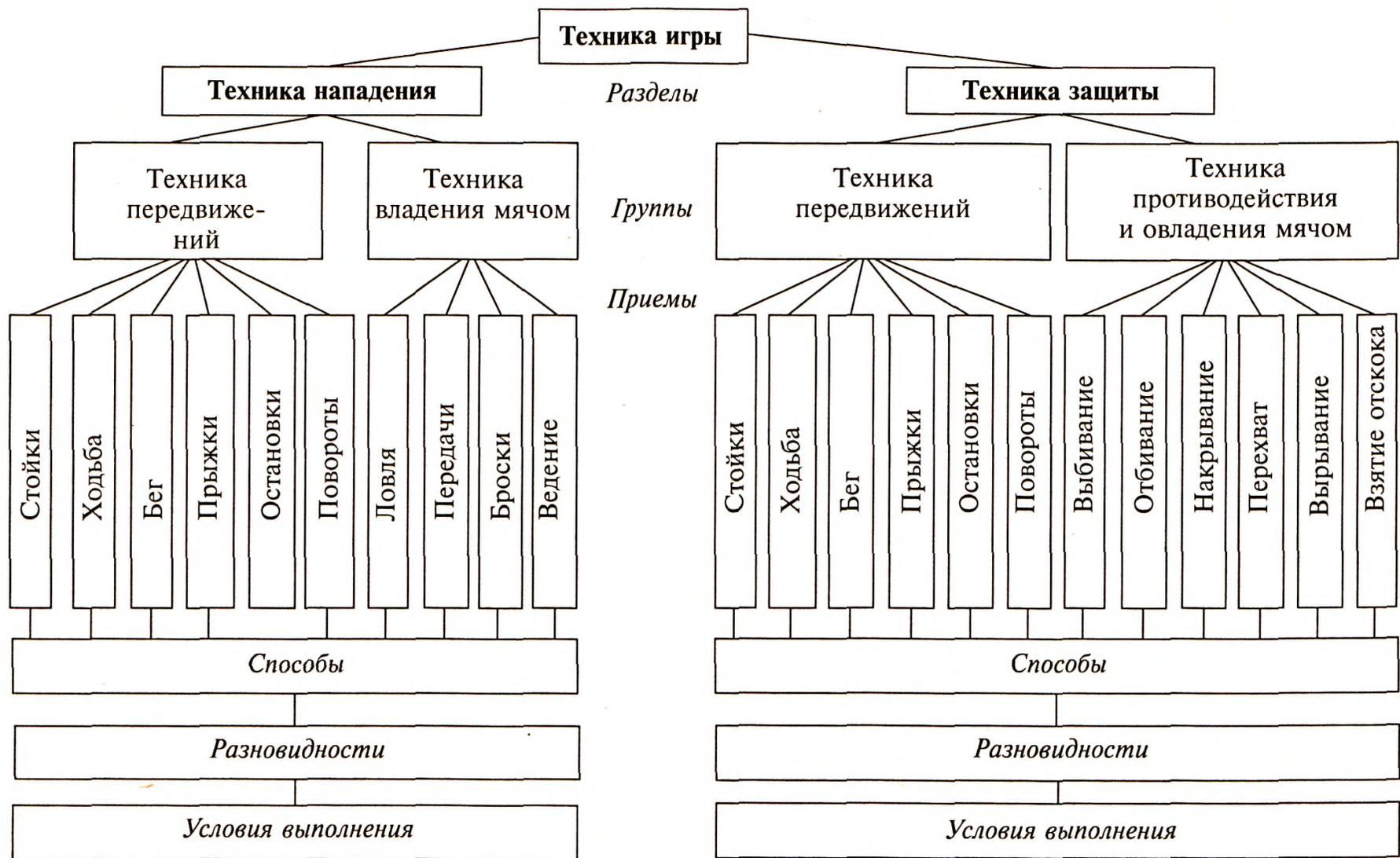
Рис.46. Сочетание приемной двойной финт на проход-проход

Ведение—поворот— бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Все это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выйти к щиту для броска в корзину.

Финт на бросок—проход—бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым движение вперед защитника. Затем нападающий быстро опускает мяч вниз, закрывая его туловищем, проходит вплотную мимо защитника и атакует корзину.

Финт на бросок—финт на передачу—бросок. Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем сразу же выполняет финт на передачу влево. Дезориентированный защитник не в состоянии оказать эффективное сопротивление броску правой рукой.

В заключение необходимо подчеркнуть, что умелое, гибкое владение финтами и сочетаниями приемов при игре в защите — неременное условие дальнейшего повышения технического мастерства баскетболистов.



2.10. Тактика игры в баскетбол

Тактика — это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры, средства способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного противника.

Современная тактика баскетбола располагает большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их наилучшее использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на процесс данного, конкретного матча. Эти факторы жидутся на всесторонней оценке возможностей своей команды и команды противника (составы команд, уровень тренированности игроков, их моральное состояние, техническая и тактическая оснащенность и пр.) и включают определенные внешние условия, в которых протекает данная встреча (погода, освещенность состояние поверхности площадки, особенности оборудования и мяча, реакция зрителей и т. д.). Без учета указанных факторов не сможет достигнуть максимального результата.

К средствам ведения игры относятся приемы техники. Без овладения техникой процесс игры, по существу, невозможен. Однако если техническая подготовка направлена на изучение структуры движений того или иного приема, то тактическая подготовка вооружает баскетболиста необходимыми знаниями и умениями целесообразного применения изученных приемов в условиях специально организованной спортивной борьбы двух команд.

Тактическая подготовка включает, прежде всего, изучение различных игровых комбинаций. Под комбинацией подразумеваются заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех оков команды в пределах конкретной системы, направленные на создание одному из баскетболистов выгодных условий для атаки корзины. Кроме того, комбинация может быть творчески создана и реализована игроками на основе типовых взаимодействий, их сыгранности и накопленного соревновательного опыта. В ходе проведения заранее разученной

комбинации не только не исключается, предполагается логическое ее развитие и завершение в зависимости от сложившейся соревновательной обстановки. Комбинации могут применяться как в динамике матча, так и в статические моменты, введения или вбрасывания мяча в игру (при начальном и ,ном броске, при вбрасывании мяча из-за боковой или лицевой и или при штрафном броске).

Формой ведения игры называется внешнее проявление содержания действий команды, связанных с решением определенных тактических задач. Формы ведения игры могут быть активными и пассивными. В зависимости от применения активных или пассивных форм, тактика носит наступательный или оборонительный характер. Причем оборонительная тактика может быть как пассивно оборонительной, так и активно оборонительной. Та или иная форма ведения игры выбирается тренером исходя из обстановки соревнования и реальных возможностей команды.

Чтобы принести наибольшую пользу в нападении, каждый баскетболист и гандболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с противником. В практике состязаний часто складываются ситуации, когда один нападающий должен разыграть мяч и точно выдать его партнеру, находящемуся в удобном положении для продолжения атаки, или когда он, получив мяч, должен самостоятельно пройти к щиту или воротам и забросить мяч без непосредственной помощи партнеров. Только высокий уровень тактической подготовленности позволит нападающему выйти победителем в единоборстве с защитником.

Действия игрока без мяча. К действиям игрока без мяча относятся отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжить атакующие действия, или чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия единоборства с противником, или, наконец, чтобы успешно бороться за отскок. Специальные наблюдения показали, что игрок, участвующий в игре все время без замены, непосредственно оперирует с

мячом всего 3,5-4 мин., а остальное время играет без мяча, стараясь занять наилучшую позицию на площадке для дальнейших маневров в границах общекомандного тактического плана.

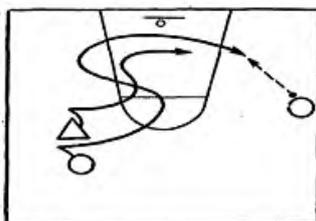


Рис.48. S-образный выдох на свободное место

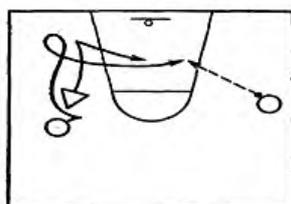


Рис.49. Выдох на свободное место с петлей в углу площадки

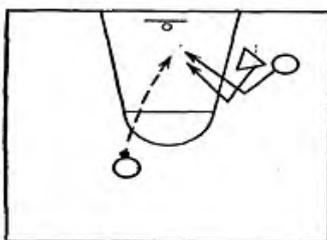
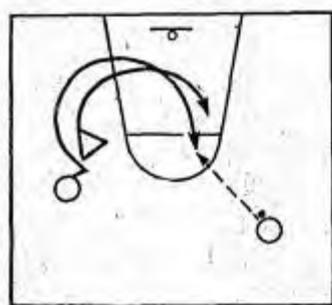


Рис.50. V-образный выход игрока на свободное место



Условные обозначения

- Игрок нападающей команды
- △ Игрок защищающейся команды
- ⊗ Преподаватель
- Движение игрока без мяча
- ~ Ведение мяча
- - - Движение мяча
- + Бросок по корзине
- ↪ Заслон

Рис.51. (Круговой) выход свободное место

По направлению и характеру передвижений различают два способа выхода на свободное место для получения мяча: 1) выход навстречу партнеру с мячом и 2) выход в сторону от партнера с мячом.

Оба способа выхода игрока на свободное место имеют несколько вариантов: а) «круговой» выход (рис. 48); б) S-образный выход (рис. 49); в)

выход с петлей в углу поля с использованием остановки двум шагами и поворота вперед (рис. 50); г) выход с петлей в полу круге области штрафного броска; д) V- выход за спину за защитника для получения мяча на уровне кольца и немедленной атаки корзины (рис. 51).

При выполнении любого способа или варианта отрыв от защитника обеспечивается внезапным рынком, изменением направления и переменной темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки корзины, игроку следует предварительно сблизиться с защитником, сделав финт на рынок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника.

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

1) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему осуществление подстраховки или перехвата мяча:

2) располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику осуществление одновременного зрительного контроля за подопечным и мячом;

3) выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру проведение взаимодействия;

4) освобождать пространство на пути проходящего с мячом партнера и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру, выходящему к щиту для атак корзины, избегая скопления игроков у мяча;

5) быть готовым в момент броска в корзину занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;

6) решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор, пока его не получил.

Действия игрока с мячом. При розыгрыше мяча игрок прежде всего должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок переведя мяч от

своего щита на территорию противника при помощи сильных продольных передач с навесной траекторией или диагональных передач, а в ряде случаев — при помощи ведения на максимальной скорости.

В быстром нападении, когда равночисленный противник еще не успел организовать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без предварительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через лидера нападения команды.

По ходу игры бывает трудно передать мяч центровому, так как его тщательно подстраховывают и блокируют соперники. В этом случае можно смелее использовать финты, в сочетании со «скрытыми» передачами с отскоком от площадки, причем в момент передачи надо не смотреть прямо на центрального, а следить за ним периферическим зрением. Естественно, что такие передачи удаются, как правило, на короткие расстояния (от 2 до 6 м). Если защитник опекает центрального спереди, то в ряде случаев имеет смысл использовать навесную передачу через руки защитника или «пристрельную» на уровень кольца в расчете на высокий рост и прыжок центрального. Центральной, отдавая мяч выходящим мимо него партнёрам, наиболее часто применяет передачу из рук в руки, «скрытые» передачи одной рукой снизу назад и из-под руки в сочетании с финтами на передачу в другую сторону и на проход. При ловле мяча центральной стремится применить такой способ, который обеспечивает удобное исходное положение для последующей быстрой и точной передачи.

В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто достигает положения, выгодного для прямой решительной атаки корзины броском или обводкой - проходом – броском. Это положение возникает при:

а) временном отсутствии противодействия защиты;

б) выгодных условиях единоборства (нападающий превосходит защитника в росте или скорости; нападающий набрал скорость, а защитник находится в статическом положении; защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему хорошую возможность для обводки и прохода и т. д.);

в) получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;

г) реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнеров.

Правильное применение финтов на бросок, на проход, на передачу позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намерения, вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щиту, либо выполнить бросок в прыжке со средней дистанции.

В условиях единоборства с защитником полезно руководствоваться следующими правилами:

1) начинать проход с ведением почти всегда нужно в сторону двинутой вперед ноги защитника, стремясь поставить свою ногу, выставленную вперед ногу защитника, ударяя мяч под его руку и смело, проходя вплотную; если нога защитника выдвинута к осевой ноге нападающего, то следует выполнять это движение свободной ногой с помощью «скрещивающегося» шага и проходить прямо к корзине; в этом случае многое зависит от первого смелого, быстрого и сильного шага прямо по направлению к корзине противника;

2) если защитник подстраховывает проход в «сильную» сторону, нужно начать ведение именно в эту сторону, а затем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания сзади, быстро уйти в другую сторону;

3) если нападающего опекает на расстоянии защитник, умеющий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску в прыжке, то

можно сблизиться с ним при помощи ведения спиной вперед и бросать в прыжке с поворотом и отклонением назад. Можно сблизиться с защитником лицом к лицу при помощи быстрого короткого ведения прямо на него, резко остановиться с одновременным финтом на бросок и вынудить защитника прыгнуть вперед вверх; затем сделать шаг свободной ногой вперед мимо него и бросать в прыжке одной или двумя руками снизу;

4) если нападающий сумел обыграть опекающего его защитника в воле и пройти с ведением к щиту, то в решающий момент ему не следует спешить с броском. Нужно сначала выполнить финт на бросок, чтобы не дать отбить мяч набегающему сзади противнику;

5) чтобы избежать подстраховки высокорослым противником, нападающему необходимо менять темп и характер движений, маскируя свои намерения. Например, на большой скорости надо неожиданно резко остановиться и выполнить бросок со средней дистанции или, не прекращая ведение, переходить на шаги, чтобы иметь дополнительные возможности для атаки;

6) игрок, овладевший мячом под щитом в борьбе с высокорослым и «прыгучим» противником, должен умело применять разнообразные финты и богатый арсенал бросков прямо из-под корзины или пройдя ее;

7) нападающему необходимо внимательно наблюдать за действиями опекающего его защитника, чтобы по ходу матча как можно быстрее раскрыть сильные и слабые стороны последнего.

Групповые действия представляют собой небольшие, но исключительно важные тактические типовые «блоки», из которых складывается фундамент слаженных, хорошо организованных комбинационных действий всей команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Наиболее универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействий двух и трех игроков.

Взаимодействия двух игроков. К основным способам взаимодействий двух игроков относятся способ «передай мяч и выходи», а также заслон, наведение и пересечение.

«Передай мяч и выходи». Данный способ взаимодействия заключается в том, что игрок передает мяч партнеру, при помощи финта на рынок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки корзины. Так, на рис. 52 (а) игрок 5 передает мяч центральному 4, выполняет финт на рынок мимо центрального вправо, после чего быстро уходит влево, получает ответную передачу и атакует корзину.

В другом варианте игрок выполняет финт на бросок, чтобы вынудить защитника выйти вперед и сократить дистанцию опеки для противодействия предполагаемому броску. Если маневр удастся, игрок отдаст мяч партнеру, сделает рывок мимо защитника к щиту и вновь получит мяч в выгодной ситуации для броска.

Для успешного проведения взаимодействия «передай мяч и выходи» часто используются ложные тактические ходы. Например, нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему для постановки заслона. Неожиданно для противника нападающий 4, резко изменив направление движения, выодит к щиту и тут же получает мяч для броска (рис. 52 б).

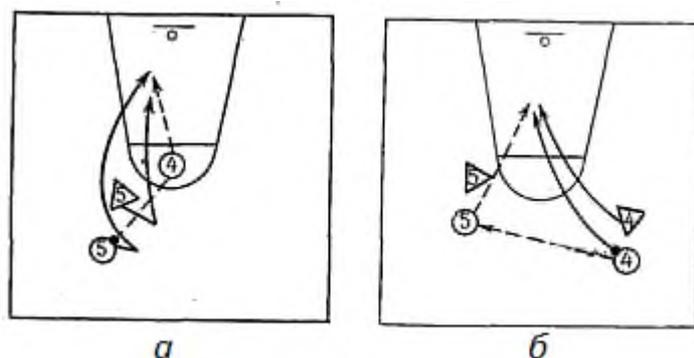


Рис.52. а) Взаимодействие(передай мяч и выходи),
б) Взаимодействие(передай мяч и выходи)с финтом на заслон

Способ «передай мяч и выходи» широко применяется также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита противника и реализации численного преимущества 2х1 (двое против одного). Преимущество данного взаимодействия во многом зависит от смелого, решительного рывка баскетболиста к щиту по кратчайшему пути и его готовности получить мяч, не боясь блокировки и толчков противника.

Заслон. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает последнего двигаться по более длинному пути, чем путь партнера. Маневр дает возможность партнеру на короткое время освободиться от игрока и атаковать корзину. При этом игрок, поставивший заслон, а остается неподвижным: встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всегда должен иметь в виду, что партнер, включившийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасен для противника.

Заслон имеет несколько вариантов: наружный, внутренний и в движении. Если заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это — наружный заслон. Его цель — освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужном направлении. Так, например, на рис. 53, а игрок 5 ставит наружный заслон для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает в корзину или передает мяч игроку для завершающего броска.

Если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником лицом или спиной к последнему, то он создает внутренний заслон, цель которого — освободить партнера с мячом для броска в корзину. На рис. 53, б игрок 7 ставит внутренний заслон для партнера 8. Игрок 8, используя заслон, может без особых помех бросить мяч

в корзину или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 7, который после постановки за слона быстро выходит к щиту противника. На рис. 53 (б) дан пример того, как может быть поставлен заслон игроком (5) своему партнеру (4) с помощью ведения мяча.

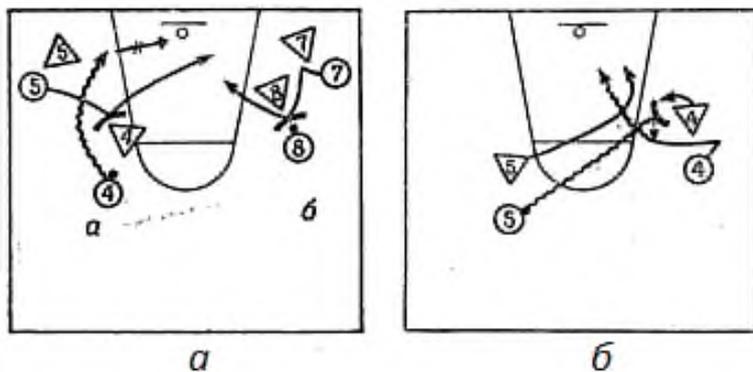


Рис.53 (а). Наружный (а) и внутренний (б) заслон, (б). Постановка заслона с помощью ведения

Заслон в движении заключается в том, что игрок входит в пространство между своим партнером и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный «экран», защищающий партнера, ведущего мяч, от противодействия соперников. Все это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в корзину со средней дистанции. На рис. 54, а заслон в движении осуществляется игроком 7 для партнера с мячом 4, а на рис. 54, б заслон выполняется игроком с мячом 5 при помощи ведения для партнера б, причем вблизи щита противника игрок 5 отдает мяч партнеру б для броска в корзину.

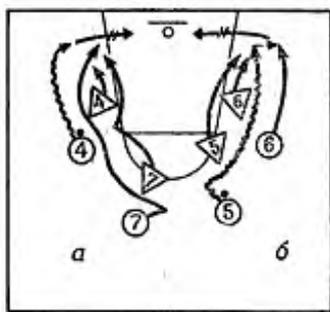


Рис.54. Варианты заслона с сопровождением

Очевидно, что из положения внутреннего заслона очень удобно перейти к проведению заслона в движении. Эффективность заслонов зависит от взаимопонимания выполняющих их баскетболистов. Чтобы заслон достиг цели, его нужно ставить с той стороны противника, куда партнеру наиболее целесообразно переместиться. Действия игрока, для которого ставится заслон, должны быть согласованы с действиями партнера, ставящего заслон. Первый не должен уходить от противника раньше, чем будет поставлен заслон. Но нельзя и запаздывать с ходом, иначе противник успеет перестроить защиту.

Применять заслоны для игрока без мяча иногда тактически более оправданно, чем для игрока с мячом, так как игрока без мяча опекают менее внимательно.

В ходе выполнения заслона могут применяться отвлекающие или ложные маневры. Например, нападающий начинает проход с ведением в сторону поставленного для него заслона. Защитники, отступая, перегруппировываются, чтобы нейтрализовать намечающую атаку, но нападающий неожиданно для противника, резко изменяя направление ведения, уходит в другую сторону или бросает в корзину с дальней дистанции.

Наведение. Нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника; пробегая а большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает «опекуна» натолкнуться либо на этого партнера, либо на защитника. Тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнера, который находится в этот момент на предусмотренной позиции. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча. На рис. 55, а показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча, на рис. 55, б-когда нападающий без мяча выходит между своим партнером и опекающим его защитником, а на рис. 56- когда партнер занимает позицию для наведения в

момент уже начавшегося движения игрока, затрудняющего противнику ориентировку.

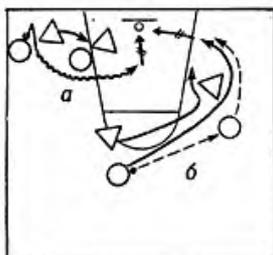


Рис.55. Варианты наведение: а-нападающий проходит мимо партнера с ведением, б-нападающий проходит между своим партнером и опекающий его защитником

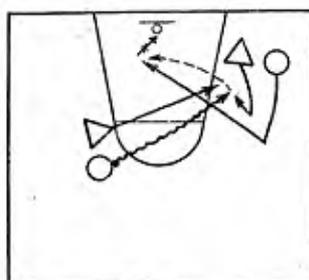


Рис.56. Варианты наведения,когда партнер занимает позицию для наведение в момент движение игрока

Завершать атаку корзины при наведении игрок может и обратной передачей мяча партнеру, на которого наводился защитник. В этом случае партнер сразу после осуществления наведения должен быстро выходить, к щиту противника.

В ходе наведения часто используются ложные маневры. Например, игрок 4 (рис. 57, а), выполняя наведение на своего центрвого 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2—3 шага назад, получает мяч и атакует корзину.

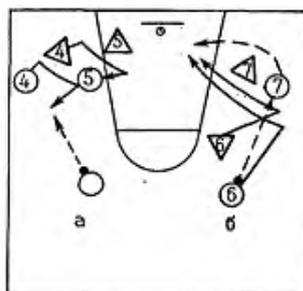


Рис.57.Использование финтов при наведении

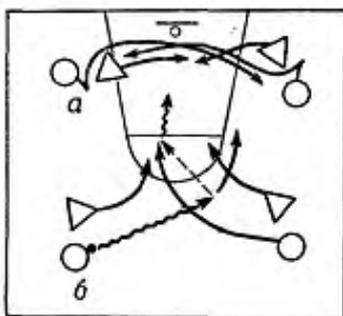


Рис.58. Варианты пересечения: а-без мяча; б-с ведением мяча

В другой ситуации игрок 6, передан мяч нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии (рис. 57, б). Когда же опекающий защитник собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок б резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное — быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят противника. Чтобы осуществить это взаимодействие без особых помех, предварительно выполняют финт на рывок и сближаются с защитником, освободив тем самым желаемое направление. В ряде случаев защитники, стараясь прикрыть проход к корзине нападающего в результате наведения, отступают заранее к своему щиту. Тогда заканчивать наведение выходом под щит не имеет смысла. Нужно без колебаний бросать в корзину со средней дистанции.

При пересечении оба нападающих должны двигаться на встречу, друг к другу, пробегая вплотную, и стремиться к тому, что бы опекающие их защитники столкнулись. Если этот тактический замысел удастся, то, по крайней мере, один из нападающих получает реальную возможность оторваться от противника и получить мяч в выгодном положении (рис. 58, а). В пересечении может также участвовать игрок, ведущий мяч навстречу партнеру (рис. 58, б). В этом варианте мяч передается из рук в руки в момент встречи двух игроков. Игрок, получивший мяч, предпринимает попытку пройти к щиту противника или бросить в корзину со средней дистанции.

Здесь же возможен отвлекающий маневр (рис. 59, а), заключающийся в том, что игрок 4, ведущий мяч, в момент встречи с партнером 5 замедляет продвижение и показывает противнику свое намерение передать мяч партнеру, а затем, используя ошибочную реакцию защитника, резко увеличивает скорость ведения и уходит от него к щиту. В примерно аналогичной ситуации (рис. 59, б) инициативу в проведении отвлекающего маневра берет на себя игрок без мяча 6, который, демонстрируя противнику, выход навстречу партнеру 7, резко изменяет направление движения для атаки корзины.



Рис.59. Использование финтов при пересечении



Рис.60. Взаимодействие трех игроков по треугольнику

Взаимодействие трех игроков. Большинство способов взаимодействий трех игроков построено на основе разобранных выше взаимодействий двух игроков, к которым подключается третий игрок 2 для промежуточных тактических маневров и передач мяча.

«Т р е у г о л ь н и к». Выгодные игровые положения в нападении могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольнику. При этом нападающий с мячом, образующий вершину треугольника, должен находиться дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, отдает его обратно партнеру в центр (на вершину треугольника), а отсюда мяч немедленно переправляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «треугольник» требует быстрых передач мяча, его можно выполнять и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (в ходе быстрого прорыва).

В позиционном нападении треугольник целесообразно проводить на одном из флангов нападения для лучшего использования атакующей силы центрального игрока. На рис. 60 центральной 4, крайний нападающий в углу поля 5 и защитник 6 образовали треугольник на правом фланге. В данной ситуации игроки 5 и 6 сравнительно легко могут передать мяч центральному 4, поддержать его выходами к щиту или вынести в область штрафного броска, для атаки корзины. Любая подстраховка соперников против центрального дает хорошую возможность игрокам 5 и 6 бросать в корзину со средних дистанций.

Т р о й к а». Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения. Так, на рис. 61 игрок 5 отдает мяч партнеру 4 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 7. Используя заслон, игрок 7 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 4 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 5, который после выполнения заслона также выходит к щиту.

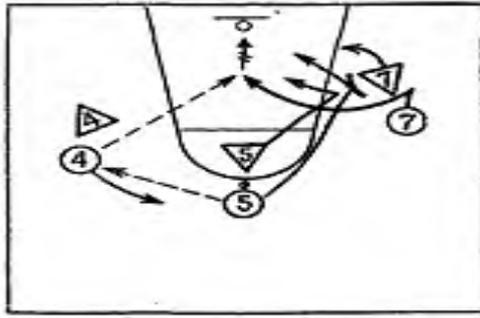


Рис.61. Тройка

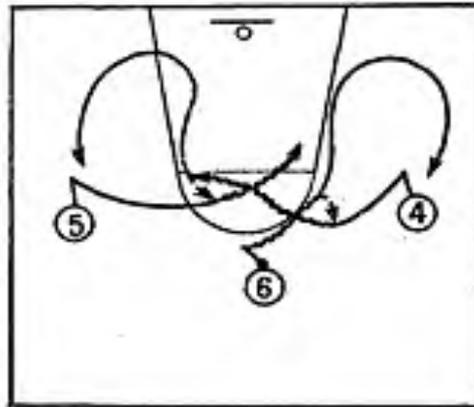


Рис.62. Малая восьмерка

В это время игрок 4, переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в корзину со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

В процессе выполнения тройки возможны различные отвлекающие варианты. Например, игрок 7 в случае, если защитник 7, избегая заслона, отступит в область штрафного броска, может сделать рынок к щиту противника вдоль боковой линии или игрок 5, показав защитникам свое намерение поставить заслон партнеру 7, может на полпути изменить направление бега и резко выйти прямо к щиту для получения мяча от игрока 4 и броска в корзину.

«Малая восьмерка». Три игрока, используя последовательные пересечения с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой «малой восьмерке» где линии передвижения участников напоминают цифру «8». Малая восьмерка носит циклический характер и может быть повторена в

игре 4-5 раз подряд, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины. На рис. 62 игрок 6 ведет мяч навстречу игроку 4 и в момент пересечения отдает ему мяч из рук в руки. Игрок 4, в свою очередь, ведет мяч к щиту противника, а затем отдает мяч идущему на пересечение игроку 5. Затем навстречу игроку 5 идет уже игрок 6, оказавшийся после короткого рынка к щиту на месте игрока 4, а навстречу игроку 6, когда он начнет ведение, выйдет игрок 4, который после рынка к щиту возвратится на место игрока 5, и т. д.

Имеется несколько вариантов завершения атаки из малой восьмерки. При этом игрок, ведущий мяч:

- а) вместо передачи партнеру выполняет проход к щиту противника;
- б) вместо движения на пересечение выполняет после финта неожиданный для противника рывок к щиту по краю площадки и получает мяч для броска в корзину;
- в) сразу же после начала ведения передает мяч партнеру, делающему рывок по центру поля к щиту;
- г) без колебаний бросает мяч в корзину в прыжке с средней или дальней дистанции, если защитники отступают щиту, чтобы закрыть проходы к нему.

Взаимодействия двух игроков. Один из способов взаимопомощи защитников—подстраховка. Она состоит в том, что игроки всегда готовы оказать определенную помощь друг другу, а также перейти на опеку нападающего, который, обыграв защитника, реально угрожает корзине. Подстраховку применяют против быстрых, агрессивных нападающих, владеющих финтами, резким проходом и точным броском. Этим же способом помогают партнеру, опекающему высокорослого центрального вблизи щита, чтобы не дать ему возможности овладеть мячом. Если же мяч все-таки попал к центральному, то страхующий должен попытаться выбить у него из рук мяч, помешать проходу или броску. Обычно их осуществляют за счет ослабления опеки игрока, находящегося в данный момент на

расстоянии, где он не может угрожать корзине, или за счет менее плотной опеки игрока противника, который сравнительно редко или нерешительно атакует корзину.

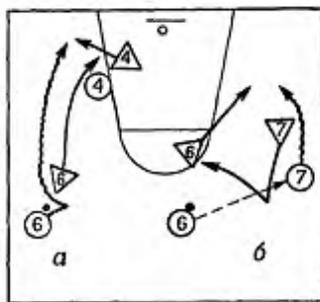


Рис.63. Взаимодействие защитников с подстраховкой

Взаимопомощь двух защитников показана на рис. 63, а. Нападающий б обыграл своего защитника б и начал проход с ведением к щиту, но защитник 4, опекавший центрального 4, подстраховал партнера и перешел на игрока, ведущего мяч.

Взаимодействия трех игроков. Взаимодействия трех игроков в обороне включают конкретные способы нейтрализации тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведения на двух игроков. для этого необходимы хорошо организованные, согласованные усилия защитников. Так, например, в борьбе против тройки защитнику 5 следует прежде всего помешать передаче мяча на край нападающему 5, а защитнику 7—затруднить передвижение нападающего 7 для постановки заслона. Если все же передача нападающему 5 состоялась, то защитник б должен своевременно уйти от заслона (который готовится ставить нападающий 7) в середину области штрафного броска и встретить там своего подопечного 6. В это время защитник 5 должен активно препятствовать всем попыткам нападающего 5 направить мяч в область штрафного броска. В случае ложного маневра на заслон нападающего 7 и выхода к щиту защитник 7 не позволяет получить ему мяч, опекая спереди.

Нейтрализация скрестного выхода осуществляется отступанием двух

защитников к третьему партнеру 6, опекающему центрального противника 6, что затрудняет атакующие движения нападающих 4 и 5. Затем защитник 4 переключается на нападающего 5, а защитник 5—на 4.

Противодействия наведению на двух игроков с помощью переключения представлены на рис. 64 и 65. Противодействие малой восьмерке (особенно проводимой вокруг центрального) и наведению на двух игроков путем переключений не всегда бывает эффективным. Поэтому в борьбе против этих взаимодействий иногда целесообразнее отказываться от личной опеки нападающих и эпизодически принимать зонный принцип обороны.

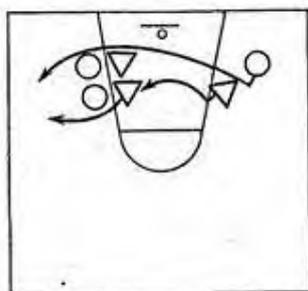


Рис.64. Первый вариант противодействия наведению на двух игроков

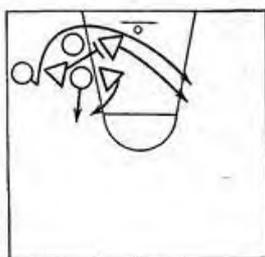


Рис.65. Второй вариант противодействия наведению на двух игроков

Взаимодействия в численном меньшинстве. Часто, несмотря на все старания команды, в процессе игры складываются выгодные для противника положения, когда он может провести быстрый прорыв обороны. Защитникам при этом приходится взаимодействовать против численно превосходящих сил нападения. Основные задачи защищающихся — не дать нападающим бросить мяч в корзину с близкой дистанции, замедлить продвижение нападающих к корзине и выиграть время, пока не подойдут на помощь

партнеры. Защитникам в этой ситуации нецелесообразно бороться активно, за мяч. Лучше, отступая по центральной полосе площадки, закрыть кратчайший путь к своему щиту. Можно считать, что защитники сделали все возможное, если они заставили численно превосходящего противника бросить мяч в корзину со средней дистанции.

Борьба за отскок. Борьба за отскок мяча у своего щита — важный игровой момент, существенно влияющий на ход и общий результат состязания. Успех борьбы за отскок в тактическом плане дают правильные взаимодействия трех обороняющихся, которые, стремясь отрезать путь противнику к щиту, образуют в области штрафного броска «треугольник отскока». Кроме этого, четвертый защитник обеспечивает дополнительную страховку на случай, если отскочит далеко от щита.

1. Командные действия в нападении

Основа успеха нападения в баскетболе — в командных, коллективных действиях, направленных на то, чтобы рациональными путями и как можно быстрее создать одному из игроков удобное положение для атаки корзины. Без командных действий, требующих четких организационных форм, взаимопонимания, сыгранности, подчинения индивидуальных стремлений интересам всего коллектива, не может быть полноценной игры в нападении. Нападающая команда, состоящая из очень сильных в отдельности игроков, но не умеющих грамотно взаимодействовать с остальными партнерами, редко может достичь победы над квалифицированным противником.

В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

- а) «чистый» выход под щит противника игрока с мячом;
- б) беспрепятственный (или с минимальным сопротивлением) бросок со средней дистанции;
- в) кратковременное численное превосходство нападающих над защитниками на определенном участке поля;
- г) благоприятные условия для единоборства нападающего с защитником, куда входят:

исключение подстраховки защитниками друг друга;
временное увеличение дистанции между нападающим и опекающим его защитником, позволяющее провести подготовительные действия к атаке;
вынужденное быстрое сближение защитника с нападающим;
действия нападающего, успевшего набрать скорость, против защитника, находящегося в статическом положении;
превосходство нападающего над защитником в росте;
превосходство нападающего над защитником в атлетизме, быстроте, координации;
превосходство нападающего над защитником в психологических качествах;

д) страховку тыла против возможной контратаки.

Как уже говорилось, нападение в баскетболе по тактической направленности разделяется на два вида: стремительное и позиционное. Когда команда овладевает мячом путем перехвата или из нейтрального положения (при розыгрыше спорного мяча, при борьбе за отскок), она стремительно переходит в нападение против соперников, не успевших вернуться назад и организовать командную защиту. Когда же команда овладевает мячом в ситуациях, которые вызывают некоторую паузу в игре, то ей приходится бороться с соперниками, успевшими организовать командную оборону, с определенных исходных позиций.

Каждый вид нападения содержит свои системы командных действий. Так в стремительном нападении сложились системы «быстрый прорыв» и «эшелонированный прорыв», а в позиционном нападении «через центрального игрока» и «без центрального игрока».

Стремительное нападение

Концентрированная защита. Нацелена прежде всего на то, что бы не дать противнику реальной возможности пройти к щиту и забросить мяч в корзину с ближней или со средней дистанции. Поэтому борьба с

нападающими разворачивается, как правило, вблизи области штрафного броска, где и собираются почти все игроки за щиты.

Концентрированная защита организуется в двух системах: личной защите и зонной защите, в практике существует также система смешанной защиты, включающая в себя элементы личной и зонной защит, а иногда и личного прессинга.

Система личной защиты. В данной универсальной системе защиты каждому игроку команды поручается опекать определенного игрока противника. Принцип личной опеки «игрок — игрока» способствует воспитанию чувства ответственности за качество индивидуальных оборонительных действий, позволяет распределить окон защиты в соответствии с индивидуальными особенностями игроков нападения: высокого защитника против высокого нападающего, быстрого — против быстрого, медлительного — против медлительного и т. д. Каждый игрок способен изучить опекаемого им про и приспособиться к борьбе, использовать его слабые стороны.

Недостаток данной системы заключается в том, что нападающие известной свободой действий, имеют достаточно времени и возможностей для подготовки заранее запланированных атак.

Как только команда становится защищающейся, все ее игроки :после борьбы за отскок должны быстро возвратиться на свою половину площадки и расположиться вблизи области штрафного броска, где каждый игрок встречает своего подопечного и впоследствии передвигается за ним, не удаляясь далеко от своего щита. Относительно близко расположенные один от другого партнеры оказывают друг другу помощь, особенно в борьбе против индивидуально сильных нападающих.

Рассредоточенная защита. Рассредоточенная защита сначала дает соперникам «бой» на дальних подступах к своему щиту в любой точке площадки. Тем самым игроки стремятся перехватить мяч или сорвать

планомерную, комбинационную игру Нападающих, заставить их действовать поспешно, без определенного плана.

Рассредоточенная защита реализуется в двух системах: в личном прессинге и зонном прессинге.

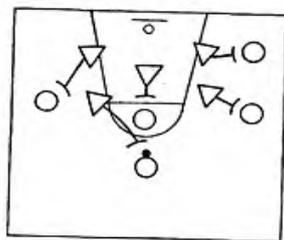


Рис.66. Переключение игроков от зонной защиты к личной защите

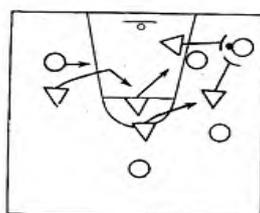


Рис.67. Групповой отбор мяча при зонной защите 1-3-1

Личный прессинг — самая активная система защиты. Сущность его в том, что с момента перехода мяча в руки соперников каждый из игроков защищающейся команды сразу же начинает плотно опекать «своего» нападающего по всей площадке, не давая ему свободно передвигаться, получать мяч и передавать его в желаемом направлении. При помощи прессинга можно вести наступательную игру, резко повысить ее темп, заставить противника отказаться от намеченного плана проведения состязания. Прессинг затрудняет соперникам использование заранее изученных тактических комбинаций, так как не оставляет времени для их подготовки, уменьшает преимущества высокорослых нападающих. Эта система защиты создает команде больше благоприятных положений для развертывания стремительных контратак и, наконец, дает шансы отыгаться, если противник на последних минутах игры ведет в счете и, стараясь «тянуть» время, почти полностью расходует 30 сек. на владение мячом.

Особенно эффективен прессинг против недостаточно физической и технически подготовленных команд и против команд, не имеющих полноценного резерва.

Зонный прессинг. Сущность его в том, что команда организует активную защиту преимущественно на половине площадки противника. По зонному принципу, стремясь постоянно атаковать нападающего с мячом двумя игроками и перекрывая при этом возможные направления передач мяча. Когда нападающим с мячом удастся войти в III или I области площадки, зонный прессинг временно принимает характер зонной защиты 3—2, К числу преимуществ зонного прессинга можно отнести:

- а) тактическую неожиданность для противника
- б) возможность коллективного противодействия по всей площадке дриблерам и лидерам команды соперников;
- в) систематическое применение группового отбора мяча, что обеспечивает энергичное воздействие на игрока с мячом, вызывая много неточных передач и нарушений правил;
- г) устойчивое защитное равновесие на всей площадке, облегчающее взаимостраховку и допускающее некоторый риск при выходе на перехват мяча;
- д) простоту и ясность правил передвижений и взаимодействий в конкретной ситуации.

В настоящее время в практике наиболее часто встречаются варианты зонного прессинга I—2—1—1, 1—2—2, 2—2—1 и 1—3—1, которые тренеры выбирают в зависимости от задач, решаемых командой в данном матче, от подготовленности соперников и их основной схемы нападения против зонного прессинга.

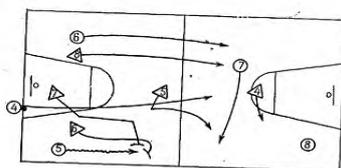


Рис.68. Первый вариант взаимодействий игроков при зонном прессинге

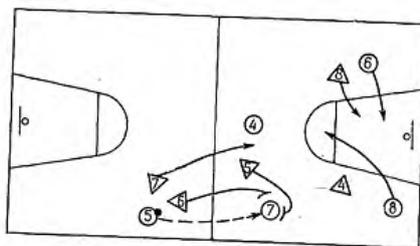


Рис.69. Второй вариант взаимодействий игроков при зонном прессинге

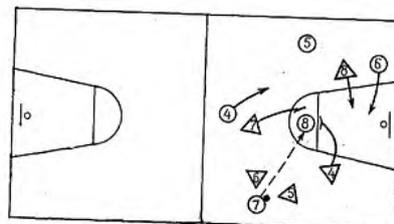


Рис.70. Третий вариант взаимодействий игроков при зонном прессинге

Система смешанной защиты. В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки — лидеры нападения, целесообразно использовать смешанную защиту, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок.— игрока» и принципов зонной защиты. Против одного или двух лидеров нападения применяется персональная опека по всей площадке (индивидуальный прессинг), а остальным нападающим противопоставляются зонная защита, осуществляемая четырьмя или тремя игроками, или личная защита в области штрафного броска.

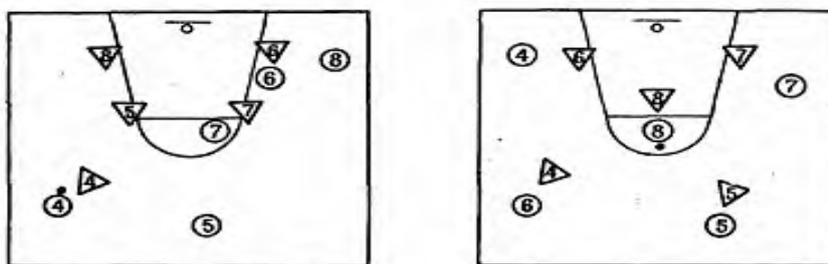


Рис.71. Вариант системы смешанной защиты <<4-в зоне, 1-лично>>

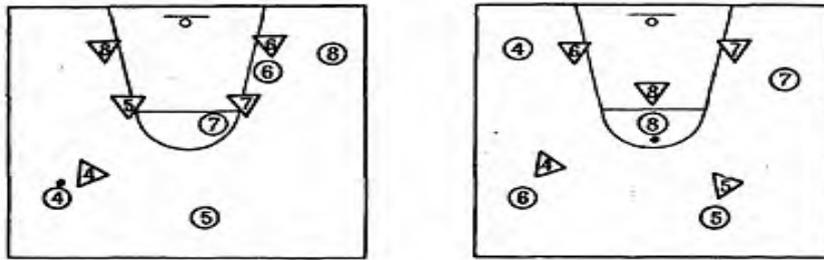


Рис.72. Система смешанной защиты <<3-в зоне, 2-лично>>

Защита стремительного нападения. При борьбе с командой, хорошо владеющей стремительным нападением прежде всего следует постараться сбить высокий темп, выгодный противнику. Для этого надо медленнее обычного проводить позиционное нападение, тщательнее разыгрывать мяч, избегать рискованных передач и неподготовленных бросков. Исключительно внимательно надо страховать тыл силами, по крайней мере, двух игроков. Нужно решительно атаковать игрока, овладевшего мячом в борьбе за отскок, или в любой другой ситуации, стремясь воспрепятствовать первой передаче в прорыв. Чтобы не дать противнику развернуть быстрый прорыв, нужно после результативного броска или штрафного броска эпизодически опекать нападающих по всей площадке с последующим отходом к области штрафного броска. Защищаясь таким образом, команда не должна отдавать инициативу о игре: каждая ошибка в скоростных действиях соперников должна наказываться ответной результативной контратакой.

Методика обучения — сложный и многогранный процесс. В нем можно выделить два этапа:

начальное обучение и совершенствование. Начальное обучение имеет большое значение для достижения спортивных показателей. От правильного освоения техники и тактики игры, разносторонней физической подготовки на первом этапе обучения зависят дальнейшие успехи.

На данном этапе не исключается изучение нового материала, но основное внимание уделяется достижению максимальных результатов в

проявлении двигательных и волевых качеств, в быстроте передвижений, в точности бросков, в быстроте оценки тактической обстановки и т. п.

Практикой и научными исследованиями установлены объем материала, который необходимо освоить на этапе начального обучения, и определенные методические установки.

Следует отметить, что задачи физической, психологической, технической и тактической подготовки разрешаются одновременно на каждом учебно-тренировочном занятии по баскетболу. Правда, на определенных ступенях обучения большое внимание уделяется одному или нескольким из этих разделов.

Прежде чем перейти к двусторонней игре, необходимо изучить основные технические приемы и составить представление о тактике игры. После 5—10 занятий новичкам необходимо предложить игру в баскетбол, но процесс игры нужно тщательно регулировать и постепенно усложнять. Форсировать подготовку, увеличивая время на игру, не следует, целесообразнее больше заниматься развитием физических качеств, изучением техники индивидуальных и групповых тактических действий. По мере освоения проходимого материала нужно включать более сложные приемы и действия, усложнять условия их выполнения. Большое значение имеет умелое сочетание изучения техники и тактики игры. Процесс обучения проходит эффективнее, если использовать не отвлеченные упражнения в технических приемах, а органически связанные с игрой, отражающие определенные тактические действия в нападении или защите.

Содержание и методы тренировки на этапе совершенствования зависят от конкретного коллектива. Работа планируется в соответствии с общими положениями.

Результаты обучения и тренировки во многом зависят от умелого подбора упражнений и методов, от качества физической, технической и тактической подготовки.

Глава 3: ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный баскетбол развивается по пути дальнейшего повышения темпа, интенсивности и активизации действий в нападении и защите. Возрастает скорость не только передвижения, но и всех применяемых действий. Все труднее становится выдерживать нагрузку в отдельном матче и тем более в целом турнире. Способность организма проявлять большую работоспособность, отдалять момент наступления утомления во многом зависит от физической подготовленности. Недостатки в развитии скорости, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения мастерством игры в целом.

Физическую подготовку можно подразделить на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие. Это значит, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию и др.

Специальная физическая подготовка направлена на такое развитие двигательных качеств и всех систем организма, которые бы соответствовали условиям игровой деятельности в процессе соревнований по баскетболу. Для этого необходимо знать содержание игровой деятельности баскетболиста, которая характеризуется большим разнообразием, носит ациклический характер и связана с временной интенсивностью, перемежаемой периодами отдыха. Установлено, что активная работа в ходе игры чередуется с периодами отдыха примерно в пределах 3—4 сек. Баскетболист играет полноценно 7—10 мин., а затем наступает период спада, который продолжается не менее 5 мин. (И. Преображенский, В. Шаблинский, Ю. И. Портных, З. 51. Кожевникова, П. А. Чумаков и др). Учитывая эти данные, следует интенсивные упражнения чередовать с активным отдыхом в пределах указанных интервалов.

Важным качеством для баскетболиста является сила. Хорошая силовая подготовка отдельных мышечных групп позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок, отбора мяча в борьбе с противником и повышает прыгучесть игрока.

Не меньшее значение имеет выносливость. Умение быстро включаться в игру и активно действовать как можно более длительное время — обязательное условие деятельности современного баскетболиста.

Выполнение игровых приемов с большой скоростью требует от баскетболиста высокоразвитой ловкости и гибкости.

Развитие этих качеств осуществляется специально подобранными упражнениями (в беге, прыжках, метании), близкими по своей структуре к игровым, а также упражнениями в технике, тактике и самой игрой.

Правильный подбор специальных упражнений для развития двигательных качеств имеет большое значение, но не менее важно определить метод и дозировку используемых упражнений. Объем нагрузки можно определить по времени. Гораздо сложнее определить интенсивность. В настоящее время в подготовке сборных команд Узбекистан для оценки интенсивности упражнений используется метод, предложенный И. Преображенским. По этому методу каждое упражнение оценивается в баллах. За единицу принимается интенсивность в бросках в корзину с места без сопротивления. Число баллов каждого упражнения умножается на время его выполнения. Полученные данные суммируются, и сумма делится на общее количество минут в занятии, без учета пауз. В результате получается средний балл интенсивности конкретного занятия.

Занятие с малой интенсивностью нагрузки оценивается в 5—10 баллов, с большей интенсивностью — 17—27 баллов.

Ниже приводятся примерные упражнения, используемые для преимущественного развития двигательных качеств.

Упражнения для развития силы:

1. Поднимание штанги до уровня плеч (вес штанги 30% и больше от собственного веса).

2. Приседание со штангой на плечах в быстром и медленном темпе с прыжком вверх.

3. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.

4. Выжимание штанги ногами, лежа на спине.

5. Вырывание и выжимание штанги.

6. Бросание и ловля набивных мячей весом 3—5 кг.

7. Прыжки «в глубину» без отягощения и с отягощением.

8. Напрыгивание на специальную (разборную) опору.

9. Эстафеты с переносом различного груза (набивные мячи, партнер).

10. Игры: «бей петухов» «пятнашки» в приседе, элементы вольной борьбы и самбо.

11. Броски в корзину в прыжке.

Упражнения для развития быстроты:

1. Прыжки, приседания, наклоны и т. п. по сигналу.

2. Бег с высоким подниманием бедер.

3. Бег на месте в максимально быстром темпе с ускорением по сигналу (вперед, в сторону, назад).

4. Ускорение на 10—20 м по сигналу из различных исходных положений, стоя спиной и лицом в направлении движения, лежа, в приседе.

5. Остановки по сигналу после быстрого бега.

6. Передвижение в стойке защитника.

7. Пробегание отрезков в 30, 50, 60 и 100 м на время.

8. Броски различных предметов на быстроту.

9. Эстафеты и подвижные игры с бегом.

10. Упражнения в технике и тактике, игра в баскетбол.

Все упражнения для развития быстроты целесообразно проводить соревновательным методом с использованием зрительных сигналов.

Упражнения для развития выносливости

1. Повторное пробегание различных отрезков с максимальной скоростью (паузы от 5—10 сек.).

2. Бег по пересеченной местности с ускорениями, прыжками через препятствия и т. д.

3. Бег на 400, 800, 3000 м.

4. Плавание на 25, 50, 100 м с повторением после небольшого отдыха.

5. Ходьба на лыжах на 3, 5, 15 км.

6. Упражнения в технике, тактике, игра в баскетбол.

7. Спортивные игры: гандбол, футбол, хоккей с шайбой, бадминтон, теннис.

Упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки вверх и в длину толчком одной и двумя ногами.

2. Прыжки вверх с поворотом в воздухе на 180 и 360°; то же при передвижении бегом по сигналу.

3. Прыжки с доставанием руками подвешенных предметов, щита, корзины.

4. Серийные прыжки в течение 10, 15, 20 сек.

5. Прыжки через препятствия различной высоты.

6. Прыжки через длинную и короткую скакалку.

7. Прыжки с отягощением (пояс, утяжеленная обувь, манжеты на голени).

8. Прыжки в высоту и в длину.

9. Эстафеты и игры с прыжками.

10. Броски в корзину в прыжке. .2

Упражнения для развития ловкости:

1. Акробатические упражнения; кувырки и перевороты.

2. Гимнастические вольные упражнения.

3. Прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и пере дачей мяча в полете.

4. Броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360° во время по лета мяча.

5. Броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.
6. Жонглирование двумя, тремя и больше.
7. Комплексные упражнения с выполнением различных заданий и преодолением препятствий, расставленных по залу.
8. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости:

1. Пружинящие покачивания в выпаде.
2. Наклоны туловища вперед и назад с доставанием руками пола, пяток.
3. Махи руками и ногами.
4. Метание теннисного мяча, камней активными движениями кисти.
5. Лежа на спине, поднимание ног с доставанием пола за головой.

Обучение технике приемов, применяемых в нападении, начинается с изучения стойки, бега, остановок, прыжков и поворотов. Прежде всего, нужно научить занимающихся занимать правильную стойку. Для этого им предлагается принять ее по команде или по сигналу во время ходьбы, бега. Надо тщательно проверить каждого занимающегося. В дальнейшем при всех упражнениях без мяча и с мячом обращается внимание на правильность занимаемой стойки и ее сохранение при передвижении, остановках, ведении мяча и т. п.

Бег изучается в сочетании с остановками. Сначала осваивается бег по прямой, а затем с изменением направления и скорости.

Остановки начинают изучать способом «двумя шагами».

При обучении прыжкам внимание акцентируется на правильности толчка, полета и приземления. Первым изучается прыжок толчком одной ногой.

После нескольких занятий занимающихся знакомят с поворотами. Начинают с выполнения поворотов на месте на сзади стоящей ноге вперед и назад. Основное внимание обращается на работу толчковой ноги, которая не должна подниматься высоко от опоры. При этом необходимо сохранять достаточно широкий шаг.

Примерные упражнения:

1. Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу.
2. Бег, по сигналу ускорение.
3. Бег по кругу и между препятствиями.
4. Старты из положения стоя с пробеганием отрезков 5, 10, 15, 20 м.
5. с остановками и поворотами: 4 раза от штрафной линии до центра, от штрафной до штрафной и т. п.
6. Эстафеты с бегом по прямой или с бегом по отрезкам.
7. Игры в пятнашки» с передвижением обычным бегом, в полуприседе, приседе, прыжками на двух (одной) ногах.
8. Повороты вперед и назад из стойки нога впереди по команде преподавателя.
9. Повороты в сочетании с бегом и остановками по сигналу.
10. Повороты после ведения мяча и остановки.
11. Повороты с сопротивлением: один пытается отнять мяч, второй, используя повороты, старается удержать мяч.
12. То же, но против двух противников.

При изучении прыжков важно добиться энергичного отталкивания и вертикальности взлета (упражнения приведены в раз деле специальной физической подготовки).

Ловля и передача мяча изучаются одновременно. Сначала занимающимся нужно объяснить и показать ловлю мяча двумя руками, акцентируя внимание на положении рук (особенно кистей) и своевременности амортизирующего движения. Одно временно с этим объясняется способ держания мяча двумя руками и техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди. После этого даются разнообразные упражнения, в которых одни передают, другие ловят мяч. На первых занятиях мяч передается на средней высоте, с не большой траекторией, прямо на ловящего. Постепенно условия ловли усложняются, занимающимся предлагается поймать мяч с шагом вперед, в сторону, в прыжке, при

передвижении навстречу передающему, параллельно с ним и впереди него. Важно научиться останавливаться и передавать мяч в движении без пробежек. Совершенствование осуществляется в более сложных упражнениях передачами мяча и в игре.

По мере овладения ловлей двумя руками занимающиеся изучают ловлю одной рукой. Ловля мяча с полуотскока и мяча, катящегося по площадке, изучается позднее.

Обучение передачам мяча начинается со способа двумя руками от груди и одной от плеча. Затем изучаются остальные способы в такой последовательности: двумя и одной рукой снизу, двумя и одной рукой сверху, крюком и скрытые передачи.

Первичное опробование передачи выполняется на месте в двух шеренгах или в колоннах с одним ведущим впереди. Затем даются упражнения в ловле и передачах мяча при встречном передвижении, в передачах с продвижением вдоль площадки, с передвижением по кругу, в передачах в сочетании с другими приемами, подвижные игры.

Примерные упражнения:

1. Встречная передача мяча. Группа делится на 3— подгруппы, каждая из которых строится в колонну по одному, водящий располагается перед колонной на расстоянии 8-10 м. Мяч у направляющего, который, передан его выходящему, уходит на левый фланг. Водящий передает мяч следующему и т. д.

Усложнение: а) направляющий после передачи уходит на место водящего; б) передавший мяч при встречном передвижении уходит в сторону передачи (каждая подгруппа разделяется на две части и располагается друг против друга на расстоянии 12— 15 м; в) то же, но передавший мяч становится защитником; г) то же, но передачи выполняются с отскоком от пола или по высокой траектории.

2. Передача мяча в тройках. Группа строится в три колонны, на расстоянии 6—8 м друг от друга, лицом к центру. Мяч у одного из

направляющих. По команде преподавателя он передает мяч влево (вправо) направляющему соседней колонны и перебегает на левый фланг в ту же сторону.

Усложнения: а) мяч передается влево, а передвижение выполняются вправо, б) направление передачи и передвижения изменяется по сигналу, в) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

3. Передача мяча при встречном передвижении по кругу. Группа образует два круга; причем внутренний круг в два раза меньше наружного. По команде оба круга начинают передвигаться в противоположных направлениях, передавая сначала один, а затем 2 или 3 мяча.

4. Передача мяча бегущему впереди. Группа образует круг, сохраняя дистанцию 3—5 м; повернувшись налево (направо), занимающиеся бегут по кругу и передают мяч вперед.

Усложнение: а) изменяется скорость передвижения; б) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

5. Передачи мяча в парах с передвижением вдоль площадки.

6. Передачи мяча в тройках. Двое занимающихся имеют по мячу и поочередно передают его третьему.

7. Передачи мяча с максимальной скоростью в парах или броски мяча в квадраты, начерченные на стене.

8. Игры: «гонка мячей по кругу», «передача мяча очередному», «защита крепости», «мяч в кругу», «пятнашки» мячом с передачами между двумя, тремя и т. д. партнерами, «мяч капитану» и др.

Ловля и передачи мяча совершенствуются в сочетании с другими приемами и в двусторонней игре.

Бросок в корзину. Техника выполнения бросков отличается от передач более крутой траекторией полета, точностью и постоянством усилий (при бросках с одной дистанции). Мяч нужно бросить быстро, но с таким усилием, чтобы при достижении корзины скорость его полета была минимальной.

Пер представления о характере полета и технике выполнения броска создаются при изучении передач. для этого занимающиеся выполняют передачи мяча друг другу по крутой траектории полета. Можно использовать броски через веревочку или в мишень, нарисованную на стене.

На начальном этапе обучения важно овладеть структурой движения и постепенно увеличивать требования к точности по падания в цель. Броски в корзину сначала изучают с близкой дистанции, затем переходят к броскам со средней, дальней дистанции и к добиванию мяча.

Первым изучается бросок в корзину одной рукой от плеча из-под щита. После того, как создано представление о технике его выполнения, занимающимся дается упражнение в бросках с 2—3 м, стоя под углом к щиту, с указанием точки прицеливания.

После нескольких повторений следует перейти к броску после ловли мяча в движении под углом к щиту. Основная трудность овладения броском в движении - правильное выполнение двух шагов при ловле мяча. Как правило, начинающие не могут поймать мяч, не сделав лишний шаг, или ловят мяч, делая шаг не той ногой.

Чтобы исправить этот недостаток, применяются следующие подводящие упражнения:

1. Преподаватель, стоя у линии штрафного броска, держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся поочередно подбегают к мячу и стараются взять его руками, сделав широкий шаг правой ногой (бросок справа), затем шаг левой, прыжок и бросок в корзину. 2. То же, но преподаватель бросает мяч вверх.

3. То же, но после броска вперед-вверх самим защищающимся.

4. На площадке (5—6 м от щита) чертятся коридор шириной 1—1,5 м; занимающийся, двигаясь вперед, старается преодолеть этот коридор длинным шагом, отталкиваясь левой ногой. В фазе полета ему передается мяч; приземлившись на правую ногу, он делает шаг левой, прыжок вверх (но не вперед) и бросает мяч в корзину.

Не менее важно добиться вертикального взлета, выпрямления туловища, бросающей руки и выпуска мяча в мертвой точке полета. Выполнять броски необходимо правой и левой рукой.

После изучения броска одной рукой от плеча в движении нужно перейти к овладению бросками: двумя (одной) руками снизу в движении, двумя (одной) руками сверху с места (без прыжка и в прыжке), двумя (одной) руками сверху в движении с прыжком, крюком.

Броски сверху вниз и добивание изучаются значительно позже.

При обучении броскам одной и двумя руками сверху в прыжке важно обращать внимание на вертикальность толчка и свое временное поднимание руки с мячом вверх. Мяч нужно поднять вверх до отталкивания от опоры.

Совершенствование в бросках осуществляется путем большого количества повторений, а также выполнением бросков (что очень важно) с активным сопротивлением и в сочетании с тактическими действиями.

Примерные упражнения:

1. Броски в корзину из-под щита с места. Группа располагается по кругу области штрафного броска, направляющий с 2—3 м выполняет бросок, ловит мяч и передает следующему.

Усложнение: а) бросок с шагом и прыжком вверх; б) бросок после двух шагов с прыжком.

2. Броски в корзину со встречной передачи. Группа построена в колонну лицом к щиту, один находится под щитом. Направляющий выбегает к щиту, получив мяч, выполняет бросок, ловит мяч, передает его в колонну и занимает место под щитом. Передавший мяч уходит на левый фланг. —

3. То же, но броски выполняются после ведения мяча.

4. То же, но передающий игрок располагается дальше от щита и передает мяч под углом к выбегающему.

5. То же, но после передачи мяча игрок становится защитником и атакует игрока с мячом.

6. Броски в корзину с переда мяча (правой и левой рукой). После

броска справа игрок ловит мяч и передает его выходящему с левой колонны, а сам уходит в сторону выполненной передачи. То же после ведения мяча; после ведения, остановки и поворота; с сопротивлением. 7. Броски в корзину со средних и дальних дистанций с места. Лучше всего их выполнять в парах—один ловит мяч под щитом и передает его бьющему, второй выполняет определенное количество бросков, после чего игроки меняются ролями. Броски выполняются с различных точек.

8. То же, но один игрок выполняет роль защитника.

9. Штрафные броски.

10. Броски со средних (дальних) дистанций и штрафные броски, выполняемые на соревновании (учитывается количество попаданий за определенное время).

11. Игра 1x1 с броском в корзину.

дальнейшее совершенствование в бросках осуществляется в более сложных упражнениях тактического характера и в двухсторонней игре.

Ведение мяча. Занимающихся нужно научить одинаково хорошо вести мяч левой и правой рукой без зрительного контроля. Обучение начинается с высокого ведения.

После показа и объяснения занимающиеся выполняют ведение без продвижения, обращая внимание на расположение кисти на мяче, сопровождение мяча рукой (нужно добиться, чтобы мяч как можно дольше соприкасался с рукой) и активные движения руки в локтевом суставе и кисти.

Затем даются упражнения с передвижением по прямой, по дуге, по кругу, между стойками, с сопротивлением защитника, эстафеты и игры с ведением мяча.

Основные ошибки: отрывистые удары по мячу, слабое продвижение вперед и усиленный зрительный контроль за мячом. Для исправления первой и второй ошибок необходимо дополнительно объяснить ведение и опробовать его в медленном темпе. Последнюю ошибку можно исправить в процессе упражнений в ведении мяча с выполнением специальных заданий:

остановок, изменения направления по зрительному сигналу, ведения при встречном передвижении или ведения мяча за партнером, бегущим впереди.

При обводке препятствий и защитников нужно научить занимающихся укрывать мяч туловищем, ведя его рукой, дальней от препятствия.

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча по прямой. Группа разделяется на подгруппы по 3 человека (если есть достаточное количество мячей). двое располагаются на одной боковой линии (у первого имеется мяч) и один на противоположной. По сигналу направляющий ведет мяч, передает партнеру, стоящему напротив, и становится на его место.

2. Ведение мяча по узкому коридору, ограниченному стойками, скамейками или линиями.

3. Ведение мяча по дуге и кругу. для этого можно использовать разметку баскетбольной площадки. 4. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

5. Ведение мяча с остановкой, поворотом и передачей. Группа подразделяется на 3 – 4 подгруппы, построенные в колонны по одному; у направляющих по мячу. По сигналу первый ведет мяч до определенного места, выполняет поворот, передает мяч следующему и уходит на левый фланг своей колонны. Упражнение можно проводить в виде эстафеты.

6. Ведение с броском в корзину.

7. Ведение с обводкой препятствий (тумбочки, стойки, набивные мячи), которые расставляются в различном порядке; на раз ном расстоянии друг от друга.

8. Ведение с обводкой одного и двух противников.

9. Эстафеты и игры с ведением.

дальнейшее совершенствование осуществляется в более сложных игровых упражнениях и двусторонней игре в баскетбол.

Финты изучаются после того, как будут освоены основные приемы игры. Обращается внимание на умение соединять раз личные приемы,

выполняемые в разном темпе и в различных на правлениях, сохраняя при этом необходимое равновесие.

Сначала изучают финты без мяча (руками, туловищем и ногами), затем с мячом на месте и, наконец, переходят к изучению финтов в движении.

Примерные упражнения:

1. Бег в колонне по одному, по сигналу занимающиеся выполняют финты с наклоном туловища в стороны, с имитацией движения передач руками.

2. Бег между препятствиями или занимающимися, сначала стоящими на месте, а затем передвигающимися навстречу с имитацией прохода в одну сторону и уходом в другую.

3. Все способы финтов в единоборстве с защитником и после дующей атакой корзины.

4. Игры: «пятнашки», «третий лишний», «наседка», лапта и др.

5. Игра в баскетбол.

3.1. Изучение техники защиты и совершенствование в ней

В защите применяется значительно меньше игровых приемов, чем в нападении, но овладеть ими довольно трудно. Техника их выполнения и успешное применение в игре во многом зависят от волевых и физических усилий баскетболиста.

Обучение защитным навыкам следует начинать с изучения стойки и передвижения, затем осваиваются выбивание и вырывание мяча, перехваты, ловля мяча у щита и накрывание.

При изучении передвижения обращается внимание на технику бега спиной вперед и приставными шагами, Постоянно нужно обращать внимание на мягкость движений на согнутых ногах, умение сохранять дистанцию перед нападающим игроком, активность движений руками и наблюдение за противником.

Примерные упражнения: 1. Передвижение приставными шагами в стороны, вперед и назад по команде и по зрительному сигналу (рукой, передвижению преподавателя, передвижению партнера).

2. Бег спиной вперед по команде и по зрительному сигналу.

3. Эстафеты с бегом приставными шагами и спиной вперед.

4. Передвижения в парах: один — защитник, второй — нападающий. Нападающий, изменяя направление, передвигается вперед, защитник передвигается перед ним (лицом к нему), стараясь не пропустить его и сохранить дистанцию 90—100 см.

5. «Пятнашки» с передвижением приставными шагами.

6. движения рук в стойке. Стоя перед игроком с мячом, который все время изменяет положение мяча, защитник принимает соответствующее положение рук.

7. Передвижение в стойке. Два игрока, стоя на расстоянии 5—6 см, передают мяч друг другу. Защитник передвигается между ними, принимая правильное положение и стараясь коснуться мяча.

8. Держание игрока без мяча. Один занимающийся или направляющий колонны располагается с мячом на углу поля, двое (один нападающий, другой защитник) находятся в 4—5 м от него. Нападающий стремится освободиться от защитника и получить мяч. Защитник, передвигаясь в правильной стойке, не дает ему этого сделать.

9. Выбивание мяча. У нападающего имеется мяч, защитник должен выбить его изучаемым способом. То же, но нападающий укрывает мяч, применяя повороты, вышагивание, изменения положения рук.

10. Выбивание мяча при ведении. Один ведет мяч, второй, передвигаясь рядом с ним, пытается выбить мяч.

11. Вырывание мяча. У одного занимающегося мяч, второй пытается вырвать его вниз, вверх, на себя.

12. Одновременное вырывание мяча. двое занимающихся стоят на расстоянии метра, третий стоит напротив и накатывает мяч между

ними. Как только мяч приблизится к двум игрокам, они стараются захватить его двумя руками и вырвать друг у друга.

13. То же, после ловли мяча в прыжке. Один занимающийся подбрасывает мяч вверх между двумя, не поймавший мяч старается вырвать его у партнера.

14. Накрывание мяча. Занимающийся с мячом сначала с места, затем после ведения бросает мяч в корзину, защитник старается выбить или накрыть мяч в высшей точке взлета.

15. Ловля мяча у щита. Один занимающийся с мячом располагается в 5—8 м от щита, двое находятся под щитом. После броска в щит защитник старается сначала остановить нападающего, став у него на пути, а затем овладеть мячом.

16. То же, но игроки строятся по два или по три на линии штрафного броска. Преподаватель бросает мяч в щит, очередная пара (тройка) борется за овладение мячом. 17. Ловля мяча от щита в игре 1 X 1 с атакой корзины.

18. Перехват мяча при передачах. Двое, стоя на месте, пере дают мяч, третий, выбран момент, быстро выходит на перехват.

Защитные навыки совершенствуются в более сложных упражнениях одновременно с изучением и совершенствованием тактических действий в нападении и двухсторонней игре.

Индивидуальные тактические действия изучаются одновременно с освоением техники игры. Обучая баскетболиста, как нужно бросать, вести, передавать мяч, необходимо сразу же объяснять ему, когда следует пользоваться этими приемами в игре.

Индивидуальные действия в сущности выражают тактическое мышление играющих. Следовательно, обучать тактике необходимо в условиях борьбы с одним или несколькими противниками.

После показа и объяснения изучаемое действие некоторое время выполняется в облегченных условиях (без противника, в замедленном темпе и т. д.). Затем в упражнение вводится противник, действующий вначале не свободно, а в рамках поставленной ему задачи. Позднее свобода его действий расширяется, единоборство приобретает характер настоящего соревнования.

В дальнейшем изученные приемы закрепляются в игре.

Изучение индивидуальных тактических действий начинается с овладения приемами нападения. Это наиболее сложные действия, требующие для усвоения много времени. Игра в защите проще и на первом этапе превосходит силу нападения. Поэтому защитные действия изучаются как бы вдогонку за действиями в нападении, превращаясь в своеобразную ответную меру защиты.

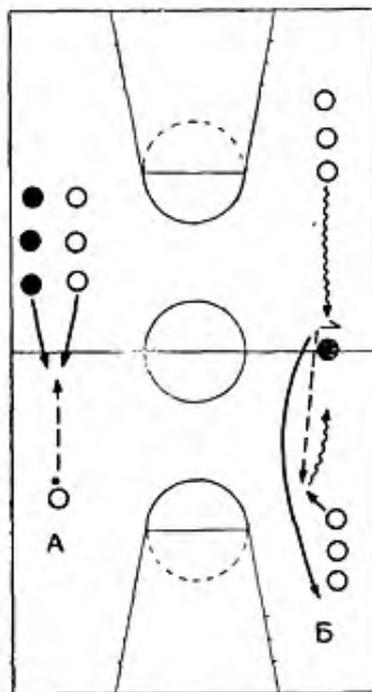


Рис.73. Передача мяча с сопротивлением (А).овладение мячом с сопротивлением (Б)

Изучение индивидуальных действий нападающего начинается с овладения приемами освобождения от защитника и обработки мяча. Это

прежде всего выход на мяч, правильный выбор способа ловли с последующим укрыванием мяча и наблюдением за игрой. Первоначально выход выполняется простым рынком, а затем в сочетании с финтами.

Следующий шаг изучение действий с мячом. Сначала осваиваются приемы обыгрывания за защитника для передачи и броска мяча, затем обводка защитника после получения мяча в движении и с места. Последними изучаются заслоны, причем вначале заслон без мяча (наведение), затем с мячом. Параллельно изучаются действия нападающего, не владевшего мячом. После овлаения выходом для получения мяча от партнера осваиваются приемы борьбы за мяч под щитом.

Завершающий этап — обучение заслону (при наведении партнера) и отвлечению защитников при проходе к щиту одного из нападающих.

Индивидуальные тактические действия защитников изучаются в такой последовательности:

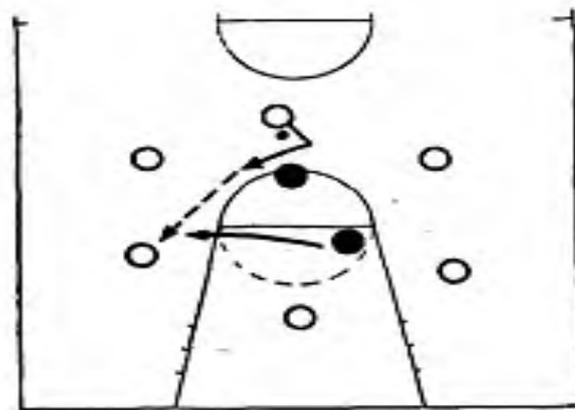


Рис.74.Игра <<не давай мяч водящему>>

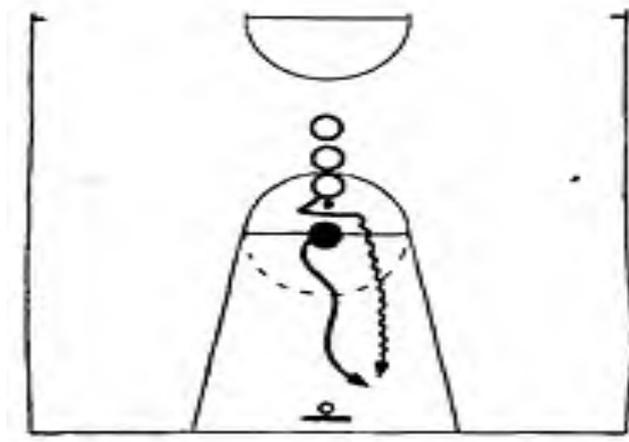


Рис.75. Единоборство двух игроков

1. Держание игрока без мяча:

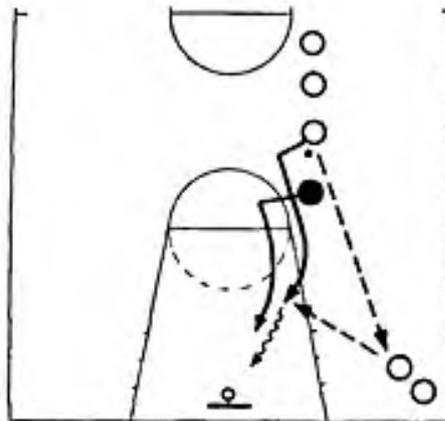


Рис.76. Держание игрока без мяча

а) передавшего мяч (защитник отступает и занимает позицию, удобную для наблюдения за мячом); б) выходящего на подбор мяча под щитом (защитник предотвращает выход, отсекает» от мяча); в) использующего заслон.

2. Держание игрока с мячом:

а) получившего мяч на высоте (защитник сближается, выбивает и накрывает мяч, мешает передаче); б) получившего мяч в движении (выбивание мяча при ведении, накрывание броска).

Примерные упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям приведены на рис. 57—60,

Дальнейшее закрепление и совершенствование индивидуальной тактики проходит при изучении групповых и командных действий.

Групповые действия изучают после того, как будут освоены основные элементы индивидуальной тактики в нападении и защите. Обучение начинается с простейших взаимодействий двух нападающих: вначале в условиях численного перевеса (2X1), а затем и численного равенства с защитниками (2x2). Позднее изучается взаимодействие трех игроков в ситуации 3X2 и 3X3.

Групповые взаимодействия защитников изучаются после овладения соответствующими приемами нападения. Первыми осваиваются действия двух защитников при численном перевесе (2x3 и 2x1), затем при равенстве играющих. Вслед за этим обучают взаимодействию трех защитников (3X3 и ЭХ 4).

Действия нападающих при численном перевесе самые простые, но и самые важные, так как они возникают в завершающей фазе атаки и требуют реализации. Именно поэтому эти действия изучаются в самом начале одновременно с освоением системы нападения быстрым прорывом.

Действия двух нападающих против равного числа защитников изучаются в такой последовательности:

1) отдал и вышел:

а) продольный рынок;

б) поперечный рынок;

2) заслоны:

а) внешний — наведением (без мяча, с мячом);

б) внутренний (без мяча, с мячом, статический, подвижный)

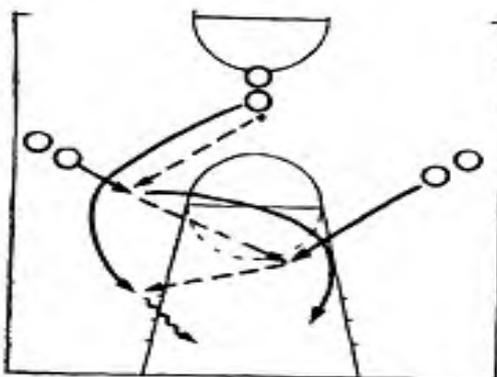


Рис.77. Взаимодействие в зонах со сменой мест

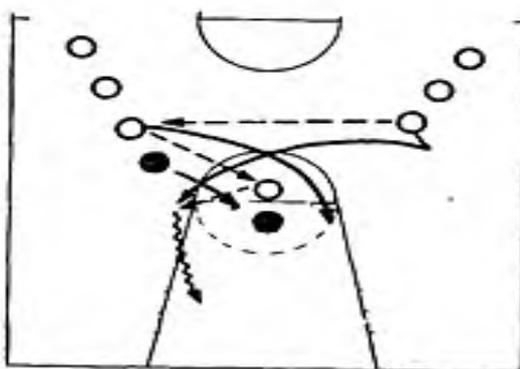


Рис.78. Взаимодействие с центровым игроком (скрестный выход)



Рис.79. Борьба за мяч, отскочивший от щита

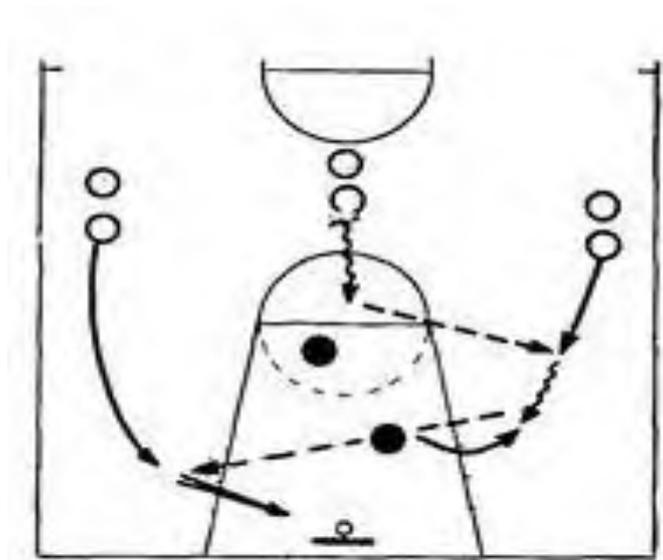


Рис.80. Атака трех нападающих против двух защитников

Изучение взаимодействия защитников начинается с подстраховки, затем переходят к проскальзыванию при заслонах и завершают обучение переключением.

Примерно такая же последовательность сохраняется при изучении взаимодействия с большим количеством игроков.

3.2. Изучение командных тактических действий

Изучение командных тактических действий -завершающий и важнейший этап всей тактической подготовки, К нему приступают после того как занимающиеся освоят основные элементы индивидуальных и групповых действий.

Овладение тактической системой — процесс длительный, многолетний. Первое знакомство новичков с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включается двусторонняя игра в баскетбол. Затем на протяжении довольно длительного периода изучаются отдельные компоненты тактической системы — индивидуальные и групповые действия.

Использование на этом этапе в учебной игре той или иной системы нападения и защиты преследует цель — приобрести первый опыт и закрепить разучиваемые составные ее элементы. Только после того, как большинство элементов будет прочно усвоено, можно укомплектовать команды и приступить к углубленному изучению тактических действий.

В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно, занимая определенные позиции. Затем начинают изучение тактических комбинаций с участием всех пяти игроков команды. Вначале разучиваются комбинации в так называемых стандартных положениях — при начальном и спорном броске, при вбрасывании из-за линий, при штрафных бросках. После этого переходят к изучению комбинаций непосредственно по ходу игры. (Такие комбинации обычно проводятся по сигналу капитана или игрока, владеющего мячом.)

В дальнейшем разрабатываются и изучаются специальные варианты защиты и нападения, рассчитанные на конкретного противника и определенный состав своих игроков. Весь ход обучения командным действиям заканчивается воспитанием умения свободно варьировать тактические системы в ходе игры.

Процесс разучивания отдельных комбинаций с участием всех игроков команды довольно сложен. Он может проводиться двумя основными методами — расчлененным и целостным. Расчлененным методом разучиваются комбинации, содержащие сложные, многоходовые элементы. При этом комбинация разделяется на отдельные части, которые предварительно разучиваются самостоятельно. Затем все они соединяются в единое целое.

Комбинации, не содержащие сложных взаимодействий, изучаются целостным методом. При этом весь ход обучения распадается на ряд последовательных этапов:

- 1) показ комбинации с помощью киноматериалов и объяснения на макете;

- 2) разъяснение задач и проверка действий на отдельных участках;
- 3) выполнение комбинации на специально размеченной площадке в замедленном темпе, без противника (а иногда и без мяча);
- 4) выполнение комбинации в постепенно возрастающем темпе;

Для совершенствования командных действий важное значение имеет правильная организация учебных игр. Они должны максимально приближаться к соревнованиям. Перед командами нужно ставить различные задачи и учить занимающихся искать пути для преодоления противодействия противника. Чтобы стимулировать участников, полезно начислять дополнительные очки за правильное выполнение поставленных задач. Смешанная система защиты

Переход от одной системы к другой на протяжении одной атаки противника дает играющим большие преимущества. Противник вынужден неоднократно перестраиваться по ходу игры, а это делать очень трудно.

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м (раньше ее размеры составляли, соответственно, 26×14 м) специальным мячом.

Масса мяча 567–650 грамм, окружность 749–780 мм (в играх мужских команд; в играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу). Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. С 1968 все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях. Крупнейшие турниры по баскетболу обычно проводятся в залах высотой не менее 7 м.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отсчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается – и с возобновлением игры включается вновь. (Соответственно, в баскетболе различают «живой мяч» и «мертвый мяч».) Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000, матч состоит из четырех таймов по 10 м чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 м) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 м.

Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный (ФИБА) и 24-секундный (НБА) лимит: по его истечении команда теряет мяч. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существуют также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче

может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА – 7,27 м), оценивается в три очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в два очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: если два соперника крепко держат мяч и ни один из них не может овладеть им, не нарушив правил; если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); если мяч застрял между щитом и кольцом и т.д. В зависимости от ситуации спорный мяч может разыгрываться или между непосредственными участниками «спора», или между двумя любыми игроками команд-соперниц. Игрок, участвующий в розыгрыше спорного мяча, не может быть заменен.

В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им о пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение при условии, что во время остановки он продолжал постукивать мячом о пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук.

От каждой команды на площадке выступают одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

По правилам ФИБА, на официальных соревнованиях игроки выступают под номерами с 4-го по 15-й. Числа «1», «2» и «3» в качестве номеров в настоящее время не используются. Среди специальных жестов, используемых судьями по ходу матча, есть и жесты с этими числами: например, когда судья указывает на нарушение «правила трех секунд» или показывает, сколько штрафных бросков должен выполнить игрок пострадавшей команды. Точно так же, на пальцах, судья показывает секретарю матча номер игрока, который наказывается персональным замечанием. Дабы избежать путаницы, было решено номера 1, 2 и 3 упразднить.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения, или разыгрывается спорный мяч. Различают также: технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только баскетболисты, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т.д.), умышленный фол (в частности, за грубую игру или преднамеренную ошибку в игровой ситуации, чреватой забитием мяча) и др. Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол. Он

объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист).

Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или один из его партнеров по команде. Штрафные броски выполняются со специальной точки в 6 м от щита. Каждый точный бросок приносит очко, таким образом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка.

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в ее составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать – или продолжать – игру после соответствующего сигнала арбитра).

В самом начале в баскетболе было всего 13 правил, сейчас их более 200. Они периодически пересматриваются Всемирной технической комиссией ФИБА и утверждаются затем Центральным бюро Федерации. Последний серьезный их пересмотр произошел в мае 2000.

Правилами определяются лишь основные принципы игры, в них не могут быть предусмотрены все возможные игровые ситуации. Помимо свода самих правил, существуют и их официальные интерпретации, в которых оговаривается возможная трактовка правил в различных спорных моментах. Судья матча вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах не оговорены.

При проведении всех официальных международных соревнований действуют правила, утвержденные ФИБА. Они несколько отличаются от правил НБА.

Современные правила игры включают восемь основных правил, сформулированных в статьях и официальных комментариях к ним периодически в них вносятся изменения, но сохраняются основные требования:

5. Правила должны быть четкими, понятными для игроков, тренеров, судей

6. Правила должны объективно отражать условия соревнующихся команд

7. Правила должны способствовать воспитанию высоких моральных и волевых качеств игроков, тренеров и судей

8. Правила должны стимулировать развитие техники и тактики игры

Таким образом, с момента создания правила претерпели многочисленные изменения, однако суть их осталась прежней

Глава 4. КРАТКИЕ ПРАВИЛА ИГРЫ И ЖЕСТЫ СУДЬИ В ИГРЕ БАСКЕТБОЛ

4.1. Права и обязанности судей

Судьями являются: Старший Судья и Судья. Им помогают Судьи за столиком и Комиссар, если он присутствует.

Судьями являются Секретарь, Помощник Секретаря Секундометрист и Оператор 24 секунд

Может присутствовать Комиссар. Он должен сидеть между секундометристом и секретарём являются, прежде всего, организация успешной работы Судей за столиком, оказание помощи Старшему Судье и Судье в нормальном проведении игры.

Форма Судей должна состоять из рубашки серого цвета, длинных брюк черного цвета, черных носков и черной баскетбольной обуви.

Права Судей начинают действовать, когда они появляются на площадке, что должно быть за 20 (двадцать) минут до начала игры.

До начала матча Старший судья должен проверить и одобрить все оборудование, используемое во время игры. Он должен определить официальные игровые часы и познакомиться с Секундометристом, Секретарем, Помощником секретаря и оператором 24 секунд.

В конце каждой половины и каждого дополнительного периода или в любое другое время, когда сочтет необходимым, он внимательно проверяет протокол, утверждает счет и подтверждает время, которое остается играть.

Если в конце игры возникают сомнения относительно точного окончания игрового времени (например, Секундометрист не сумел остановить игровые часы при нарушении, спорном мяче или фоле). Судьи должны: немедленно проконсультироваться друг с другом, чтобы определить точное время, которое осталось доиграть в ситуациях, когда мяч был выпущен из рук при попытке броска с игры или произошло нарушение, спорный мяч или фолы.

Когда произошло несоблюдение правил, фол должен быть доведен до сведения Секретаря, записан в протокол и указатель фолов поднят, после этого Судья может продолжить игру согласно соответствующей Статье.

Для всех международных игр, если необходимо пояснить решение, все словесные разъяснения должны быть на английском языке.

Технический комиссар Судьи и их помощники должны проводить игру в соответствии с Правилами и официальными интерпретациями ФИБА, как определено Всемирной Технической Комиссией ФИБА. Они не уполномочены давать согласие на изменение правил.

После консультации с Техническим комиссаром и (или) Помощниками судей Старший судья принимает окончательное решение, а также имеет право принимать решение по любым вопросам, специально не оговоренным в Правилах

4.2. Права и обязанности главного секретаря тура

В настоящее время в состав судейской бригады входят; Технический комиссар, Старший судья. Судья, Главный секретарь и судейская бригада. Далее подробно будут изложены их права и обязанности.

4.3. Права и обязанности судей

Судьями являются: Старший Судья и Судья. Им помогают Судьи за столиком и Комиссар, если он присутствует.

Судьями являются Секретарь, Помощник Секретаря Секундометрист и Оператор 24 секунд

Может присутствовать Комиссар. Он должен сидеть между Секундометристом и Секретарём Его обязанностями вовремя игры являются, прежде всего, организация успешной работы Судей за столиком, оказание помощи Старшему Судье и Судье в нормальном проведении игры.

Форма Судей должна состоять из рубашки серого цвета, длинных брюк черного цвета, черных носков и черной баскетбольной обуви.

Права Судей начинают действовать, когда они появляются на площадке, что должно быть за 20 (двадцать) минут до начала игры.

До начала матча Старший судья должен проверить и одобрить все оборудование, используемое во время игры. Он должен определить официальные игровые часы и познакомиться с Секундометристом, Секретарем, Помощником секретаря и оператором 24 секунд.

В конце каждой половины и каждого дополнительного периода или в любое другое время, когда сочтет необходимым, он внимательно проверяет протокол, утверждает счет и подтверждает время, которое остается играть.

Если в конце игры возникают сомнения относительно точного окончания игрового времени (например, Секундометрист не сумел остановить игровые часы при нарушении, спорном мяче или фоле). Судьи должны: немедленно проконсультироваться друг с другом, чтобы определить точное время, которое осталось доиграть в ситуациях, когда мяч был выпущен из рук при попытке броска с игры или произошло нарушение, спорный мяч или фолы.

Когда произошло несоблюдение правил, фол должен быть доведен до сведения Секретаря, записан в протокол и указатель фолов поднят, после этого Судья может продолжить игру согласно соответствующей Статье.

Для всех международных игр, если необходимо пояснить решение, все словесные разъяснения должны быть на английском языке.

Технический комиссар Судьи и их помощники должны проводить в соответствии с правилами.

5.1 Методика правил и официальными интерпретациями ФИБА, как определено Всемирной Технической Комиссией ФИБА. Они не уполномочены давать согласие на изменение правил.

После консультации с Техническим комиссаром и (или) Помощниками судей Старший судья принимает окончательное решение, а также имеет право принимать решение по любым вопросам, специально не оговоренным в Правилах

4.4. Права и обязанности главного секретаря тура

Главный секретарь тура назначается местной Коллегией судей из числа Судей, допущенных к обслуживанию Чемпионата и Первенства России (по согласованию с Директором Чемпионата России). Организационно подчиняется Главному судье тура

До совещания Главной судейской коллегам тура с представителями и тренерами команд Главный секретарь готовит календарь игр тура.

По заявкам представителей команд Главный секретарь составляет расписание тренировок команд и график движения транспорта.

Затем на совещании (или до него) Главный секретарь выдает представителям команд календарь игр тура расписание тренировок команд и график движения транспорта получает от представителей команд заполненные по форме технические заявки

До начала соревнований главный секретарь должен сформировать секретарские бригады из расчета:

при участии 4-5 команд -1 бригада; при участии 6-9 команд - 2 бригады; при участии 10-12 команд - 3 бригады Затем он назначает Старших секретарских бригад и составляет расписание работы бригад. В состав секретарской бригады входят: Секретарь Протокола игры, Секундометрист основного времени, Оператор 30 секунд, Помощник Секретаря - Оператор табло, Секретарь - информатор (Диктор), Секретарь «статистики бросков», «Секретарь технического отсчёта», «Секретарь тактического отсчёта». отчета», Оператор АСУ.

Для команд Суперлиги и Высшей лиги - 8 чел. (при работе АСУ - 9 чел). Для команд Первой лиги, Дублеров и Юношеских соревнований - 5 чел.

К началу соревнований Главный секретарь должен подготовить судейскую документацию:

бланки «Технические заявки команде, бланки «Лист назначения», бланки «Протокол игры» (по 3 экз. на игру), бланки «Статистики бросков» (по 3-5 экз. на игру), бланки «Технический отчет» (по 6 экз. на игру), бланки

«официальный статистический отчет» (по 3 экз. на игру), бланки «Приложение к протоколу» (кроме соревнований команд Суперлиги и Высшей лиги), бланки «Итоги дня»,

бланки «Десятки лучших игроков» (по 4 показателям), бланки «Сводный технический отчет», «Отчет Главного судьи тура». «Таблицы игр» (для всех команд и для Отчета). Для соревнований первой лиги, Детской и Юношеских команд бланки «Статистика бросков», «Технический отчет» и «Официальный статистический отчет» не ведутся, вместо них заполняется бланк «Приложение к протоколу», из которого берется информация для заполнения бланков «Итоги дня», «Десятки лучших игроков»

Кроме того, он готовит необходимые канцелярские принадлежности (копирку разных - цветов, ручки разных цветов, кнопки, папки для команд и Отчета Главного судьи). К игровому дню он обеспечивает подготовку протоколов игр (возможно заполнение "шапки" протокола и составов играющих команд на машинке), заполняет бланк «Лист назначения» для главного судьи тура и информационных табло, проверяет наличие судейского оборудования на секретарском столе.

Перед началом соревнований Главный Секретарь тура совместно с Главным Судьей и/или его заместителем обязан проверить работу табло, основных игровых часов и устройств 30 секунд, а также наличие резервных секундомеров (не менее 2-х), указателей фолов игроков, указателей командных фолов, стартового пистолета или сигнала, информационных стендов для участников и зрителей, таблицы игр тура и табличек с наименованием команд

После окончания игры обеспечивает заполнение бланка «Официальный технический отчет» и выдачу командам информации по играм. Главный секретарь обрабатывает техническую документацию, заполняет бланки «Итоги дня», «Сводный технический отчет», а также готовит информацию для заполнения бланков «Десятки лучших игроков», обеспечивает заполнение таблиц на информационных стендах.

Главный секретарь организует и контролирует работу Секретарских бригад, обеспечивает информацией главную судейскую коллегию (ГСК) тура, представителей команд, прессу и зрителям. В случае серьезных нарушений Регламента Чемпионата и чрезвычайных ситуаций подготавливает заседание ГСК и ведет протокол заседаний.

В течение соревнований Главный секретарь обеспечивает заполнение «Отчета Главного судьи», готовит папку документов по туру и папки для команд. Так для команд Суперлиги и высшей лиги перечень и порядок документов в Отчете по туру включает: афиша, программа соревнований, календарь игр тура, составы команд, протоколы игр, технические отчеты,

статистика бросков, официальный статистический отчет, лист назначения по игровым дням, итоги дня, десятки лучших игроков по игровым дням (по результативности, броскам с игры, 3-х очковым броскам и штрафным), сводные отчеты технических показателей игроков и команд, протоколы заседаний ГСК (в случае нарушения Регламента Чемпионата, протестов, и т.д.), характеристика и оценка судьям Главного судьи тура по играм, список игроков, получивших технические замечания, таблица игр, отчет Главного судьи.

Для соревнований команд Первой лиги. Дублеров и Юношей пункты 2,6, 7, 8 и 12 в Отчет не входят.

4.5. Права и обязанности Старшего Секретарской бригады

Старший секретарской бригады назначается местной Коллегией судей из числа наиболее опытных Судей - секретарей. Он входит в состав секретарской бригады и может работать на любом месте. Непосредственно подчиняется Техническому комиссару и Судьями.

До игры Старший секретарской бригады обязан подготовить всю документацию для проведения игры, проверить наличие указателей фолов игроков, указателей командных фолов, резервных секундомеров и т.д.

За 40 минут до начала игры Старший секретарской бригады обязан проверить явку всех членов бригады. В случае отсутствия за 20 минут до начала игры кого-либо из членов бригады, должен принять меры к замене отсутствующего.

Старший секретарской бригады несет ответственность за работу всей бригады. Он обязан согласовать с Техническим комиссаром и довести до всех членов бригады порядок действий каждого члена бригады в нештатных ситуациях, не оговоренных Правилами и настоящим «Методическим пособием».

После игры Старший секретарской бригады должен обеспечить заполнение Секретарем Протоколов игры, формы «Официальный статистический отчет» совместно с Секретарями «Технического отчета» и «Статистики бросков» (или заполнить его самостоятельно, вместо Секретаря), и передает оформленную статистическую документацию Тренерам команд и Техническому комиссару,

Старший секретарской бригады покидает свое рабочее место только с разрешения Технического комиссара.

Секретарь Основного протокола игры организационно подчиняется Старшему секретарской бригады (если он сам не является старшим в бригаде). Располагается за основным секретарским столом между Техническим комиссаром и Оператором табло.

В обязанности секретаря до игры входит:

Не позднее, чем за 30 минут до начала игры оформить протокол игры.

Подготовить необходимые принадлежности для своей работы: свисток (сигнал которого должен отличаться от сигналов Судей, Секундометриста и Оператора 24 секунд), указатели фолов игроков, указатели командных фолов, запасные ручки разных цветов, копирку, бумагу, линейку, скрепки. Секретарю рекомендуется использовать копки разного цвета для 2-го и 3-го экземпляров протокола и менять их местами после первой половины игры и перед/между дополнительными периодами, чтобы записи отличались по

цвету Записи в Протоколе первой, второй половин игры и дополнительных периодов ведутся ручками разного цвета.

При этом запись «шапки» протокола и состава команд перед началом игры ведется синим или черным цветом, а для записи первой половины (включая записи фолов) рекомендуется использовать красный цвет.

Запись в протокол составов играющих команд производится по Техническим заявкам, проверенным Техническим комиссаром. Запись игроков в Протоколе следует вести в порядке возрастания игровых номеров и печатными буквами - это облегчает работу Секретаря, Технического комиссара и Оператора табло

За 10 минут до назначенного времени начала игры Секретарь должен получить у Тренеров подтверждение правильности записей в Протоколе списочного состава команд, номеров игроков, фамилии Тренера Помощника тренера, дать им отметить в Протоколе 5 игроков, которые начнут игру и подписать протокол.

Секретарь должен знать в лицо Тренеров Помощников тренеров играющих команд. Это поможет избежать ошибок и недоразумений до начала игры и в течение игры.

Записать в Протокол фамилии Судей и Секретарей после представления команд и судей

При выходе команд на площадку для розыгрыша начального броска Секретарь должен сверить номера игроков на площадке со стартовыми составами, отмеченными в протоколе. Только после этого можно дать Судье информацию жестом о своей готовности к работе. Если обнаруживается несоответствие в стартовых составах, необходимо незамедлительно информировать об этом Судей

Секретарь должен договориться с Помощником секретаря - Оператором табло о порядке взаимодействий во время игры (порядок дублирования информации, исправления ошибок и т.д.).

Основной задачей Секретаря во время игры является четкое, аккуратное и быстрое заполнение протокола игры

При попадании мяча в корзину необходимо следить за жестом Судьи. Если Судья не обозначил жест или Секретарь не понял его и сомневается в количестве засчитанных очков, в первый же момент «мертвого» мяча, когда игровые часы остановлены, Секретарь должен уточнить решение Судьи.

Если примерно в одно и то же время произошло несколько событий, Секретарю рекомендуется действовать в следующей последовательности:

записать изменение счета и номер игрока; записать и показать указанный фол (т.к. возможен 5 - и фол игроку, когда необходимо дать сигнал и предупредить Судей); дать сигнал на замену или затребованный перерыв, отметить фолы команды, при седьмом командном фоле предупредить об этом Технического комиссара и подготовить указатель командных фолов, произвести при необходимости остальные записи (фиксацию затребованного перерыва, выход на площадку нового игрока и тд сверить информацию Протокола и Табло. При замене игроков, прежде чем дать сигнал на замену, необходимо проверить, могут ли заменяющие. игроки вступить в игру (внесены ли они в Протокол и не имеют ли они 5 фолов). Рекомендуется получать информацию у выходящих на замену игроков, о номерах тех игроков, которых они заменяют.

В момент, когда мяч входит в игру вслед за седьмым фолом, Секретарь должен поставить указатель командных фолов на сторону провинившейся команды

Фолы игрокам, полученные в перерывах (20 минут до начала игры входят в определение «перерыв»), записываются в графу «Персональные фолы» и в графу «Командные фолы». Если к этому моменту игрок имеет 5 фолов, запись производится только в графу тренера. Если Судья очень быстро показывает номер игрока и наказание за фол, следует попросить его чуть замедлить жестикуляцию.

Сигнал Секретаря не останавливает игру. Если мяч «входит в игру», необходимо воздержаться от подачи сигнала.

Во время подачи сигнала надо сопровождать его достаточно продолжительным жестом, чтобы было ясно, о чем дается сигнал.

Каждый раз, когда предоставляется возможность, Секретарь должен сверить счет в Протоколе с показателями счета на табло, если имеется расхождение и его счет правильный, Секретарь должен немедленно принять меры к тому, чтобы счет на табло был исправлен. Если возникают сомнения или одна из команд заявляет несогласие с исправлением, Секретарь должен проинформировать об этом Старшего судью, как только мяч станет «мёртвым» и игровые часы остановлены.

Если обнаруживается ошибка в Протоколе, то в первый момент, когда мяч «мертвый» и игровые часы остановлены, необходимо проинформировать об этом Старшего судью, исправить ошибку и попросить его утвердить это исправление подписью.

Необходимо быть внимательным в последние секунды первой, второй половины игры и дополнительных периодов. Необходимо заранее договориться с Оператором табло и Секундометристом о взаимодействии в этих моментах. Если Старший Судья попросит консультацию, следует дать четкие разъяснения.

В перерыве необходимо произвести положенные отметки в Протоколе и не оставлять его без присмотра.

После окончания игры необходимо еще раз проверить правильность всех записей в Протоколе, подписать его у Секундометриста, Оператора 30 секунд, поставить свою подпись и отдать на подпись Судьям.

После подписи Протокола Судьями первый экземпляр (оригинал) передается Техническому комиссару для отправки в Директорат, второй экземпляр передается Тренеру выигравшей команды, а третий экземпляр - Тренеру проигравшей команды

После окончания игры Секретарь протокола должен заполнить

«Официальный статистический отчет» совместно с Секретарем «Статистики бросков» и «Технического отчета» под их диктовку.

По окончании игры Секретарь не имеет права покидать рабочее место до разрешения Технического комиссара.

Секундометрист организационно подчиняется Главному Секретарю Располагается за основным секретарским столом между Оператором 24 секунд и Техническим комиссаром.

В распоряжении Секундометриста должны быть игровые часы и секундомер. Он должен вести отсчет игрового времени и остановок игры, ставить в известность команды, Судей по крайней мере за 3 минуты до начала первого и третьего периодов При затребованном перерыве включать секундомер и давать сигнал по истечении 50 секунд с начала минутного перерыва.

Игровые часы необходимо включать:

- во время розыгрыша спорного броска и мяч правильно отбит одним из спорящих игроков;
- после неудачного штрафного броска мяч остаётся «живым» и его касается Игрок на площадке;
- после вбрасывания из-за пределов площадки мяча касается Игрок на площадке

У Игровые часы необходимо останавливать:

- ✓ по истечении времени периода или дополнительного периода; при свистке арбитра; при сигнале 24 секунд;
- ✓ при засчитывании мяча после броска с игры в корзину команды, запросившей минутный перерыв;
- ✓ при засчитывании мяча после броска с игры последние 2 минуты четвертого или любого дополнительного периода.

4.6. Права и обязанности оператора 24 секунд

Оператор 24 секунд организационно подчиняется Главному секретарю. Располагается за основным секретарским столом слева от Секундометриста. В его распоряжении должно быть устройство 24 секунд, которым он должен управлять следующим образом:

включать или продолжить отсчёт 24 секунд при установлении контроля над мячом на площадке;

останавливать и сбрасывать показания к 24 сек.: при свистке на фоле, спорном броске, но не при выходе мяча за пределы площадки, когда вбрасывание будет производить команда, проконтролировавшая мяч, при попадании мяча в корзину с игры, при касании мячом кольца после броска с игры, при остановке игры из-за действий соперника команды, контролирующей мяч;

сбрасывать показания 24 сек. и вновь включать устройство при установлении соперником контроля над мячом на площадке;

останавливать, не возвращая показания к новым 24 сек., когда контролирующая мяч команда вбрасывает в результате выхода мяча за пределы площадки; при обходном фоле, при остановке игры по любой причине из-за действий команды, контролирующей мяч

4.7. Права и обязанности Оператора табло

Оператор табло обязан явиться за 40 минут до начала игры. Проверить исправность аппаратуры и при необходимости принять меры для устранения неисправности установить связь с аппаратной. Он организационно подчиняется Старшему секретарской бригады. Располагается за основным столом справа от Секретаря и помогает Секретарю при заполнении протокола.

Проверяет правильность информации выводимой на табло (название и составы команд). Первой (слева) на табло располагается название команды - хозяина площадки или команды, указанной первой в расписании.

Во время игры оператор табло помогает Секретарю, следя за ходом игры на площадке, и дублирует ему голосом:

при забитых мячах: команда, № игрока, цена броска; при назначении фолов: команда, № игрока, получившего фол и количество пробиваемых штрафных (по жесту Судьи);

при заменах: команда, № игрока входящего на площадку.

Регулярно сверяет совместно с Секретарем правильность показаний табло, особенно в ситуациях, когда почти одновременно происходит несколько событий на площадке (забили мяч, фол, минутный перерыв и т.д.) для того, чтобы правильно ввести события на табло и помочь Секретарю заполнить протокол.

В этом случае рекомендуется следующий порядок ввода информации на табло с одновременным сообщением Секретарю изменение счета (команда, № игрока, количество забитых очков); фол игроку (команда, № игрока, количество пробиваемых штрафных);

минутный перерыв (команда);

количество командных фолов (если эта информация вводится вручную).

В случае, если по вине Оператора табло на табло введена ошибочная информация (2 очка не той команде, фол не тому игроку и т.д.), следует немедленно исправить ошибку и попросить Секретаря - информатора сообщить правильную информацию.

При расхождении информации на табло с Протоколом не следует спешить вносить изменения:

совместно с Секретарем рекомендуется выяснить причину расхождения и, если эта причина будет установлена, исправить ошибку на табло.

Если информация на табло не совпадает с Протоколом, и невозможно установить ее достоверность, в первый же момент, когда мяч становится «мертвым» и игровые часы остановлены, необходимо через секретаря

обратиться к Судьям и Техническому комиссару для восстановления правильности информации на табло или в Протоколе. О принятых решениях через Секретаря - информатора необходимо сообщить играющим командам и зрителям.

Если на табло выводится информация о времени минутного перерыва, Оператор табло должен выключить устройство времени минутного перерыва только по жесту Судьи.

При необходимости Оператор табло дублирует сигналы Секретаря Сфеной.

На соревнованиях команд Первой лиги, Дублеров и Юношей, если щ табло выводится только информация о счете игры, то Оператор табло ведет форму «Приложение к протоколу» в качестве официального Документа. (Если на табло выводится полная информация, то эту информацию ведет Секретарь - информатор).

После окончания игры покидать рабочее место можно только с разрешения Технического комиссара.

Оператор табло обязан знать Инструкцию по ведению Протокола юры, Памятку Секретаря и в случае необходимости вести Протокол.

Секретарь - информатор (Диктор) организационно подчиняется Старшему секретарской бригады. Располагается за основным секретарским столом справа от Оператора табло.

Секретарь - информатор должен приходить в зал за час до начала шры, чтобы до прихода зрителей проверить работу аппаратуры, установить вместе со звукооператором уровень усиления, решить вопросы сигнализации и связи с аппаратной в штатных и нештатных ситуациях.

Необходимо своевременно получать сведения о составах команд и переписать их в том порядке, в каком Секретарь- информатор будет представлять участников, например полное название команды гостей, город (страна), игровой номер, спортивное звание, имя, фамилию каждого игрока (а не наоборот), спортивные титулы, имя, фамилию Тренера и Помощника

тренера (другие официальные лица обычно не представляются), та же информация о команде хозяев площадки, категорию, имя, фамилию, город (страну) Старшего судьи, затем Судьи и Технического комиссара.

При туровой системе или при играх на нейтральном поле команды представляются в том порядке, как они указаны в официальном расписании игр

Уточнить у организатора ритуал перед началом встречи (церемонии поздравлений с днем рождений, торж Договориться с Помощником секретаря, Секундометристом и Оператором 24 секунд о взаимодействии в экстренных ситуациях (опказ табло или демонстрационных секундомеров)

Во время разминки команд желательно объявить заранее подготовленный текст — заставку о проведенных соревнованиях, положении команд и повторить его после представления

За 6 минут до объявленного времени игры с разрешения Старшего судьи начать ритуал представления.

По окончании разминки до начала игры объявить отмеченные в протоколе стартовые пятерки игроков

Объявления Секретаря - информатора для участников соревнований и зрителей должны содержать достоверную информацию и максимально содействовать благоприятному проведению встречи.

Он обязан не только хорошо знать Правила игры и Регламент соревнований, но и доходчиво объяснять их зрителям.

Характер и количество информации во время игры зависят от состава и качества судейско-информаторе кой аппаратуры в зале. Нет необходимости делать частые объявления, если демонстративное табло имеет достаточную информацию, хорошо видно зрителям и работает исправно.

Процесс отбора и подачи информации является творческим и заранее запрограммировать его невозможно. Однако, всегда нужно стремиться к предельной ясности и такой краткости реплик, чтобы укладываться в короткие интервалы, когда мяч «мертвый».

Совершенно недопустимо что-либо говорить по микрофону, когда мяч «входит в игру».

Секретарь - информатор не комментирует игру Его реплики должны помогать игрокам и зрителям По традиции это информация: о заменах; оставшемся времени продолжающегося владения об исчерпании лимита личных и командных фолов; периодически о счете и времени игры;

мячом, когда мяч выходит за пределы площадки, о секундах, оставшихся до окончания половины или периода игры, и т.д.

Информацию о количестве фолов, полученных игроком, рекомендуется объявлять, начиная с 3-го фола.

К сожалению, во многих залах «традиционным» является отказ той или иной аппаратуры В этом случае активность Секретаря - информатора должна резко возрастать, чтобы участники и зрители имели полную информацию об игре.

В случае выхода из строя игровых часов, когда игра ведется по резервному секундомеру, Секретарь - информатор должен расположиться рядом с Секундометристом и сообщать играющим командам и зрителям о времени оставшемся до конца первой, второй половины игры и дополнительных периодов (по получаемой от Секундометриста информации).

В случае выхода из строя устройства 24 секунд, когда отсчет времени командного контроля ведется по резервному секундомеру)', Секретарь - информатор должен расположиться рядом с Оператором 24 секунд и постоянно сообщать играющим командам и зрителям о прошедшем времени командного контроля.

Если из строя вышло табло, Секретарю - информатору рекомендуется сообщать о счете игры после каждого забитого мяча

В залах, где на табло отсутствует конкретная информация по игрокам, рекомендуется Секретарю - информатору вести «Приложение к протоколу», используя згу информацию для объявлений.

Заранее подготовленные объявления и тексты лучше давать во время затребованных или непредусмотренных перерывов

В перерыве между половинами игры Секретарь - информатор может сообщать зрителям информацию о ходе соревнований, о технических показателях игроков и команд в данной встрече или турнире.

Если во время перерыва проводятся конкурсы и различные выступления, Секретарь - информатор должен информировать зрителей и участников о происходящем.

Объявлением об окончательном счете матча заканчивается официальная связь Секретаря - информатора с игрой, и он может прежде, чем попрощаться со зрителями, проинформировать их о предстоящих соревнованиях и/или обсудить интересную статистику закончившейся игры, и рекламные объявления, согласованные с организаторами.

По окончании игры Секретарь - информатор не имеет права покидать свое рабочее место до разрешения Технического комиссара

На соревнованиях команд Первой лиги Чемпионата России по указанию Старшего секретарской бригады Секретарь-информатор во время игры ведет «Приложение к протоколу» в качестве официального документа (вместо Оператора табло).

На протяжении столетнего существования баскетбол были одними из видов спорта, в которых целенаправленные изменения правил игры и системы проведения соревнований являлись средством управления развитием этого вида с помощью национальных федераций ФИБА стремится всесторонне изучать тенденции игры и на основе этого смело вводить фундаментальные усовершенствования как в правила игры, так и в систему проведения соревнований.

Соревнования по баскетболу и гандболу являются продолжением учебно- тренировочной работы и очень важным ее разделом. Они отражают трудоемкую работу спортсменов и наглядно демонстрируют уровень всех сторон подготовленности. В процессе участия в соревнованиях у игроков

воспитывается дисциплинированность, организованность, умение владеть собой и подчинять свои личные интересы интересам команды, чувство ответственности перед коллективом.

Подготовка соревнований

Успех проведения соревнований во многом зависит от подготовки к ним. Вся подготовительная работа проводится в три этапа:

- Разработка документации.
- Подготовка мест соревнований.
- Работа с участниками.

Подготовка к любым соревнованиям начинается с составления положения о них. Положение разрабатывается на основе сроков календарного плана. Оно является не только юридическим, но и методическим документом, определяющим направленность учебно-тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки игроков. Поэтому очень важно, чтобы положение было своевременно разослано участвующим организациям.

Составляет положение спортивная организация, проводящая соревнования.

Положение о соревнованиях должно четко и кратко сформулировать:

Цели и задачи. Цель соревнований (подведение итогов учебной работы, выявление сильнейших команд, популяризация баскетбола и т.д.) зависит от масштаба и вида соревнований.

Место и сроки проведения Указывается город (база), где проводятся соревнования, и определяются дни.

Руководство соревнованиями. Указывается, кто организует соревнования и руководит ими, состав судейской коллегии и кем он утвержден.

Участники соревнований. Указывается количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям; максимальное количество

участников, вносимых в заявку, определяются возраст участников и их квалификация.

- Условия проведения соревнований Указываются способы розыгрыша и оценки результатов, определение победителя

Условия подачи протестов и порядок их рассмотрения

Награждение команд и участников. Указывается, как награждаются команды - победительницы и призеры.

Условия приема команд. Указывается финансирующая организация, дата приезда и отъезда, условия размещения и питания

Формы и сроки представления заявок и перезаявок, порядок оформления команд и участников.

Место и время жеребьевки.

Особые условия: наличие высокорослых игроков в составах команд, требование применять определенную систему защиты (личную), сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и т.п.

После того как разработано положение, составляется смета расходов, на основании которой организации, проводящие данные соревнования, выделяют денежные средства. При составлении сметы указываются:

Наименования соревнований.

Сроки и место проведения.

Количество судей.

Количество участников (в том числе иногородних). Подсчитываются расходы на их размещение, питание, проезд.

Расходы на аренду помещений.

Расходы на художественное оформление мест соревнований.

Транспортные расходы

Канцелярские расходы

Расходы по оплате обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медсестер).

Для проведения соревнований назначается главный судья и секретарь.

Для подготовки к соревнованиям крупного масштаба создается организационный комитет из 5 - 7 человек, который проводит все необходимые мероприятия непосредственно на месте соревнований. В его задачу входят выбор и оборудование мест соревнований, подготовка инвентаря, мест размещения и тренировок, организация питания, комплектование секретариата, проведение предварительной информации о соревнованиях. Предварительная информация заключается в том, чтобы через печать, радио, телевидение передавать сообщения о месте и времени их проведения, об участниках. Необходимо установить контакт с представителями прессы для освещения хода соревнований в местной печати. Следует также подготовить афиши, программы, билеты участников.

Место соревнований должно быть красочно оформлено лозунгами, плакатами, таблицами, отражающими ход соревнований. Рядом должны быть комнаты для переодевания участников и судей, душ с тёплой водой, медицинская комната. Место соревнований должно быть радиофицировано. Строгое соблюдение необходимых требований к оборудованию мест соревнований гарантирует безопасность их проведения.

В раздел работы с участниками соревнований входит приём и размещение участников; работа мандатной комиссии по допуску к соревнованиям; совещание представителей; совещание судейской коллегии.

Приемом и размещением участников руководит представитель оргкомитета. В аэропорту, на железнодорожных вокзалах должны быть вывешены объявления с указанием адреса, куда явиться участникам, если по каким-либо причинам их не могли встретить. Судьи, обслуживающие соревнования, должны быть размещены отдельно от участников.

Допуск к соревнованиям осуществляет мандатная комиссия в соответствии с положением о соревнованиях. Ответственность за допуск несут главный судья соревнований, главный врач соревнований и представитель мандатной комиссии.

Способы проведения соревнований.

В соревнованиях по баскетболу применяются три способа розыгрыша: круговой, с выбыванием и смешанный. Выбор того или иного способа розыгрыша зависит от задач соревнований, состояния спортивной базы, количества и уровня подготовленности участников, материальных средств, сроков проведения соревнований. **(системы розыгрыша)**

В практике спортивных игр, как уже упоминалось, сложились три способа (системы) проведения соревнований (розыгрыша): круговой, с выбыванием после поражения и комбинированный (смешанный). Выбор способа розыгрыша зависит от задач и масштаба соревнований, количества участвующих команд (спортсменов), спортивных сооружений, уровня подготовленности (разряда) участников, сроков и др.

Каждому способу (системе) присущ порядок составления календаря (расписания) встреч участников соревнования - команды или спортсмена в индивидуальных играх. Перед составлением календаря встреч проводится жеребьевка, по результатам которой каждый участник (команда, спортсмен в индивидуальных играх) получает определенный номер. Для удобства далее применяется термин «команда».

4.8. Круговой способ

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) и последующие места, занятые командами. При этом способе наиболее объективно выявляется победитель. При любом результате команды играют со всеми участниками, что положительно влияет на приобретение соревновательного опыта и рост спортивного мастерства. Однако этот способ занимает много времени, особенно если соревнования проводятся в два круга или более.

При круговом способе количество дней соревнования при нечетном количестве команд будет совпадать с числом участников, при четном – на

один день меньше этого числа ($x = n$; $x = n - 1$, соответственно), где x – количество игровых дней, n – число участвующих команд.

Количество игр при круговом способе в один круг определяется по формуле

$$x = \frac{n(n-1)}{2},$$

где x - количество встреч; n - количество команд; $(n - 1)$ - число игр, которое должна провести каждая команда; 2 - показатель того, что одна игра засчитывается двум командам.

В спортивных играх важное значение имеет место проведения встреч: на своем поле или поле соперника. Календарь может составляться с учетом этого требования - с чередованием полей или без чередования полей.

Способ с чередованием полей. По таблице определяют, какие номера команд встречаются между собой в каждый день соревнований. Команда, номер которой указан первым, играет на своем поле. Если число команд-участниц нечетное, то команда, рядом с номером которой указан номер в скобках (он обозначает недостающую в команду), в данный день свободна от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно (рис. 81). Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причем если число команд-участниц нечетное, то на 2 делят очередную четную цифру.

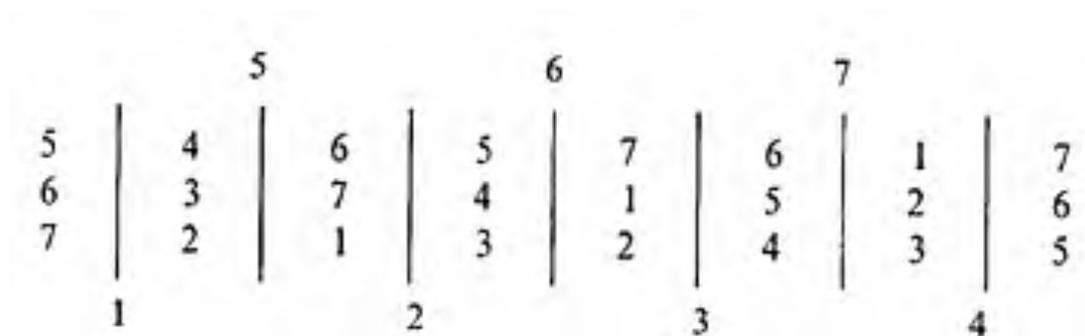


Рис.81. Составление календаря игр с чередованием полей

Например, играют 7 команд. Следующую за 7-й четную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, т.е. с 5:

- 5.
- 6.
- 7.

При четном числе команд-участниц последнюю цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбцом цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут цифру 1, а в столбике (снизу вверх) - следующие по порядку цифры 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае - 5) и т. д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней и так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить цифру 1 над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений. Если число команд-участниц четное, эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня. Например: 1-8,8-5,2-8,8-6 ит.д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар; причем цифры справа от линии обозначают номера команд, играющих на своих площадках, а цифры слева - номера команд, играющих на полях соперников.

Для 3 и 4 команд		Для 5 и 6 команд					
1-й день	2-й день	3-й день	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-(4)	(4)-3	2-(4)	1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-3	1-2	3-1	2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
			3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Для 7 и 8 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1-(8)	(8)-5	2-(8)	(8)-6	3-(8)	(8)-7	4-(8)
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

Для 9 и 10 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день
1-(10)	(10)-6	2-(10)	(10)-7	3-(10)	(10)-8	4-(10)	(10)-9	5-(10)
2-9	7-5	3-1	8-6	4-2	9-7	5-3	1-8	6-4
3-8	8-4	4-9	9-5	5-1	1-6	6-2	2-7	7-3
4-7	9-3	5-8	1-4	6-9	2-5	7-1	3-6	8-2
5-6	1-2	6-7	2-3	7-8	3-4	8-9	4-5	9-1

Цифры под линиями также обозначают команды, играющие на своих полях; цифры над линиями - команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков образует очередной игровой день.

Способ без чередования полей применяется, когда соревнования проводятся на одних и тех же сооружениях. Таблица составляется для четного количества команд, при нечетном последнюю «четную» цифру заменяет ноль.

Все участвующие команды делятся на два столбца пополам: первая половина записывается сверху вниз, вторая снизу вверх. Номера попарно составляют первый игровой день. Для определения последующих дней и пар

производят передвижение номеров против часовой стрелки, оставляя первый номер на месте. Может быть два варианта расположения номеров (рис. 82).

1-й вариант					2-й вариант				
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6
2-5	6-4	5-3	4-2	3-6	6-3	2-4	3-5	4-6	5-2
3-4	2-3	6-2	5-6	4-5	5-4	6-5	2-6	3-2	4-3

Рис.82. Составление календаря игр без чередования полей (1-й и 2-й варианты)

При нечетном количестве команд, например 5, вместо номера 6 проставляется 0 - команда в этой паре не играет (выходная).

При большом количестве команд и ограниченном времени соревнования проводятся в два этапа: предварительные и финальные игры. Например, 18 команд делятся на три подгруппы по 6 команд. Занявшие 1-2-е место в подгруппах образуют финальную группу, где разыгрываются 1-6-е место. Занявшие 3-е и 4-е места разыгрывают 7-12-е места и занявшие 5-6-е место разыгрывают места с 13-го по 18-е. Можно разделить на 6 подгрупп по 3 команды. Занявшие первые места разыгрывают места с 1 -го по 6-е, вторые - с 7-го по 12-е, третьи места - с 13-го по 18-е. Результаты предварительных игр засчитываются в финале.

Для участия в финале жеребьевка проводится таким образом, что в первый игровой день включаются в пары сыгравшие команды в предварительных играх и этот день считается сыгранным. Все последующие дни календаря составляются по описанным выше способам с учетом

номеров, полученных при жеребьевке. По этому принципу составляются финальные группы для определения последующих мест.

Для распределения команд по подгруппам, примерно равных по силам, применяют способ «рассеивания»: по жребию или «змейкой» с учетом результатов предыдущих соревнований (прошлогодних и др.).

Рассеивание жребием, например, на три подгруппы: 1, 2 и 3 места рассеиваются жребием по этим подгруппам, затем так же 4, 5 и 6 места и т.д. Для всех остальных проводится общая жеребьевка.

Рассеивание змейкой производится следующим образом: на основании занятых мест на предыдущих (прошлогодних), например 8 команд на две и три подгруппы (рис. 83).

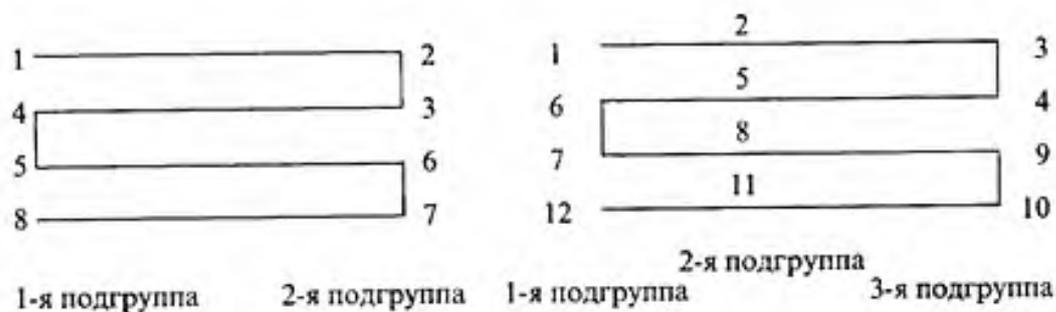


Рис.83. Рассеивание команд на две и три подгруппы; сумма мест одинаковая – 18 при двух и 26 при трех подгруппах

В спортивных играх результаты соревнований определяются по сумме набранных очков в соответствии с оценочными шкалами: начисление очков за победу, ничью (в играх, где это возможно), поражение и неявку на соревнование. При наличии ничьих возможны варианты: первый - за победу 3 очка, ничью - 2, поражение - 1 и неявка - 0; второй - за победу - 2, ничью - 1, поражение и неявка - 0. В играх, где ничьих не может быть: за победу - 2 очка, поражение - 1 и неявка - 0.

В спортивных играх проводятся соревнования, в которых участвует несколько команд («клубный зачет») - две и больше, например студенческих; детско-юношеских - несколько возрастных групп; взрослых и детско-

юношеских и т. п. Победителем считается коллектив, в сумме набравший большее количество очков. Возможен при этом зачет по каждой категории команд в отдельности.

При клубном зачете старшие (по возрасту, уровню подготовленности) получают большее количество очков, например, при четырех командах первая за победу получает 4 очка, вторая - 3, третья - 2 и четвертая -1. Возможен вариант, когда команды разделяют 2 очка, при четырех командах это 8, 6, 4 и 2. За ничьи начисляется половина очков, в первом случае 2; 1,5; 1,0; 0,5 очка соответственно. За поражение и неявку команда не получает очков (0).

Варианты начисления очков могут использоваться, например, для стимулирования подготовки юных спортсменов, в этом случае за победу детско-юношеским командам начисляется столько же очков, сколько взрослым и т. п.

Для учета результатов соревнований по круговому способу применяется таблица, в которой отражается вся необходимая информация с учетом специфики спортивной игры (рис. 84).

При проведении соревнований в два круга каждая клетка делится горизонтальной линией на две части. В клетках отражаются результат встречи двух команд и положенные очки, первым проставляется результат команды, которой «принадлежит» клетка. Например, команда 1 выиграла у команды 2 со счетом 3:1 (в футболе), ей записывается результат 3:1 и 2 очка, а сопернику записывают 1:3 и 0 очков. При проведении соревнований с клубным зачетом в соответствующих клетках проставляются аналогичным порядком результаты всех команд.

№ п/п	Команда	Команды				Количе- ство очков	Разница мячей и т. д.	Занятое место
		1	2	3	4			
1								
2								
3								
4								

Рис.84. Сетка учета результатов при круговом способе

При проведении соревнований способом с выбыванием каждая команда выбывает после первого (второго) проигрыша.

Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяют жеребьевкой. Если число участвующих команд удваивается (4,8, 16,32 и т.д.), то названия команд располагают в таблице верху вниз в порядке, определенным жребием. Первая команда играет со второй, третья — с четвертой и т. д. В игру вступают все команды-участницы (рис. 85).



Рис.85. Схема встреч для 8 команд

Победители первого этапа играют между собой (также попарно) в порядке сверху вниз. Этап, в котором встречаются 8 команд, называют четвертьфиналом; этап встреч четырех команд - полуфиналом и, наконец, решающие матчи двух лучших команд - финалом.

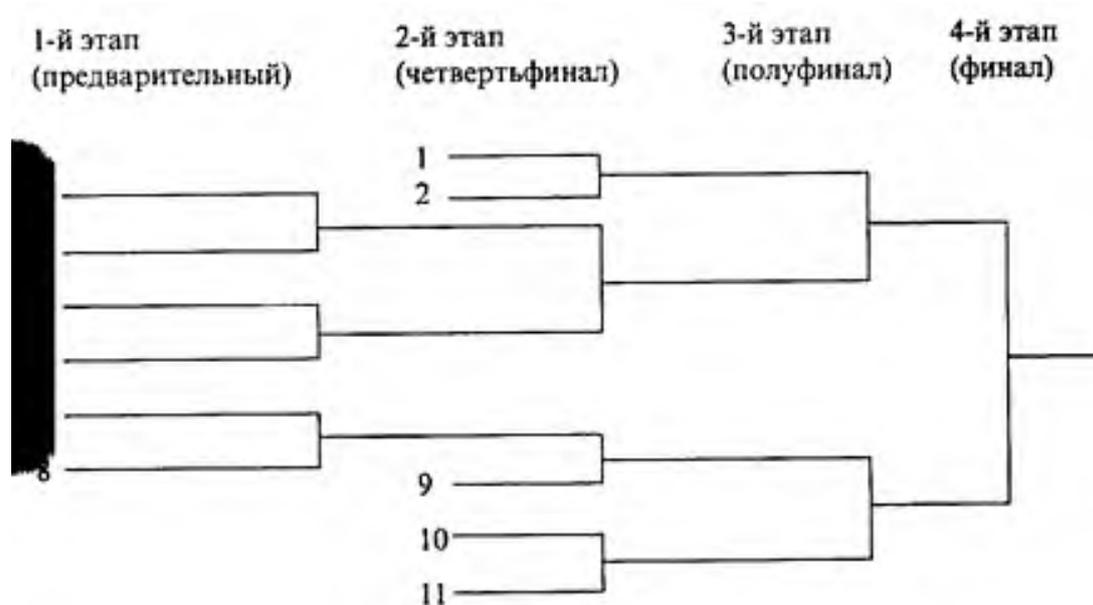


Рис.86. Схема встреч для 11 команд

Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, полученных в жеребьевке) вступает в игру со второго этапа. Число команд, играющих на первом этапе, определяют по формуле $(n - 2^x) / 2$, где n - число команд-участниц; x - степень, дающая число, максимально приближенное к n . Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд (рис. 86), то в первый день встречаются 6 команд: $(11-8) / 2$.

Количество игр при способе с выбыванием определяют по формуле $x = (n - 1) / m$, где x - количество игр, n - число участвующих команд, m - количество поражений, при котором команда выбывает из соревнований. Например, при 8 командах: с выбыванием после одного поражения будет 7 игр, после двух поражений - 14 и т.д.

Количество игровых дней определяется по формулам: *первая* $x = n$, где x - количество дней при способе выбывания после одного поражения, n - степень числа 2 из общего количества участвующих команд. Например, при 4 командах количество игровых дней будет 2 (вторая степень числа 2); *вторая* $x = n + 1$, где x - количество дней при способе после одного поражения, $n + 1$ - степень числа 2 плюс единица, при 6 командах количество дней будет $2 + 1 = 3$.

Для команд, вступающих в игру со второго этапа, отводят крайние верхние и нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих на первом этапе, поровну между командами из верхней и нижней половин таблицы. Если число участвующих команд нечетное, то команд, вступающих в игру со второго этапа, в нижней половине таблицы будет на одну больше, чем в верхней. Пар, играющих на первом этапе, наоборот, будет на одну больше в верхней половине таблицы.

Число команд, вступающих в соревнование со второго этапа, их расстановка в верхней и нижней половинах таблицы, а также число команд, играющих в первом этапе, приведены в таблице 1.

При проведении жеребьевки применяют рассеивание наиболее сильных команд по верхней и нижней половинам сетки, чтобы они не встретились вначале соревнований (например, двум сильнейшим командам по жребию определяют первый и последний номера таблицы).

В первый день соревнований игры проводятся на поле с нечетными номерами, во второй на поле соперника или по жребию, если предыдущие игры они провели на своем или «чужом» поле. Место финальной игры определяется положением о соревновании.

Календарь игр по способу выбывания после второго положения состоит из основной и дополнительной сеток (рис. 9). Команды, получившие одно поражение, продолжают играть по дополнительной сетке до второго поражения. Количество игровых дней и игр увеличивается в два раза; если в

финальной игре победит команда из дополнительной сетки, то финал проводится повторно.

Таблицей учета результатов при проведении соревнований по способу выбывания служат сетки с наименованием команд согласно жеребьевке и проставлением результата встреч (см. рис. 84-86).

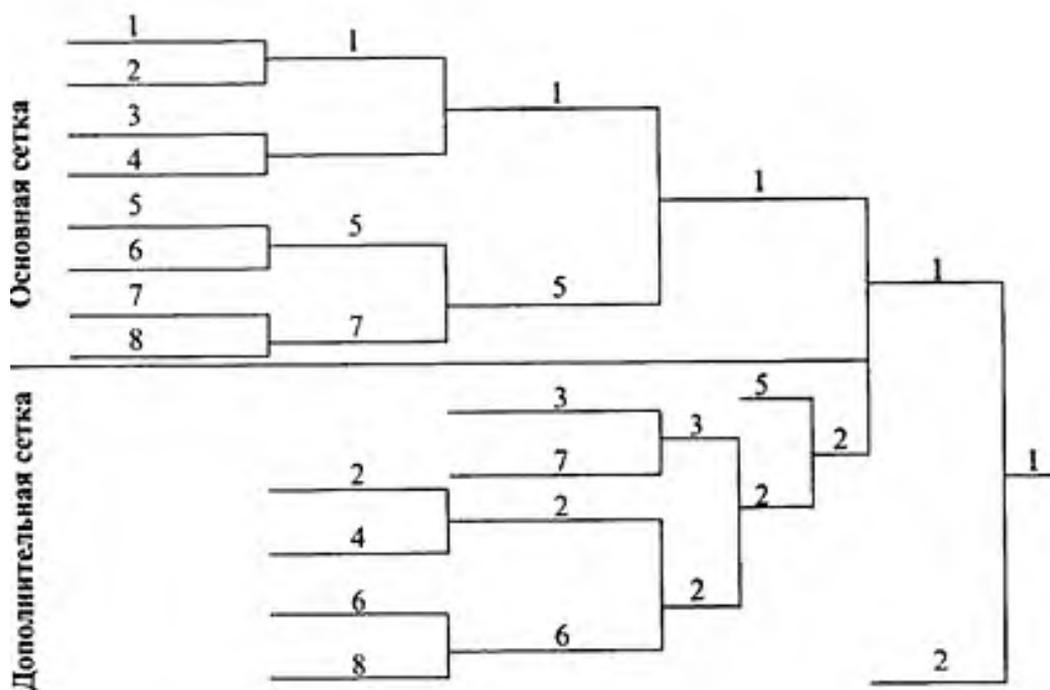


Рис.87. Календарь игр по способу выбывания после двух поражений (8команд)

Способ с выбыванием выявляет одного победителя, занявшего первое место, все остальные выбывают как проигравшие. С определенной долей условности можно определить и последующие места при помощи дополнительных игр, как это показано на рисунке 88

Сетка	Места	Победитель		Победитель	Места	Сетка
Дополнительные	9-10	$ \left. \begin{array}{l} 2- \left\{ \begin{array}{l} 2- \left\{ \begin{array}{l} 1 \\ 2 \end{array} \right\} -1 \\ 4- \left\{ \begin{array}{l} 3 \\ 4 \end{array} \right\} -3 \end{array} \right\} -1 \\ 6- \left\{ \begin{array}{l} 5 \\ 6 \end{array} \right\} -5 \\ 8- \left\{ \begin{array}{l} 7 \\ 8 \end{array} \right\} -7 \end{array} \right\} -5 \\ 10- \left\{ \begin{array}{l} 10- \left\{ \begin{array}{l} 9 \\ 10 \end{array} \right\} -9 \\ 12- \left\{ \begin{array}{l} 11 \\ 12 \end{array} \right\} -11 \\ 14- \left\{ \begin{array}{l} 13 \\ 14 \end{array} \right\} -13 \\ 16- \left\{ \begin{array}{l} 15 \\ 16 \end{array} \right\} -15 \end{array} \right\} -9 \end{array} \right\} -1 $			1-2	Основная
	11-12	6- $\left\{ \begin{array}{l} 6 \\ 14 \end{array} \right\}$		5 $\left\{ \begin{array}{l} 5 \\ 13 \end{array} \right\} -5$	3-4	
	13-14	4- $\left\{ \begin{array}{l} 4- \left\{ \begin{array}{l} 4 \\ 8 \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} 3 \\ 7 \end{array} \right\} -7 \\ 12- \left\{ \begin{array}{l} 12 \\ 16 \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} 11 \\ 15 \end{array} \right\} -11 \end{array} \right\} -7$			5-6	
	15-16	8- $\left\{ \begin{array}{l} 8 \\ 16 \end{array} \right\}$		3 $\left\{ \begin{array}{l} 3 \\ 15 \end{array} \right\} -3$	7-8	
						Дополнительные

Рис.88. Определение мест по основной и дополнительным сеткам способа с выбыванием

4.9. ЖЕСТЫ СУДЕЙ

А.1 Жесты, приведенные в настоящих Правилах, являются единственными официальными жестами.

А.2 Выполнение процедуры показа жестов секретарскому столу настоятельно рекомендуется дополнять голосом (для международных игр - на английском языке).

А.3 Важно, чтобы судьи-секретари были знакомы с этими жестами.

Жесты, связанные с игровыми часами:



Засчитывание очков:

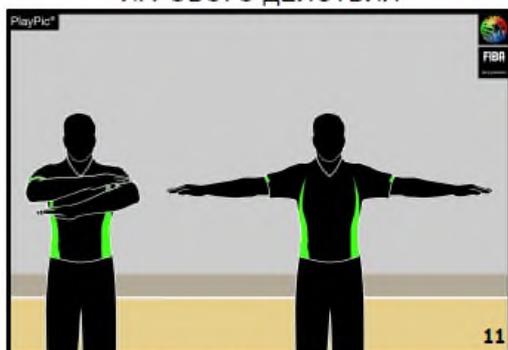


Замена и Тайм-аут:



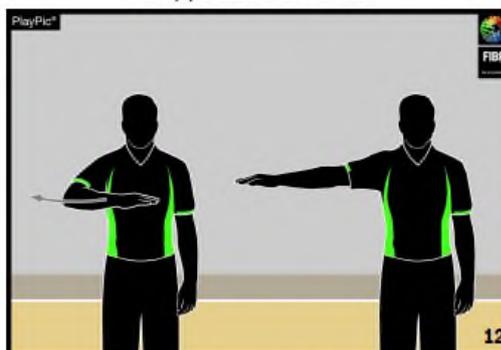
Информативные:

ОТМЕНА ПОПАДАНИЯ, ОТМЕНА
ИГРОВОГО ДЕЙСТВИЯ



Однократное сведение и разведение рук
перед грудью

ВИДИМЫЙ ОТСЧЕТ



Отсчитывание движением руки с
открытой ладонью

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ



Большой палец
вверх

СБРОС
ПОКАЗАНИЙ НА
УСТРОЙСТВЕ
ВРЕМЕНИ ДЛЯ
БРОСКА



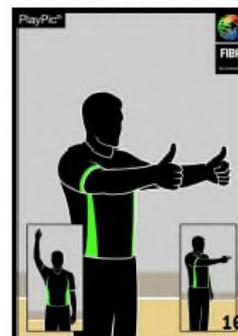
Вращение кистью с
вытянутым
указательным
пальцем

НАПРАВЛЕНИЕ
ВБРАСЫВАНИЯ
И/ИЛИ
АУТА



Указание
направления
вбрасывания, рука
параллельно
боковой линии

СИТУАЦИЯ
СПОРНОГО
МЯЧА/СПОРНОГО
БРОСКА



Поднятые вверх
большие пальцы
рук с последующим
указанием
направления
вбрасывания,
используя стрелку
поочередного
владения

Нарушения:

ПРОБЕЖКА



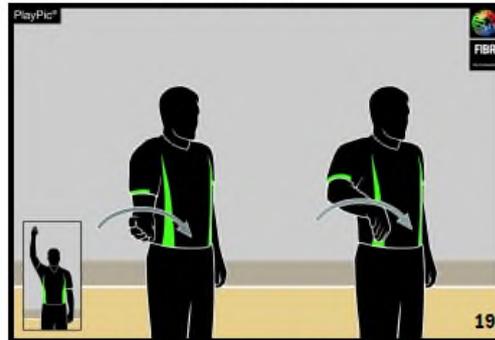
Вращение кулаками

НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ:
ДВОЙНОЕ ВЕДЕНИЕ



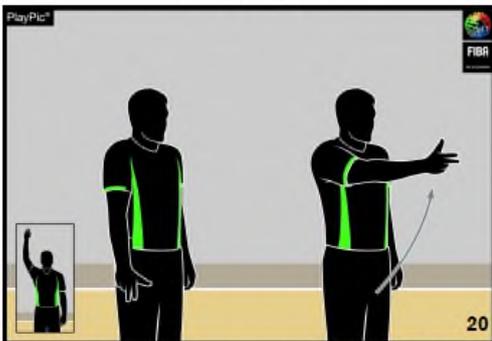
Движение ладонями вверх-вниз

НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЕДЕНИЕ:
ПРОНОС МЯЧА



Полувращение ладонью

3 СЕКУНДЫ



Маховое движение вытянутой рукой с 3 пальцами

5 СЕКУНД



Показ 5 пальцев

8 СЕКУНД



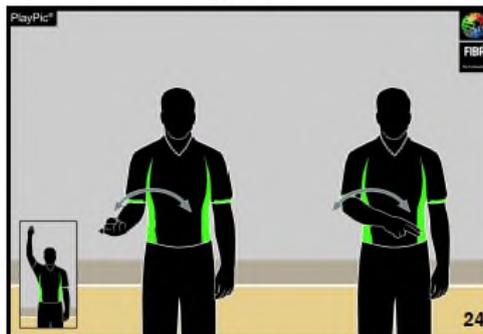
Показ 8 пальцев

24 СЕКУНДЫ



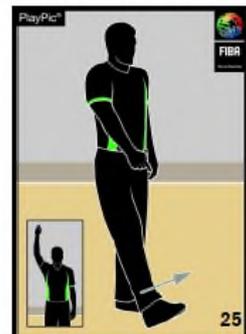
Касание пальцами плеча

МЯЧ, ВОЗВРАЩЕННЫЙ В ТЫЛОВУЮ ЗОНУ



Маховое движение руки перед телом

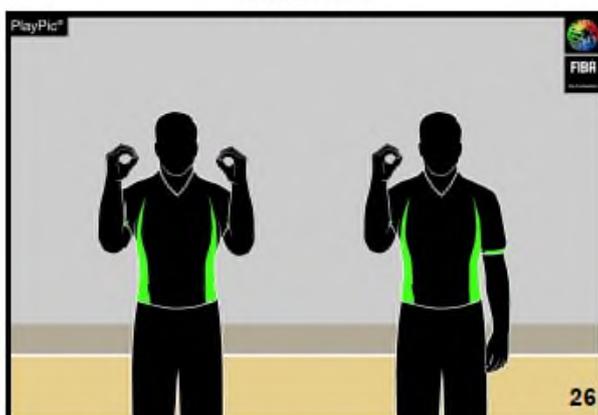
УМЫШЛЕННАЯ ИГРА НОГОЙ



Указание пальцем на стопу

Номера игроков:

№. 00 и 0



Показ обеими
руками цифры 0

Показ правой рукой
цифры 0

№. 1 – 5



Показ правой рукой
цифры от 1 до 5

№. 6 - 10



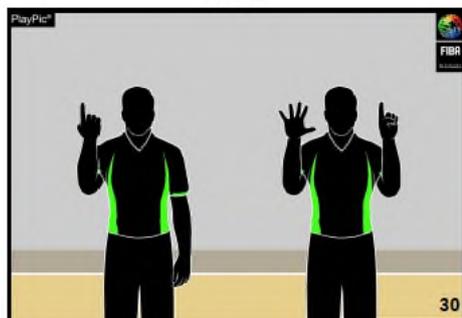
Показ правой рукой
цифры 5, а левой
рукой цифр от 1 до
5

№. 11 - 15



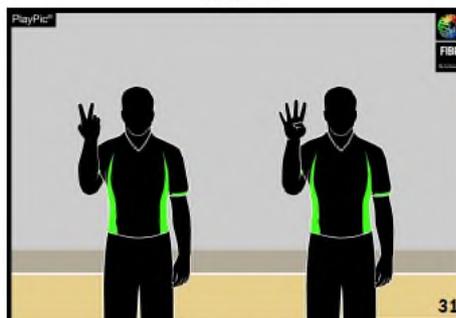
Правая рука сжата
в кулак,
а левая показывает
цифры от 1 до 5

№. 16

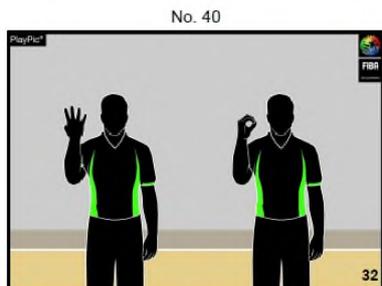


Сначала показ внешней стороной кисти
цифры 1 для десятков – затем показ
ладонью цифры 6 для единиц

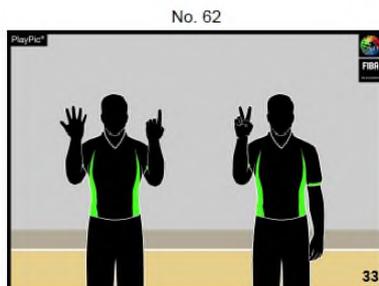
№. 24



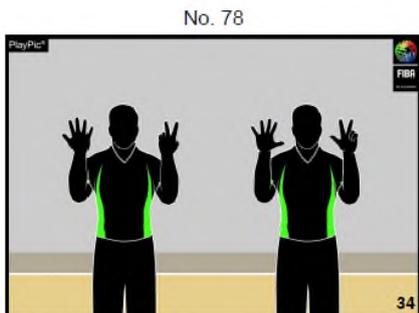
Сначала показ внешней стороной кисти
цифры 2 для десятков – затем показ
ладонью цифры 4 для единиц



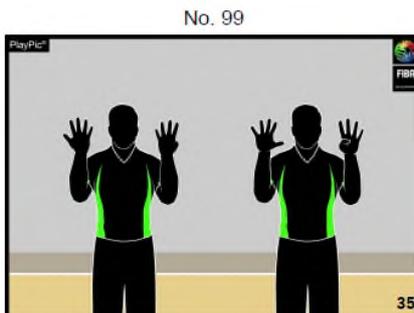
Сначала показ внешней стороной кисти цифры 4 для десятков – затем показ ладонью цифры 0 для единиц



Сначала показ внешней стороной кисти цифры 6 для десятков – затем показ ладонью цифры 2 для единиц



Сначала показ внешней стороной кисти цифры 7 для десятков – затем показ ладонью цифры 8 для единиц



Сначала показ внешней стороной кисти цифры 9 для десятков – затем показ ладонью цифры 9 для единиц

Типы фолов:

	БЛОКИРОВКА (в защите), НЕПРАВИЛЬНЫЙ ЗАСЛОН (в нападении)	ТОЛЧОК ИЛИ СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА БЕЗ МЯЧА	ЗАДЕРЖКА РУКАМИ
ЗАДЕРЖКА			
			
Перехват запястья внизу	Обе руки на бедрах	Имитация толчка	Захват ладонью и движение рук вперед
НЕПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РУК	СТОЛКНОВЕНИЕ ИГРОКА С МЯЧОМ	НЕПРАВИЛЬНЫЙ КОНТАКТ В РУКУ	ЧРЕЗМЕРНОЕ РАЗМАХИВАНИЕ ЛОКТЕМ
			
Удар по запястью	Удар кулаком в открытую ладонь	Удар кистью по другому предплечью	Движение локтем в сторону

УДАР ПО ГОЛОВЕ



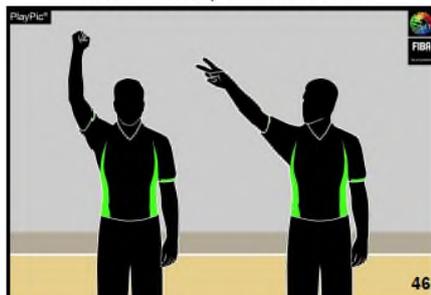
Имитация контакта с головой

ФОЛ КОМАНДЫ, КОНТРОЛИРУЮЩЕЙ МЯЧ



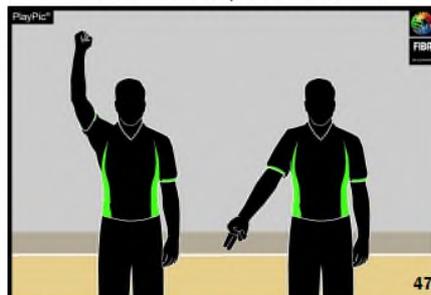
Указание кулаком в направлении корзины провинившейся команды

ФОЛ В ПРОЦЕССЕ БРОСКА



Одна рука сжата в кулак с последующим указанием количества штрафных бросков

ФОЛ НЕ В ПРОЦЕССЕ БРОСКА



Одна рука сжата в кулак с последующим указанием на пол

Особые фолы:

ОБОЮДНЫЙ ФОЛ



Движение скрещенными кулаками над головой

ТЕХНИЧЕСКИЙ ФОЛ



Ладони образуют букву 'Т'

НЕСПОРТИВНЫЙ ФОЛ



Перехват запястья сверху

ДИСКВАЛИФИЦИРУЮЩИЙ ФОЛ



Обе руки вверх, сжатые в кулаки

Проведение наказания за фол:

Показ перед секретарским столом:

ПОСЛЕ ФОЛА БЕЗ
ШТРАФНОГО(-ЫХ)
БРОСКА(-ОВ)



Указание
направления
вбрасывания, рука
параллельно
боковой линии

ПОСЛЕ ФОЛА
КОМАНДЫ,
КОНТРОЛИРУЮ-
ЩЕЙ МЯЧ



Указание кулаком
направления
вбрасывания, рука
параллельно
боковой линии

1 ШТРАФНОЙ
БРОСОК



1 палец вверх

2 ШТРАФНЫХ
БРОСКА



2 пальца вверх

3 ШТРАФНЫХ
БРОСКА



3 пальца вверх

Проведение штрафных бросков - Активный судья (Ведущий):

1 ШТРАФНОЙ
БРОСОК



1 палец
горизонтально

2 ШТРАФНЫХ
БРОСКА



2 пальца
горизонтально

3 ШТРАФНЫХ
БРОСКА



3 пальца
горизонтально

**Проведение штрафных бросков - Пассивный судья (Ведомый и
Центральный):**

1 ШТРАФНОЙ
БРОСОК



Указательный
палец

2 ШТРАФНЫХ
БРОСКА



Пальцы вместе на
обеих руках

3 ШТРАФНЫХ
БРОСКА



3 пальца на обеих
руках

В - протокол

голубой бумаге - для организации, проводящей соревнование, вторая копия на розовой бумаге - для победившей команды, а последняя копия на желтой бумаге - для проигравшей команды.

Прим.: 1. Рекомендуется, чтобы секретарь использовал ручки 2 различных цветов: одну - для первого и третьего периодов, а другую - для второго и четвертого периодов.

2. Протокол может быть подготовлен и заполнен электронным способом.

В.3 Не позднее чем за 20 минут до начала игры секретарь должен подготовить протокол следующим образом:

В.3.1 Он должен записать названия обеих команд в соответствующих графах верхней части протокола. Командой 'А' всегда записывается местная команда (команда-хозяин) либо команда, указанная в расписании первой (для турниров или игр, проводимых на нейтральной игровой площадке). Другая команда является командой 'В'.

В.3.2 Затем секретарь должен записать:

- Наименование соревнования.
- Порядковый номер игры.
- Дату, время и место проведения игры.
- Фамилии старшего судьи и судьи(-ей).

Team A	HOOPERS	Team B	POINTERS				
Competition	WCM	Date	20.11.2014	Time	20:00	Referee	WALTON, M.
Game No.	5	Place	GENEVA	Umpire 1	CHANG, Y.	Umpire 2	BARTOK, K.

Рис. 90 Заголовок протокола

В.3.3 Команда 'А' занимает верхнюю часть протокола, а команда 'В' - нижнюю.

В.3.3.1 В первом столбце секретарь должен записать номер (последние 3 цифры) лицензии каждого игрока. Для турниров номер лицензии игрока указывается только для первой игры его команды.

В.3.3.2 Во втором столбце секретарь должен записать ПЕЧАТНЫМИ буквами фамилию и инициалы каждого игрока в порядке номеров на майках, используя список членов команды, предоставленный тренером или его представителем. Капитан команды обозначается записью (КАП.) сразу же после его фамилии.

В.3.3.3 Если команда представлена менее чем 12 игроками, секретарь должен прочеркнуть в протоколе пустые графы в столбцах.

В.3.4 В нижней части раздела для каждой команды секретарь должен записать (ПЕЧАТНЫМИ буквами) фамилии тренера и помощника тренера команды.

В.4 Не позднее чем за 10 минут до начала игры оба тренера должны:

В.4.1 Подтвердить свое согласие с фамилиями и соответствующими номерами членов своих команд.

В.4.2 Подтвердить фамилии тренера и помощника тренера.

В.4.3 Указать 5 игроков, которые должны начать игру, поставив маленький значок 'х' рядом с номером игрока в колонке 'Уч. в игре'.

В.4.4 Подписать протокол.

Тренер команды 'А' должен первым предоставить эту информацию.

В.5 В начале игры секретарь должен обвести в кружок значок 'х' для 5 игроков каждой команды, которые начинают игру.

В.6 Во время игры секретарь должен поставить маленький значок 'х' рядом с номером игрока в колонке 'Уч. в игре', не обводя его в кружок, когда запасной впервые вступает в игру в качестве игрока.

Time-outs		Team fouls						
7		Period ①	⊗	⊗	⊗	⊗		
9	10	Period ②	⊗	⊗	⊗	⊗		
		Period ③	⊗	⊗	⊗	⊗		
		Period ④	⊗	⊗	⊗	⊗		
		Extra periods						
License no.	Players	No.	Player in	1	2	3	4	5
001	MAYER, F.	5	⊗	P ₁				
002	JONES, M.	8	⊗	P ₁	P ₁	P ₂		
003	SMITH, E.	9	⊗	P ₂	U ₂	P ₁	P ₁	
004	FRANK, Y.	12	×	T ₁	U ₂			
010	NANCE, L.	18	⊗	P ₁	P ₁	U ₁		
012	KING, H. (CAP)	22	⊗	P ₁	P ₁			
014	WONG, P.	24						
015	RUSH, S.	25	×	P ₃	P ₂			
021	MARTINEZ, M.	33	×	T ₁	P ₁	P ₂	T ₁	GD
022	SANCHEZ, N.	42	×	P ₂	P ₂	U ₂	P ₁	U ₂ GD
024	MANOS, K.	55	×	P ₂	D ₂			
Coach	LOOR, A.						C ₁	B ₁
Assistant Coach	MONTA, B.							

Рис. 91 Команды в протоколе

В.7 Тайм-ауты

В.7.1 Предоставленные тайм-ауты должны записываться в протокол внесением минуты игрового времени периода или дополнительного периода в соответствующих клетках, расположенных снизу под названием команд.

В.7.2 По окончании каждой половины и дополнительного периода внутри неиспользованных клеток проводятся 2 параллельные горизонтальные линии. В случае если команде не предоставляется ее первый тайм-аут до последних 2 минут второй половины, секретарь должен провести 2 горизонтальные линии в первой клетке для второй половины у данной команды.

В.8 Фолы

В.8.1 Фолы игрока могут быть персональными, техническими, неспортивными или дисквалифицирующими и должны быть записаны напротив фамилии игрока.

В.8.2 Фолы, совершенные лицами на скамейке команды, могут быть

техническими или дисквалифицирующими и должны быть записаны напротив фамилии тренера.

В.8.3 Все фолы должны записываться следующим образом:

В.8.3.1 Персональный фол обозначается записью буквы 'P'.

В.8.3.2 Технический фол игроку обозначается записью буквы 'T'. Второй технический фол также обозначается записью буквы 'T' с последующей записью 'GD' о дисквалификации на данную игру в следующей клетке.

В.8.3.3 Технический фол тренеру за его личное неспортивное поведение обозначается записью буквы 'C'. Второй подобный технический фол также обозначается записью буквы 'C' с последующей записью 'GD' в следующей клетке.

В.8.3.4 Технический фол тренеру по любой другой причине обозначается записью буквы 'B'. Третий технический фол (один из которых может быть 'C') обозначается записью буквы 'B' или 'C' с последующей записью 'GD' в следующей клетке.

В.8.3.5 Неспортивный фол игроку обозначается записью буквы 'U'. Второй неспортивный фол также обозначается записью буквы 'U' с последующей записью 'GD' в следующей клетке.

В.8.3.6 Дисквалифицирующий фол обозначается записью буквы 'D'.

В.8.3.7 Любой фол, влекущий за собой наказание в виде предоставления штрафного(-ых) броска(-ов), обозначается добавлением нижнего индекса с цифрой, соответствующей количеству штрафных бросков (1, 2 или 3) рядом с 'P', 'T', 'C', 'B', 'U' или 'D'.

В.8.3.8 Все фолы против обеих команд, влекущие наказания одинаковой степени тяжести и компенсирующиеся согласно Ст. 42, должны обозначаться добавлением маленькой буквы 'c' рядом с 'P', 'T', 'C', 'B', 'U' или 'D'.

В.8.3.9 По окончании каждого периода секретарь должен провести жирную линию, отделяющую использованные клетки от тех, которые остались неиспользованными.

По окончании игрового времени секретарь должен прочеркнуть жирной горизонтальной линией оставшиеся пустыми клетки.

В.8.3.10 Примеры дисквалифицирующих фолов лицам на скамейке команды:

Дисквалифицирующий фол запасному записывается следующим образом:

001	MAYER, F.	5	⊗	D				
-----	-----------	---	---	---	--	--	--	--

Coach	LOOR, A.	B		
Assistant Coach	MONTA, B.			

Дисквалифицирующий фол помощнику тренера записывается следующим образом:

Coach	LOOR, A.	B		
Assistant Coach	MONTA, B.	D		

Дисквалифицирующий фол удаленному игроку после совершения им пятого фола записывается следующим образом:

015	RUSH, S.	25	×	T ₁	P ₃	P ₂	P ₁	P ₂	D
-----	----------	----	---	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---

И

Coach	LOOR, A.	B		
Assistant Coach	MONTA, B.			

В.8.3.11 Примеры дисквалифицирующих фолов (Драка):

Дисквалифицирующие фолы лицам на скамейке команды за покидание зоны скамейки команды (Ст. 39) должны оформляться, как указано ниже. Во всех оставшихся клетках для фолов дисквалифицированного лица записывается буква 'F'.

Если дисквалифицирован только тренер:

Coach	LOOR, A.	D	F	F
Assistant Coach	MONTA, B.			

Если дисквалифицирован только помощник тренера:

Coach	LOOR, A.	B		
Assistant Coach	MONTA, B.	F	F	F

Если дисквалифицированы и тренер, и помощник тренера:

Coach	LOOR, A.	D	F	F
Assistant Coach	MONTA, B.	F	F	F

Если у запасного менее 4 фолов, тогда буквы 'F' должны быть записаны во всех оставшихся клетках для фолов:

003	SMITH, E.	9	⊗	P ₂	P ₂	F	F	F
-----	-----------	---	---	----------------	----------------	---	---	---

Если это пятый фол запасного, тогда буква 'F' должна быть записана внутри последней клетки для фолов:

002	JONES, M.	8	⊗	T ₁	P ₃	P ₁	P ₂	F
-----	-----------	---	---	----------------	----------------	----------------	----------------	---

Если удаленный игрок уже совершил 5 фолов (покинул игровую площадку), тогда буква 'F' должна быть записана в колонке после последнего фола:

015	RUSH, S.	25	⊗	T ₁	P ₃	P ₂	P ₁	P ₂	F
-----	----------	----	---	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	---

Кроме того, в вышеуказанных примерах дисквалификации игроков или сопровождающего лица должен быть записан технический фол:

Coach	LOOR, A.	B		
Assistant Coach	MONTA, B.			

Примечание: Технические или дисквалифицирующие фолы согласно Ст. 39 не считаются командными фолами.

В.9 Командные фолы

В.9.1 Для каждого периода в протоколе предусмотрены по 4 клетки (снизу под названием команды и над фамилиями игроков) для записи командных фолов.

В.9.2 Каждый раз, когда игрок совершает персональный, технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол, секретарь должен записать

фол команде данного игрока, зачеркивая по очереди большим значком 'X' соответствующие клетки.

В.10 Текущий счет

В.10.1 Секретарь должен записывать хронологическое изменение суммарного количества очков, набранных каждой командой.

В.10.2 В протоколе имеются 4 столбца для изменения счета.

В.10.3 Каждый из столбцов делится на 4 вертикальные колонки. 2 колонки слева отводятся для команды 'А', а 2 колонки справа - для команды 'В'. Центральные колонки отводятся для текущего счета (160 очков) для каждой из команд.

Секретарь должен:

- **Сначала** провести диагональную черту '/' при любом правильно заброшенном мяче с игры и темный кружок '•' при любом правильно заброшенном мяче со штрафного броска поверх цифры **нового суммарного** количества очков для команды, которая забросила мяч.

- **Затем** в пустой клетке с той же стороны, где отмечено новое суммарное количество очков (рядом с новым значком '/' или '•'), записать номер игрока, который забросил мяч с игры или со штрафного броска.

В.11 Текущий счет: Дополнительные инструкции

В.11.1 3-хочковое попадание с игры должно быть отмечено кружком вокруг номера игрока.

В.11.2 Мяч, случайно заброшенный с игры игроком в свою собственную корзину, записывается как заброшенный капитаном команды соперников на игровой площадке.

В.11.3 Очки, засчитанные в том случае, когда мяч не входит в корзину (Ст. 31), должны быть записаны игроку, который выполнял бросок.

В.11.4 По окончании каждого периода секретарь должен обвести жирным кружком 'О' цифру конечного количества очков, набранных каждой командой, а затем провести жирную горизонтальную линию под этими очками и под номерами игроков, которые набрали эти последние очки.

В.11.5 В начале каждого периода секретарь продолжает отмечать в хронологическом порядке набранные очки с той цифры, на которой он остановился.

В.11.6 Каждый раз, когда представляется возможность, секретарю следует сверять текущий счет в протоколе с показаниями на табло. Если имеется расхождение и его счет правильный, секретарь должен немедленно предпринять меры с тем, чтобы показания на табло были исправлены. Если возникают сомнения либо одна из команд выражает несогласие с исправлением, секретарь должен проинформировать об этом старшего судью, как только мяч станет мертвым и игровые часы остановятся.

	A		B
	1	●	6
	2	●	6
8	2		3
	4		4
11	2	5	5
11	●	●	5
	7		7
10	8		8
	9	8	10
	10		10
13	11		11
	12	12	7
4	13	■	7
5	■		14
5	■	15	6
	16		16
5	17		17
	18	18	6
6	19		19
	20	20	9
	21		21
11	21	21	9
	23	■	9
11	24		24
	25	25	7
	25	■	7
5	27		27
	28	28	6
10	29		29
	30	30	6
4	31		31
	32	32	5
4	33	■	5
4	■	34	
	35	35	10
10	36		36
	37	37	12
	38		38
13	39	39	12
10	■	■	12

Рис. 92. Текущий счет

В.12 Текущий счет: Подведение итогов

В.12.1 По окончании каждого периода секретарь должен записать счет данного периода в соответствующей графе нижней части протокола.

В.12.2 По окончании игры секретарь проводит 2 жирные горизонтальные линии под итоговым количеством очков, набранных каждой командой, а также номерами игроков, набравших последние очки. Он также должен провести диагональную линию до конца колонки, перечеркивая оставшиеся цифры (текущий счет) для каждой команды.

В.12.3 По окончании игры секретарь должен записать итоговый счет и название победившей команды.

В.12.4 Затем секретарь должен записать свою фамилию печатными буквами в протоколе после того, как это сделают помощник секретаря, секундометрист и оператор времени для броска.

В.12.5 После подписания протокола судьей(-ями) старший судья должен последним утвердить и подписать его. Это действие означает окончание игровой юрисдикции судей и их связи с игрой.

7	●	●	6
7	●	71	
7	●	72	6
	73	73	
9	●	74	
	75	75	
11	●	76	
	77	77	
	78	78	
	79	79	
	80	80	

Рис. 93. Подведение итогов

Примечание: В случае если один из капитанов (КАП.) подписывает протокол в связи с протестом (в графе 'Подпись капитана в случае

протеста’), судьи-секретари и судья(-и) должны оставаться в распоряжении старшего судьи до тех пор, пока он не даст им разрешения уйти.

Scorer	<u>N. MAHER</u>	Scores	Period ①	A <u>15</u>	B <u>18</u>
Assistant scorer	<u>D. SABAY</u>		Period ②	A <u>19</u>	B <u>10</u>
Timer	<u>H. LEBLANC</u>		Period ③	A <u>26</u>	B <u>19</u>
Shot clock operator	<u>K. AUSTIN</u>		Period ④	A <u>16</u>	B <u>26</u>
			Extra periods	A <u>7</u>	B <u>7</u>
Referee	<u>SP. GILLES</u>	Final Score	Team A	<u>75</u>	Team B
Umpire 1	<u>P. Day</u>			<u>72</u>	
Umpire 2	<u>K. Bartek</u>	Name of winning team	<u>HOPPERS</u>		
Captain's signature in case of protest					

Рис. 93. Нижняя часть протокола

С - процедура подачи протеста

С - ПРОЦЕДУРА ПОДАЧИ ПРОТЕСТА

Если во время официальных соревнований ФИБА команда полагает, что ее права были ущемлены решением судьи [старшего судьи или судьи(-ей)] или каким-либо событием, произошедшим в течение игры, она должна действовать следующим образом:

С.1 Немедленно по окончании игры капитан (КАП.) этой команды должен проинформировать старшего судью о том, что его команда подает протест на результат игры, и подписать протокол в графе ‘Подпись капитана в случае протеста’.

Для того чтобы этот протест стал действительным, необходимо, чтобы официальный представитель Национальной Федерации или клуба подтвердил этот протест в письменной форме. Это должно быть сделано в течение 20 минут после окончания игры.

Подробные разъяснения необязательны. Достаточно написать: ‘Национальная Федерация (или клуб) X протестует против результата игры между командами X и Y’. Затем он должен передать задаток представителю ФИБА или Президенту Технического Комитета в сумме, эквивалентной 1500 швейцарских франков.

Национальная Федерация команды или клуб, обратившиеся с протестом, должны представить на рассмотрение представителю ФИБА или Президенту Технического Комитета текст своего протеста в течение 1 часа после окончания игры.

В случае если Технический Комитет принимает решение в пользу команды, подавшей протест, денежный задаток возвращается.

С.2 Старший судья должен в течение 1 часа после окончания игры направить рапорт об инциденте, который привел к протесту, представителю ФИБА или Президенту Технического Комитета.

С.3 В случае если Национальная Федерация команды или клуб, обратившиеся с протестом, либо противоположная сторона не согласны с решением Технического Комитета, они могут направить апелляцию в Апелляционное Жюри.

Для того чтобы данная апелляция стала действительной, она должна быть подана в письменной форме в течение 20 минут после получения решения Технического Комитета и сопровождаться задатком в сумме, эквивалентной 3000 швейцарских франков.

В случае если Апелляционное Жюри принимает решение в пользу команды, подавшей апелляцию, денежный задаток возвращается.

С.4 Видеозаписи, пленки, изображения или любое оборудование (визуальное, электронное, цифровое или иное) могут быть использованы для определения ответственности в случае наложения дисциплинарных санкций или в образовательных (тренировочных) целях только после окончания игры.

D - классификация команд

D - КЛАССИФИКАЦИЯ КОМАНД

D.1 Процедура

D.1.1 Команды должны классифицироваться на основании очков в соответствии с показателями их побед и поражений, а именно: 2 очка за каждую выигранную игру, 1 очко за каждую проигранную игру (включая

поражение «из-за нехватки игроков») и 0 очков за игру, проигранную «лишением права».

D.1.2 Данная процедура применяется для каждой команды, сыгравшей только по 1 игре с каждым из соперников в группе (единый турнир), а также для каждой команды, сыгравшей 2 или более игр с каждым из соперников (турнир с играми дома и на выезде либо другие соревнования).

D.1.3 Если 2 и более команд имеют равное количество очков в соответствии с показателями их побед и поражений по итогам всех игр в группе, то для классификации должен(-ны) использоваться результат(-ы) игр(-ы) между этими 2 или более командами. Если 2 и более команд имеют равное количество очков в соответствии с показателями их побед и поражений по результатам игр между собой, то применяются дополнительные критерии в следующем порядке:

- Лучшая разница заброшенных и пропущенных мячей в играх между ними.
- Наибольшее количество заброшенных мячей в играх между ними.
- Лучшая разница заброшенных и пропущенных мячей во всех играх в группе.
- Наибольшее количество заброшенных мячей во всех играх в группе.

Если при использовании данных критериев все еще сохраняется равенство, то для классификации команд используется жребий.

D.1.4 Если на любом этапе использования критериев, приведенных выше, одна или более команд могут быть классифицированы, то процедура, приведенная в D.1.3, должна быть применена с самого начала ко всем оставшимся командам, которые еще не были классифицированы.

D.2 Примеры:

D.2.1 Пример 1:

А против В 100 - 55 В против С 100 - 95

А против С 90 - 85 В против D 80 - 75

А против D 75 - 80 С против D 60 - 55

А против D 75 - 80 С против D 60 - 55

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница мячей
А	3	2	1	5	265 : 220	+ 45
В	3	2	1	5	235 : 270	- 35
С	3	1	2	4	240 : 245	- 5
D	3	1	2	4	210 : 215	- 5

Следовательно:

1^{ая} А - победитель против В

2^{ая} В

3^{ья} С - победитель против D

4^{ая} D

D.2.2 Пример 2:

А против В 100 - 55 В против С 100 - 85

А против С 90 - 85 В против D 75 - 80

А против D 120 - 75 С против D 65 - 55

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
А	3	3	0	6	310 : 215	+ 95
В	3	1	2	4	230 : 265	- 35
С	3	1	2	4	235 : 245	- 10
D	3	1	2	4	210 : 260	- 50

Следовательно: 1^{ая} А

Классификация игр между В, С, D:

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
---------	------	--------	-----------	------	------	---------------

В	2	1	1	3	175:165	+10
С	2	1	1	3	150:155	-5
Д	2	1	1	3	135:140	-5

Следовательно:

2^{ая} В

3^я С - победитель против Д

4^{ая} Д

D.2.3 Пример 3:

А против В 85 - 90 В против С 100 - 95

А против С 55 - 100 В против Д 75 - 85

А против Д 75 - 120 С против Д 65 - 55

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
А	3	0	3	3	215 : 310	- 95
В	3	2	1	5	265 : 265	0
С	3	2	1	5	260 : 210	+ 50
Д	3	2	1	5	260 : 215	+ 45

Следовательно: 4^{ая} А

Классификация игр между В, С, Д:

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
В	2	1	1	3	175:180	-5
С	2	1	1	3	160:155	+5
Д	2	1	1	3	140:140	0

Следовательно: 1^{ая} С 2^{ая} Д 3^я В

D.2.4 Пример 4:

А против В 85 - 90 В против С 100 - 90

А против С 55 - 100 В против D 75 - 85

А против D 75 - 120 С против D 65 - 55

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
А	3	0	3	3	215: 310	- 95
В	3	2	1	5	265: 260	+ 5
С	3	2	1	5	255: 210	+ 45
D	3	2	1	5	260: 215	+ 45

Следовательно: 4^{ая} А

Классификация игр между В, С, D:

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
В	2	1	1	3	175:175	0
С	2	1	1	3	155:155	0
D	2	1	1	3	140:140	0

Следовательно: 1^{ая} В 2^{ая} С 3^я D

D.2.5 Пример 5:

А против В 100 - 55 В против F 110 - 90

А против С 85 - 90 С против D 55 - 60

А против D 120 - 75 С против E 90 - 75

А против E 80 - 100 С против F 105 - 75

А против F 85 - 80 D против E 70 - 45

В против С 100 - 95 D против F 65 - 60

В против D 80 - 75 E против F 75 - 80

В против E 75 - 80

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
А	5	3	2	8	470 : 400	+ 70

В	5	3	2	8	420 : 440	- 20
С	5	3	2	8	435 : 395	+ 40
D	5	3	2	8	345 : 360	- 15
Е	5	2	3	7	375 : 395	- 20
F	5	1	4	6	385 : 440	- 55

Следовательно: 5^{ая} Е 6^{ая} F

Классификация игр между А, В, С, D:

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
А	3	2	1	5	305 : 220	+ 85
В	3	2	1	5	235 : 270	- 35
С	3	1	2	4	240 : 245	- 5
D	3	1	2	4	210 : 255	- 45

Следовательно:

1^{ая} А - победитель против В

2^{ая} В

3^я D - победитель против С

4^{ая} С

D.2.6 Пример 6:

А против В 71 - 65 В против F 95 - 90

А против С 85 - 86 С против D 95 - 100

А против D 77 - 75 С против Е 82 - 75

А против Е 80 - 86 С против F 105 - 75

А против F 85 - 80 D против Е 68 - 67

В против С 88 - 87 D против F 65 - 60

В против D 80 - 75 Е против F 80 - 75

В против Е 75 - 76

Команды	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
А	5	3	2	8	398 : 392	+ 6
В	5	3	2	8	403 : 399	+ 4
С	5	3	2	8	455 : 423	+ 32
Д	5	3	2	8	383 : 379	+ 4
Е	5	3	2	8	384 : 380	+ 4
F	5	0	5	5	380 : 430	- 50

Следовательно: 6^{ая} F

Классификация игр между А, В, С, D, Е:

Командада	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
А	4	2	2	6	313 : 312	+ 1
В	4	2	2	6	308 : 309	- 1
С	4	2	2	6	350 : 348	+ 2
Д	4	2	2	6	318 : 319	- 1
Е	4	2	2	6	304 : 305	- 1

Следовательно: 1^{ая} С 2^{ая} А

D.2.7 Пример 7:

А против В 73 - 71 В против F 95 - 90

А против С 85 - 86 С против D 95 - 96

А против D 77 - 75 С против Е 82 - 75

А против Е 90 - 96 С против F 105 - 75

А против F 85 - 80 D против Е 68 - 67

В против С 88 - 87 D против F 80 - 75

В против D 80 - 79 Е против F 80 - 75

В против Е 79 - 80

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
A	5	3	2	8	410 : 408	+ 2
B	5	3	2	8	413 : 409	+ 4
C	5	3	2	8	455 : 419	+ 36
D	5	3	2	8	398 : 394	+ 4
E	5	3	2	8	398 : 394	+ 4
F	5	0	5	5	395 : 445	- 50

Следовательно: 6^{ая} F

Классификация игр между A, B, C, D, E:

Команда	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
A	4	2	2	6	325 : 328	- 3
B	4	2	2	6	318 : 319	- 1
C	4	2	2	6	350 : 344	+ 6
D	4	2	2	6	318 : 319	- 1
E	4	2	2	6	318 : 319	- 1

Следовательно: 1^{ая} C 5^{ая} A

Классификация игр между B, D, E:

Команды	Игры	Победы	Поражения	Очки	Мячи	Разница очков
B	2	1	1	3	159:159	0
D	2	1	1	3	147:147	0
E	2	1	1	3	147:147	0

D.3 Дополнительная процедура

D.3.1 Статьи D.1 и D.2 действительны после того, как все команды сыграли все свои игры в группе.

В случае если еще не все команды сыграли все свои игры в группе и 2 или более команд имеют равное количество очков в соответствии с показателями их побед и поражений, тогда для классификации применяется лучшая разница заброшенных и пропущенных мячей во всех играх данных команд, сыгранных на текущий момент.

D.4 Поражение «лишением права»

D.4.1 Команда, которая без уважительной причины не является на игру, предусмотренную расписанием, или покидает игровую площадку до окончания игры, проигрывает игру «лишением права» и получает 0 очков в классификации.

D.4.2 В случае если команда повторно проигрывает игру «лишением права», то результаты всех игр, сыгранных данной командой, аннулируются.

E - медиа-тайм-ауты

E.1 Определение

Организация, проводящая соревнование, может самостоятельно принять решение, будут ли использоваться медиа-тайм-ауты и, если будут, то какой продолжительности (60, 75, 90 или 100 секунд).

E.2 Правило

E.2.1 В каждом периоде разрешается 1 медиа-тайм-аут в дополнение к обычным тайм-аутам. Медиа-тайм-ауты в дополнительных периодах не разрешаются.

E.2.2 Первый тайм-аут в каждом периоде (командный или медиа-) должен быть продолжительностью 60, 75, 90 или 100 секунд.

E.2.3 Продолжительность всех других тайм-аутов в периоде должна составлять 60 секунд.

E.2.4 Обе команды имеют право на 2 тайм-аута во время первой половины и 3 тайм-аута во время второй половины.

Эти тайм-ауты могут быть затребованы в любое время в течение игры и могут быть продолжительностью:

- 60, 75, 90 или 100 секунд, если тайм-аут рассматривается как медиа-тайм-аут, т.е. первый в периоде, или

- 60 секунд, если тайм-аут не рассматривается как медиа-тайм-аут, т.е. затребован любой из команд после того, как был предоставлен медиа-тайм-аут.

Е.3 Процедура

Е.3.1 Идеально, чтобы медиа-тайм-аут был взят за 5 минут до окончания периода. Однако нет никакой гарантии, что это произойдет.

Е.3.2 Если ни одна из команд не затребовала тайм-аута до того момента, когда останется 5 минут до окончания периода, тогда медиа-тайм-аут должен быть предоставлен при первой же возможности, когда мяч станет мертвым и игровые часы остановятся. Данный тайм-аут не записывается ни одной из команд.

Е.3.3 Если любой команде предоставляется тайм-аут до того момента, когда останется 5 минут до окончания периода, данный тайм-аут используется как медиа-тайм-аут.

Этот тайм-аут должен рассматриваться одновременно как медиа-таймаут и как тайм-аут для команды, затребовавшей его.

Е.3.4 В соответствии с данной процедурой могут быть не менее 1 тайм-аута в каждом периоде и не более 6 тайм-аутов в первой половине, а также не более 8 тайм-аутов во второй половине.

Глоссарий

Аллей-уп

Аллей-уп – парашют, прием паса и бросок в одном прыжке.

Очень эффектный прием, который любят зрители, приходящие посмотреть на баскетбольную игру. Один из игроков пасует другому, запуская мяч высоко по воздуху. Когда мяч начинает опускаться, второй игрок подпрыгивает, ловит его и забрасывает в корзину. Все это он выполняет в одном прыжке. Если щит находится очень близко и пас адресован точно, то нападающий буквально втыкает мяч в корзину, часто повисая на ней после аллей-упа.

Прием может быть выполнен и по-другому, без парашюта. Пас может быть не таким высоким. Аллей-уп – это одновременный прием паса и бросок, совершаемый в одном прыжке. Смотрится очень эффектно, поэтому в основном игроки идут на такое во время высоких передач. Если же игрок очень близко к щиту, ему достаточно и низкого паса, чтобы совершить такой красивый прием.

Ассист

Ассист – передача, после которой мяч удачно заброшен в корзину. То же самое, что и голевая передача в футболе.

Ассист можно сравнить с голевой передачей в футболе. Только в баскетболе таких передач за игру происходит намного больше. Это пас партнеру, после которого тот забрасывает мяч в корзину. Важно, чтобы игрок забросил мяч непосредственно после паса, иначе ассист не будет засчитан.

Например, если игрок получил пас, потом потерял мяч, потом снова вернул его себе, то ассист уже не считается, так как он получил мяч не напрямую от другого игрока своей команды, а в ходе борьбы. Разумеется, ассист также невозможен при штрафных бросках и индивидуальных проходах. Если игрок получил мяч от соперника и провел удачный бросок – ассист засчитан не будет.

Аут

Аут – выход мяча за игровую площадку.

Нужно отметить, что в баскетболе есть свои правила по трактовке аутов. Например, 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.

Баззер

Баззер – звуковой сигнал, оповещающий о конце какого-либо временного отрезка в игре.

Это может быть сигнал об окончании игры или времени на бросок. По правилам баскетбола команда должна бросить мяч в корзину в течение 24 секунд после того, как завладела мячом. Если она этого не делает, право на владение переходит другой команде. Для сброса таймера необходимо, чтобы мяч коснулся дужки корзины.

Баскетбольная игра состоит из четвертей. Конец каждой четверти, а также всей игры также производится с помощью баззера. В баскетболе есть еще несколько важных правил. Их нарушение также сигнализируют баззером.

Банан

Банан – блокшот.

Баскетбольный прием, при котором игрок, не нарушая правил, блокирует бросок соперника в корзину. Обычно этим занимаются игроки передней линии. Блокшот является важным приемом, позволяющим заблокировать бросок соперника и начать свою атаку.

Чаще всего он выполняется при бросках со средней дистанции, когда мяч находится в непосредственной близости к баскетбольному щиту.

В зависимости от дальности броска блокшоты тоже могут производиться по-разному. Например, бросок с дальней дистанции может быть заблокирован, если игрок может достать до мяча в прыжке.

Блокировка

Блокировка – создание препятствий для передвижения соперника, не владеющего мячом. Относится к нарушениям правил.

Блокировка игрока без мяча является нарушением правил. Хотя силовая борьба в баскетболе разрешена, активно использовать руки для создания препятствий сопернику запрещено. Такие блокировки могут привести к перебору фолов игроком. Правила баскетбола позволяют игрокам активно бороться за мяч, но толкать соперников, преграждать им движение руками или ногами категорически запрещено.

Блокшот

Блокшот – заблокированный бросок в корзину.

Блокшот – это остановка мяча на пути к корзине, которая выполнена по всем правилам. Чаще всего игроки блокируют мяч ладонью. Кулаком это делать запрещено.

Лучше всего блокшоты выполняют высокие игроки с длинными руками и хорошей координацией. Они могут допрыгнуть до корзины и выбить мяч после отскока от дужки или же заблокировать только назревший бросок. Не запрещено также выбивать мяч из рук игрока, но при этом баскетболист должен быть уверен, что попадет именно в мяч.

Бросок в прыжке

Бросок в прыжке – игровой прием, при котором баскетболист бросает мяч в корзину, находясь в воздухе.

Очень много бросков в баскетболе совершается в прыжке. Это логично, потому что баскетбольная корзина располагается примерно на расстоянии трех метров над площадкой, а прыжок уменьшает расстояние до щита. Например, трехочковый бросок практически всегда выполняется с небольшим подпрыгиванием. Также все броски с близкого расстояния обычно выполняются с прыжком.

Бросок в прыжке можно выполнить также, одновременно приняв пас. Такой прием называют аллей-уп и он безумно нравится всем фанатам баскетбола. К броскам в прыжке можно отнести и слэм-данк – бросок в корзину в прыжке с очень близкого расстояния, при котором баскетболист практически заносит руку с мячом в корзину.

Бросок крюком

Бросок крюком – бросок кругообразным движением одной руки над головой.

Этот бросок отличается как минимум тем, что выполняется одной рукой. Также он выполняется, как правило, в прыжке. Такой бросок позволяет бросить мяч в корзину, даже если пространство впереди блокируют соперники. Любой защитник, конечно, ожидает обычного броска двумя руками. При выполнении кругообразного движения одна рука сначала как будто заносится назад, а потом поднимается вверх и выталкивает мяч из руки в сторону корзины. Такая техника броска позволяет немного обмануть соперников.

Из минусов броска крюком стоит отметить его не всегда высокую точность. Бросок одной рукой вообще является куда более неточным по сравнению с обычным, однако мяч летит по высокой траектории, поэтому есть шанс, что даже при неточном броске мяч от дужки корзины попадет точно в цель.

Бросок с сиреной

Бросок с сиреной – бросок в баскетболе, после которого сразу же слышится звук сирены, оповещающий о конце четверти или всей игры.

Это бросок непосредственно перед завершением четверти. Обычно в баскетболе подмечают только важные броски, произошедшие в этот период времени. Например, бросок, сравнивающий счет и переводящий игру в овертайм, или победный бросок на последних секундах.

Один бросок с сиреной может перевернуть ход всего матча. Болельщики очень любят такие концовки.

Быстрый прорыв

Быстрый прорыв – быстрый выход нападающих к корзине соперника с целью создать численный перевес и забросить мяч.

Баскетбольное поле по своим размерам существенно уступает, например, футбольному. Команды могут организовывать атаки намного стремительнее, а создание новых моментов происходит невероятно быстро. Так же и с атаками, которые в баскетболе могут разыгрываться за считанные секунды.

В основном быстрые прорывы организуются тогда, когда другая команда теряет мяч или ошибается в каком-нибудь игровом моменте. В этом баскетбол схож с футболом, где ошибка одной команды приводит к контратаке другой. Успешность такой атаки напрямую зависит от ее скорости.

Бэтбой

Бэтбой (боллбой, боллгел) – это специальные люди, которые убирают с игрового поля биты, брошенные отбивающими игроками, различные посторонние предметы, а также ловят мячи, отбитые в фол. Иногда эффектные прыжки за мячом вызывают бурю эмоций у всего стадиона.

Ведение мяча

Ведение мяча (дриблинг) – обязательный игровой прием в баскетболе. Игроки продвигаются с мячом, ударяя его последовательно о пол правой или левой рукой. Таким образом игрок может перемещаться в любом направлении.

Процесс ведения должен быть постоянным. Пока игрок ведет мяч, он может передвигаться в любую сторону или стоять на месте. Если он прекратил дриблинг и поймал мяч, то не имеет права передвигаться с ним более трех шагов. Поймав мяч, игрок также не может бежать с ним вперед без ведения. Это обязательный игровой прием и его несоблюдение сразу вызывает незамедлительный свисток судьи. Вот почему так много внимания на тренировках баскетболистов уделяется ведению мяча.

Каждый профессиональный игрок достаточно хорошо владеет ведением мяча, но совершенствоваться в этом игровом приеме можно всю свою карьеру.

Время на атаку

Время на атаку – интервал в игре, за который команда должна выполнить свою атаку.

Выполнить атаку – означает сделать бросок в корзину. При этом неважно, получится он удачным или нет. По правилам баскетбола команде дается 24 секунды, чтобы совершить бросок в корзину с того момента, как она завладела мячом. После попадания в дужку таймер сбрасывается, на повторную атаку даётся 14 секунд. Такое правило введено в баскетбол, для того чтобы сделать игру более динамичной. Зрители и сами игроки получают более насыщенную игру с обилием коротких атак и красивых бросков.

В баскетболе есть еще одно важное правило. Команда должна выйти со своей стороны поля не позже, чем через 8 секунд после того, как завладела мячом. Это позволяет командам не отсиживаться на своей половине.

Второй номер

Второй номер – позиция атакующего защитника.

Атакующий защитник в баскетболе имеет две главные цели на площадке – атаковать самому и активно опекать игроков соперника, которые могут быть опасными в нападении. Игрок этого амплуа обычно обладает хорошим дриблингом, точным пасом, а также умеет сам завершать атаки и набирать очки. Очень часто в баскетболе атакующие защитники становились основными игроками, приносящими очки своей команде.

На этой позиции играл в свое время известный баскетболист Майкл Джордан. Средний рост игрока на позиции атакующего защитника составляет 190-200 см, но иногда на этой позиции играют и более низкие игроки.

Горшок

Горшок – то же, что и блокшот.

Этим словом называют блокшот в разговорной лексике. Это игровой прием, блокирующий бросок соперника. Для этого защитник в момент совершения броска должен накрыть мяч рукой, после чего тот меняет траекторию движения. Возможно, поэтому блокшот и называли горшком. Конечно, далеко не каждый удар можно заблокировать.

Блокшоты выполняют практически все игроки команды, но в зависимости от амплуа, кто-то выполняет больше горшков. Как правило, это лучше получается у самых высоких игроков команды. Именно они благодаря своему росту и длинным рукам могут заблокировать максимальное количество бросков.

Дабл-дабл

Дабл-дабл – двузначная результативность баскетболиста за один матч.

Баскетбол – это игра с обилием статистики. За каждым игроком записывается большое количество игровых приемов, которые он выполнил. В баскетбольные показатели входят очки, передачи, подборы, перехваты и блокшоты. Если игрок за один матч достиг двузначного результата в двух показателях, это называют дабл-дабл. То есть двойная двузначная результативность. Такая игровая активность автоматически приравнивается к хорошей игре баскетболиста.

Лучшие игроки в истории баскетбола выполняют за всю свою карьеру 500-700 дабл-даблов. В основном они фиксируются в комбинациях очки-передачи и очки-подборы.

Данк

Данк – вид бросков в баскетболе, при котором баскетболисты выпрыгивают высоко вверх и одной или двумя руками бросают мяч сквозь кольцо.

Руки баскетболиста при этом находятся непосредственно рядом с корзиной, так что 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. Все фанаты этого вида спорта обожают данки. Есть отдельные рейтинги, в которых фиксируют самые красивые данки в истории, а также игроков, сделавших больше всего таких бросков. 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. У этого броска есть множество видов. Именно данки лучше всего поднимают боевой дух команды, а также вызывают самые яркие эмоции у зрителей.

Двойное ведение

Двойное ведение – возобновление дриблинга после того, как игрок взял мяч в руки. Считается ошибкой. Двойное ведение — это одновременная фиксация мяча двумя руками два раза подряд.

По правилам баскетбола любой игрок имеет право передвигаться с мячом до тех пор, пока набивает его о пол. Он должен делать это непрерывно. Если игрок прекращает дриблинг и берет мяч двумя руками, он обязан отдать мяч партнеру или совершить бросок. Если после прекращения ведения игрок опять возобновляет его — это является нарушением правил. Мяч в таком случае получает другая команда.

Такую ошибку обычно совершают неопытные баскетболисты. На самом деле, ее может совершить любой игрок, так как по ходу игры можно забыть об этом правиле. Это особенно легко сделать, если игрок спешит с атакой.

Двойной заслон

Двойной заслон – прием, при котором двое игроков команды заслоняют товарища по команде, владеющего мячом.

Заслон – это прием, который можно встретить в разных игровых видах спорта. В баскетболе с его помощью игроки закрывают своего товарища, не давая соперника выбить у него мяч. Проще говоря, это попытка закрыть своего партнера и дать ему возможность беспрепятственно бросить мяч в корзину. Как правило, заслон применяется уже в непосредственной близости к корзине и с такой позиции, откуда реально попасть в нее.

При двойном заслоне игрока закрывают с обеих сторон. Если это реализовано грамотно, соперник на какое-то время лишается возможности добраться до игрока с мячом. Иногда игроки заслоняют игрока, который еще не получил мяч, но потенциально вероятнее всего это сделает.

Двухочковый

Двухочковый – любой успешный бросок, который приносит два очка.

В баскетболе действует очень простая система начисления очков. За все успешные броски, которые выполнены с игры и произведены с расстояния менее 6,75 метров (на этом расстоянии располагается трехочковая линия), начисляется два очка. Это все, что нужно знать о расстояниях. Любой успешный бросок ближе трехочковой отметки добавляет команде 2 очка. Меньше в баскетболе начисляется только за броски с штрафной линии.

Даже за данки команде полагается 2 очка, хотя это броски с самого близкого расстояния. В любой баскетбольной игре количество двухочковых бросков превышает количество трехочковых. В основном потому, что на них проще решиться и меньше шанс промазать.

Дисквалифицирующий фол

Дисквалифицирующий фол – нарушение, после которого игрок удаляется с поля без возможности вернуться на него.

Обычно дисквалификацию игрок получает за несколько нарушений. Если фол был очень серьезным, то судья может решить удалить игрока сразу же. Удаление с поля можно получить за одно явное и грубое нарушение, которое было совершено специально.

Индивидуальный фол – это нарушение, связанное с персональным контактом с другим игроком. Это могут быть подталкивания руками или что-то другое. После 5 (или 6) таких фолов игра для баскетболиста завершается.

Прямой же дисквалифицирующий фол – это вопиющее нарушение правил или откровенное неспортивное поведение. Такой фол могут получить не только игроки основного состава, но и запасные игроки, тренера, а также представители команды.

Доминировать (под кольцом)

Доминировать (под кольцом) – успешно играть под кольцом, подбирая мячи и блокируя броски.

У каждой команды есть игрок, которого называют центровым. Это самый высокий игрок команды, который играет непосредственно под кольцом. От его роста и способности бороться на втором этаже на самом деле зависит многое, потому что он ответственен за подборы мяча. Большой рост также позволяет ему выбивать мяч из-под кольца и самому забивать зрелищные данки.

Доминировать под кольцом – означает часто выигрывать на подборах и совершать удачные блокшоты. Пожалуй, игроки с ростом более 210 см могут наиболее успешно играть на позиции центрального.

Драфт-пик (пик драфта)

Пик драфта – процедура выбора профессиональной командой нового игрока во время драфта.

На драфте команды имеют возможность пополнить свои ряды новыми игроками, которые не имеют ни одного активного контракта с любой командой в лиге. Обычно возможность выбирать игроков сначала предоставляется аутсайдером лиги. Чемпион

выбирает игроков последним. Это сделано с той целью, чтобы дать возможность слабым командам получить молодых и перспективных игроков, усилив таким образом свой состав.

В драфте могут участвовать игроки, которые являются выпускниками школ и колледжей, юношеских команд. Иногда это могут быть опытные игроки, которые до этого играли в другой стране за другую профессиональную команду.

Дриблер

Дриблером называют игрока, который очень искусно ведет мяч и обладает прекрасной техникой. Баскетболист может контролировать мяч ровно до тех пор, пока он ведет его. Прекратив дриблинг, игрок обязан отдать мяч другому или бросить его в корзину, иначе это будет считаться нарушением. Также запрещается слишком долго держать мяч у себя, совершая передвижений больше, чем разрешено правилами.

Дриблинг представляет собой ведение мяча с попеременными ударами его о пол. На тренировках этому посвящается много времени, так как быстрое ведение мяча является исключительно важным игровым умением для любого баскетболиста.

Дужка

Дужка – металлический каркас корзины, в которую баскетболисты забрасывают мяч.

Дужка может помочь или помешать игроку забросить мяч. Рикошет от нее может отправить мяч в кольцо, а может и сработать в качестве блока, отбив мяч обратно в поле. Игроки даже иногда взаимодействуют с дужкой, например, при выполнении данков, когда баскетболисты закладывают мяч в кольцо.

Как уже и говорилось, дужка может сработать в роли дополнительного блокирующего элемента, а может и подкорректировать мяч в кольцо. Все зависит от того, под каким углом от нее отлетит мяч.

Живой мяч

Живой мяч – ситуации в баскетболе, когда мяч вводят в игру.

Мяч считается живым во всех ситуациях, когда игроки или судья готовы к введению мяча в игру. Например, при розыгрыше спорного броска мяч становится живым в тот момент, когда судья готов к его розыгрышу. При вбрасывании круглого из аута он становится живым, как только его берет в руки баскетболист, который будет вводить мяч в игру.

Живой мяч – это противоположность мертвого. За него борются, его передают партнерам, ведут, бросают в корзину и т. д. Именно с живым мячом засчитываются все игровые действия, которые совершают игроки.

Забить с фолом

Забить с фолом – успешно забросить мяч в корзину, при этом добившись фола 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.

Задрать траекторию

Задрать траекторию – бросить мяч так, чтобы он полетел по высокой траектории (пустить парашют).

Это передача или бросок в корзину, при котором мяч резко поднимается вверх. При этом в длину он проходит относительно небольшое расстояние. К минусам такого броска можно отнести то, что его можно легко выбить из-под кольца. В основном траекторию задирают при некоторых передачах.

Передача по высокой траектории позволяет побороться за мяч высоким игрокам. Она может быть уместна, если в команде есть игроки, которые умеют бороться за высокие

мячи. Выиграв такой мяч, игрок практически гарантирует себе успешное попадание в корзину. При парашюте часто можно наблюдать так называемый аллей-уп. Это удар в прыжке, при котором игрок одновременно принимает мяч и выполняет данк.

Заслон

Заслон – игровое действие, при котором игрок препятствует выходу соперника на выгодную позицию, не нарушая при этом правил.

Заслон позволяет помешать сопернику выйти на хорошую позицию, замедлить его передвижение по площадке и заставить соперника притормозит свою атаку. Самое главное при выполнении заслона – грамотно и быстро передвигаться по площадке. Также игрок, выполняющий заслон, должен следить за тем, чтобы действовать в рамках правил.

Заслон может выполнить любой игрок команды, но наиболее хорошо это получается у мощных игроков, которые своим корпусом могут закрыть проход игроку соперника.

Застрять в краске

Застрять в краске – склонность баскетболиста нарушать правила, оставаясь более трех секунд в прямоугольной зоне под кольцом на половине поля соперника, когда его команда владеет мячом в зоне нападения.

Краской в баскетболе называют зону непосредственно под кольцом. Любому игроку атаки запрещено находиться там более трех секунд – это является нарушением игры. Застрять в краске – означает находиться в этой зоне больше положенного.

За некоторыми игроками закрепляется такая особенность, как слишком частые нарушения при нахождении в краске.

Защитник

Защитник – 1) игрок обороняющейся команды; 2) игрок задней линии нападения.

В баскетболе нет игроков, которые явно бы играли в защите. Это динамичная игра, атака и защита здесь производится всей командой. Защитником можно назвать игрока, который играет за команду, которая в данный момент обороняет свою половину поля. Он играет там, где ему положено по его амплуа. Например, центральной игрок играет непосредственно под кольцом. Он делает это как в нападении, так и в защите.

Второе значение – игрок задней линии атаки. Как правило, это один из самых низких игроков в команде, функции которого заключаются в организации передач партнерам. Его можно сравнить с плеймейкером в футболе. Иногда такой игрок сам осуществляет броски. Часто от него можно увидеть бросок из-за трехочковой линии.

Зонная защита

Зонная защита – защита, при которой игроки обороняют зону штрафного броска под своей корзиной.

При такой защите каждый игрок команды закреплен за определенным участком, на котором он может противодействовать любому игроку. При такой расстановке защите становится более организованной, так как каждый баскетболист знает, куда ему бежать и что там делать.

При зонной защите один и тот же баскетболист может в своей зоне противодействовать разным игрокам, ведь расположение атакующих баскетболистов может немного меняться с каждой атакой. Существуют разные варианты зонной защиты, более подробно они анализируются тренером команды, который и организует различные схемы.

Игровые приемы

Игровые приемы – игровые навыки, которыми обязательно должен владеть игрок, который хочет успешно играть в баскетбол.

В каждом виде спорта есть свои базовые приемы. В баскетболе это броски, передачи, перехваты, ловля мяча, быстрые проходы вперед, борьба за мяч в воздухе и под кольцом, блоки и опека соперников. Конечно, игрок не должен в совершенстве владеть всеми – это невозможно. В зависимости от амплуа баскетболиста, он лучше владеет некоторыми из них, но профессиональный баскетболист должен уметь делать все.

Например, центровой игрок просто обязан хорошо подбирать мяч под кольцом и сам забрасывать мячи, находящиеся близко к корзине. Игрок задней линии ценится за умение хорошо пасовать, а также совершать броски со средних и дальних расстояний. Для атакующего защитника крайне важно уметь опекавать соперника, а также самому совершать прорывы к кольцу.

Квадрупл-дабл

Квадрупл-дабл – четверной дубль. Невероятное достижение в баскетболе, которое заключается в наборе двузначного значения в четырех игровых показателях одним игроком за один матч.

В НБА такое достижение стало возможно с 1973 года, когда ввели подсчет новых игровых приемов. Всего в баскетболе есть 5 действий, которые подсчитываются для каждого отдельного игрока. Это очки, передачи, подборы, перехваты и блокшоты. В зависимости от амплуа баскетболиста он может хорошо набирать статистику в тех приемах, которыми владеет очень хорошо. Однако набрать двузначное значение в четырех из них – крайне редкое явление, которое свидетельствует о невероятном игровом мастерстве баскетболиста. Это достижение, которое фиксировалось в баскетболе в среднем один раз в несколько лет.

Квадрупл-дабл – это невероятное достижение, которое можно сравнить с тройным хет-триком за футбольный матч. Как правило, для такого достижения игроку требовалось показать свою лучшую игру в жизни и находиться на поле все игровое время. Также в истории баскетбола известны десятки случаев, когда игрокам не хватало совсем немного до такого великого достижения.

Квинтупл-дабл

Квинтупл-дабл – набор игроком за матч двузначного значения во всех пяти игровых действиях, за которыми ведется подсчет.

Высшее личное достижение в баскетболе, которое можно получить за один матч. В настоящее время в истории профессионального баскетбола не зарегистрировано ни одного случая выполнения квинтупл-дабла. На самом деле на уровне профессиональной игры выполнить это кажется невозможным. У каждого игрока есть свое амплуа на поле, поэтому он просто не может одинаково активно выполнять все действия.

Например, игрок может очень хорошо набирать очки, выполнять перехваты и передачи. Но совсем не будет участвовать в блоках. Это не его ошибка – так и должно быть на профессиональном уровне. Поэтому это достижение, возможно, так и останется непокоренным. В любительском баскетболе, однако, зарегистрированы случаи достижения квинтупл-дабла. Достоверно известно, что квинтупл-даблы были зафиксированы в матчах школьного чемпионата США среди девушек в 1997 и 2012 годах.

Кирпич

Кирпич – неудачный бросок в баскетболе.

Неудачным называют бросок, после которого мяч не попал в кольцо. Возможно, он отбился об дужку и отскочил в поле или за его пределы. Также есть вариант, что мяч отскочил от баскетбольного щита. Если мяч вообще не коснулся ни корзины, ни щита, то такой бросок называют по-другому.

Часто кирпич можно увидеть при выполнении трехочкового броска. Он всегда сопровождается красивым полетом мяча к корзине, но мяч далеко не всегда оказывается в кольце. Часто трехочковый бросок игроки выполняют, когда не видят продолжения атаки. Иногда ошибка возникает и при броске со средней дистанции. Даже бросок со штрафной линии без сопротивления тоже не всегда выполняется точно.

Командные фолы

Командные фолы – фолы, которые идут в счет командных. Это может привести к различным дополнительным наказаниям.

Персональный фол любого баскетболиста команды автоматически записывает один командный фол всей команде. Командные фолы считаются каждую четверть.

Например, если команда совершает 5 фолов, это приводит к увеличению количества штрафных бросков. Например, при фоле на сопернике, который не собирался бросать мяч, обычным наказанием служит вбрасывание мяча и его переход другой команде. Однако если команда заработала более пяти фолов в четверти, соперник получает право на два штрафных броска за абсолютно любую фол, а это является более существенным наказанием.

Краска

Краска – трапециевидная зона в баскетболе, располагающаяся непосредственно перед кольцом и тянущаяся вплоть до линии штрафного броска.

Баскетболист атакующей команды может находиться в этой зоне не более трех секунд. Такое правило заставляет игроков больше передвигаться и не ждать паса, находясь прямо возле кольца. Поэтому и возникает много вбеганий в эту зону с последующими попытками забросить мяч с близкого расстояния.

Бросок из краски – практически гарантированные два очка. Однако в этой же зоне очень активно действуют защитники, выполняя подборы и блокшоты.

Кроссовер

Кроссовер – маневр в баскетболе, при котором игрок при дриблинге резко посылает мяч с одной руки на другую, совершая рывок вперед или в сторону.

Это главный баскетбольный финт, позволяющий пройти защитника и получить свободное пространство впереди. В классическом варианте выполняется резкая смена направления движения с одновременной сменой ведущей руки. Чем быстрее выполняется этот прием, тем лучше. Майкл Джордан известен как один из лучших исполнителей этого маневра. С помощью кроссовера выдающийся баскетболист обвел сотни защитников.

Секрет успеха в скорости движения и, конечно, технической сноровке. У маневра есть и другие разновидности. Например, двойной кроссовер или полукроссовер. Они тоже могут выполняться по-разному, поэтому этот прием имеет массу вариантов исполнения.

Крюк

Крюк – бросок одной рукой по высокой траектории.

Это бросок, который иногда используют как альтернативное решение в атаке. Его иногда используют центровые игроки. Также это неплохое решение в ситуации, когда обычный бросок выполнить сложно. Дело в том, что заблокировать крюк практически невозможно. Мяч сначала отводится с рукой немного назад, а потом круговым движением посылается в кольцо. Поскольку мяч летит по высокой траектории, есть достаточно хороший шанс, что он упадет прямо в кольцо.

Крюк не стоит выполнять, если чужой игрок находится сзади. В таком случае он может успеть выбить мяч, когда баскетболист будет заносить руку для броска.

Легкий форвард

Легкий форвард – игрок на баскетбольном поле, играющий в передней линии атаки своей команды.

Основной задачей легкого форварда на поле является набор очков. В среднем баскетболисты этого амплуа имеют рост 200-210 см, а значит, могут неплохо играть у кольца, выполнять подборы и блокшоты. Легкие форварды, как правило, обладают точным броском практически со всех дистанций, в том числе из-за трехочковой линии.

Благодаря своему высокому росту эти баскетболисты частенько завершают атаки, выполняют данки и состязаются за мяч рядом с кольцом. Также они очень подвижны. Атакующий защитник и легкий форвард – самые быстрые игроки команды, которые могут совершать моментальные прорывы и хорошо вести мяч.

Лицевые линии

Лицевые линии – линии за баскетбольными щитами, ограничивающие длину площадки.

Эти линии нужны, для того чтобы явно указать, где заканчивается игровая площадка. В баскетболе разрешен ввод мяча из-за лицевой. Например, при удачном

забросе мяча, защищавшаяся команда выполняет ввод с лицевой линии. После аута ввод мяча в игру выполняет та команда, которая не касалась мяча последней.

Длина игровой площадки для профессионального баскетбола – 18 метров. Поле ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями.

Личная защита

Личная защита – плотная игра защитника против определенного игрока другой команды.

Перед игрой тренер может дать каждому игроку конкретные установки. Например, особенно тщательно играть против определенного баскетболиста команды-соперника. Придерживаясь этих наставлений, такой игрок сосредоточится на конкретном игроке, не забывая при этом об общих защитных функциях.

Личная защита, как правило, становится явной уже по ходу игры. Зачастую можно увидеть, как один игрок особенно активно действует против другого. Такие действия могут перерасти в личные противостояния игроков, когда оба играют против друг друга в защите и нападении.

Лэй-ап

Лэй-ап – бросок с близкого расстояния.

Так американские комментаторы называют броски с близкого к корзине расстояния. За успешный бросок команда получает два очка. При этом это не данк, когда игрок закладывает мяч в кольцо, а именно бросок. Обычно после таких бросков мяч успешно залетает в кольцо, если, конечно, ничего не мешало игроку совершить бросок.

Соперник может обороняться достаточно хорошо, а выполнить данк в таких случаях не очень просто. Поэтому игроки идут на менее надежный, но приемлемый двухочковый бросок.

Мертвый мяч

Мертвый мяч – мяч, который вышел из игры.

Это все игровые ситуации, в которых мяч считается вышедшим из игры. Во-первых, это ситуация, когда мяч заброшен в кольцо. После этого обороняющаяся команда подбирает его и заново вводит в игру. Мяч также считается мертвым при выходе за пределы площадки, при любом свистке судьи или звуковой сирене, оповещающей об окончании четверти или матча.

Мертвый мяч нельзя подбирать для быстрого возобновления атаки. Это будет считаться неспортивным поведением. Если игра остановлена свистком судьи, то именно он решает, когда и как мяч будет возвращен в игру заново.

Многократный фол

Многократный фол – фол, допущенный несколькими игроками одной команды в одно и то же время.

Такое возможно при соприкосновении с соперником. Например, одновременно двое игроков могут действовать не по правилам против соперника. Пострадавшая сторона получает право на 2 штрафных броска, а каждый из провинившихся получает по фолу. Таким образом, команда может сразу получить 2-3 командных фолы.

Многократно можно сфолировать, если действовать против одного или нескольких игроков соперника. Например, один баскетболист может держать одного соперника, а второй – другого. В таком случае они оба получают персональные замечания.

Мухобойка

Мухобойка – очень высокий баскетболист, который, как правило, отлично выполняет блокшоты, но в остальных приемах не так хорош.

Огромный рост и длинные конечности дают возможность такому игроку блокировать многие удары, которые летят в его корзину. Также этот баскетболист отлично играет на подборе мяча у кольца.

Хотя баскетбол является в первую очередь американской игрой, это слово зародилось среди российских фанатов и используется только ими. Мухой здесь

представляется мяч, а игрок как бы умеет хорошо выбивать его из рук других баскетболистов, за что и получил такую характеристику.

Нападающий

Нападающий – 1) игрок команды, владеющей мячом; 2) амплу атакующего игрока.

Любой баскетболист команды с мячом может быть назван нападающим. С точки зрения баскетбольных правил это будет правильно. Чаще под этим словом подразумевают игрока, который собственно имеет амплу нападающего. Вообще, в баскетболе есть позиции легкого и тяжелого форварда. В любом случае на этих позициях играют баскетболисты от 195 см ростом.

Нападающие обладают хорошим, точным броском практически с любой дистанции. Они также активно играют у своего кольца, блокируя и подбирая мячи.

Непрерывка

Непрерывка – баскетбольная комбинация, при которой команда выходит со своей половины поля на чужую, сохраняя исходные позиции и численное преимущество.

Такая комбинация выполняется достаточно легко. Все игроки команды просто максимально быстро устремляются вперед по прямой траектории. Таким образом, они сохраняют свои позиции. На одной стороне находятся практически все игроки команды.

Непрерывка может внести небольшой переполох в действия защищающейся стороны, особенно если она действует по принципу зонной защиты. В таком случае привычные зоны окажутся пустыми, а другие, наоборот, переполнятся игроками.

Неспортивный фол

Неспортивный фол – это фол, не связанный с борьбой за мяч. Он назначается в том случае, если судья считает, что игрок не пытался сыграть в мяч. На счет провинившегося баскетболиста записывается такой фол, а противоположная сторона получает право на один штрафной бросок. Несколько подобных фолов могут привести к удалению с поля без возможности на него вернуться.

Неспортивное поведение в основном является проблемой отдельных игроков, которые пытаются хитрить играть так, что это противоречило бы правилам и духу игры.

Область штрафного броска

Область штрафного броска – игровая зона в виде трапеции с полукругом на ее вершине.

Основание трапеции находится на лицевой линии и составляет 6 метров. Ее вершина – линия для штрафного броска, которая шириной всего 3,60 метров. Таким образом, область расширяется по мере приближения к кольцу. В этой зоне любой нападающий игрок может находиться не более трех секунд, если его команда в данный момент атакует и находится на стороне соперника. В верхней части области нарисован круг. Его диаметр составляет 3,60 м, что идентично штрафной линии, которая как раз и располагается в середине этого круга.

Эта область позволяет четко определить линию, с которой баскетболисты выполняют штрафные броски.

Обоюдный фол

Обоюдный фол – одновременная ошибка, которую совершают двое игроков противоположных команд по отношению друг к другу.

В баскетболе, как и в любом другом игровом виде спорта, вполне возможны ситуации, когда оба игрока нарушают друг против друга правила. Например, когда оба держат друг друга руками или хватают за майку.

В случае обоюдного фола штрафные броски никому не назначаются. Оба игрока получают персональные замечания, а мяч остается у тех, кто им владел в момент нарушения. Если судья считает нужным, он может объявить о розыгрыше спорного мяча.

Осевая нога

Осевая нога – нога, которую баскетболист с мячом может оторвать от пола только после того, как выпустит мяч из рук. Другими словами, чтобы передвигаться, он должен вести мяч.

Баскетболисту разрешается выполнять «вышагивания» и повороты, но передвижение осевой ноги возможно, только если он выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок должен успеть начать ведение после одного-двух последующих шагов, иначе будет зафиксировано нарушение. Это нарушение называется пробежкой.

От щита (забора)

От щита (забора) – 1) бросок в корзину, при котором баскетболист рассчитывает забросить мяч с помощью рикошета от щита; 2) отскок мяча от щита, после чего он возвращается в поле.

Баскетбольный щит – это обязательный инвентарь для баскетбольной игры. В правилах его размеры определены как 180 на 105 сантиметров. Попасть в щит достаточно легко, но в большинстве случаев это не нужно. Отскок мяча от щита может возникнуть и в случае неточного броска, когда мяч летит по более высокой траектории, чем нужно. Интересно, что он вполне может отскочить прямо в кольцо. В таком случае бросок считается успешным.

Первая передача

Первая передача – передача, которая осуществляется сразу после успешного овладения мячом на подборе.

Именно от этой передачи во многом зависит то, насколько качественным получится быстрый прорыв к кольцу противника. Поскольку баскетбольная площадка сама по себе достаточно компактна, команда может организовать атаку буквально за несколько секунд. Для этого первая передача должна получиться идеально точной, а игрок, получивший мяч, тоже должен действовать очень быстро.

Первую передачу можно сравнить с пасом в футболе, который защитник отдает в сторону нападения в тот момент, когда его команда контратакует. От точности и скорости этой передачи зависит, получится ли атака опасной.

Первый номер

Первый номер – разыгрывающий защитник команды.

Раньше в баскетболе разыгрывающий защитник выполнял только передачи партнерам, а сам не участвовал в наборе очков. В его обязанности также входила опека игроков соперника, играющих неподалеку от него. Со временем амплу разыгрывающего защитника или первого номера стало более свободным. Теперь он сам может участвовать в завершающих бросках команды. Обычно этот баскетболист обладает отличным броском с дальней дистанции. Также он отдает очень точные передачи партнерам, потому что это остается его основной деятельностью на площадке.

Обычно первый номер команды – это игрок с самым низким ростом. В среднем для этого ампуа привычным является рост 175-190 см, хотя известны случаи, когда на этой позиции играли баскетболисты высотой более 2 метров.

Перегрузка

Перегрузка – игровой маневр в атаке, когда четыре нападающих передвигаются на одну сторону площадки.

Маневр, при котором все игроки команды (обычно кроме баскетболиста, непосредственно владеющего мячом) передвигаются на одну половину площадки. Таким образом, они формируют тотальное численное преимущество на этом участке поля. Теперь с большей вероятностью кто-то из четырех партнеров сможет завладеть мячом после паса от своего товарища. Плюсом такого смещения может быть и то, что если кто-то из них получает мяч, остальные могут разбежаться по разным углам площадки, обескуражив защиту.

При одновременном и слаженном смещении на одну сторону площадки противники обычно не успевают полностью накрыть каждого игрока, так что грамотной передачей

можно доставить мяч до одного из своих партнеров, а он уже продолжит атаку или совершит бросок.

Переключение

Переключение – маневр защиты, при котором два защитника меняются игроками, которых они опекают.

Такой маневр иногда требуется, когда один из защитников более не может следовать за своим подопечным. Если это произошло, товарищ по команде на время берет на себя опеку этого игрока, а первый защитник начинает играть против того баскетболиста, которого опекал его товарищ. Такой обмен осуществляется ненадолго, обычно на один игровой эпизод.

Также переключение заставляет соперника приспосабливаться к игре с новым опекуном, а это требует определенного времени.

Перехват

Перехват – действия игрока обороны, которые приводят к тому, что он завладевает мячом.

Перехват в баскетболе можно осуществить по-разному. Во-первых, его можно сделать во время передачи, заблокировав сопернику путь к мячу и подобрав его самостоятельно. Во-вторых, перехватить мяч можно, когда соперник занимается его ведением. Перехват позволяет быстро организовать контратаку и набрать легкие очки.

В баскетболе перехватами в основном занимаются игроки задней линии команды. Это разыгрывающие, атакующие защитники и легкие форварды. Кроме них этим иногда занимаются центровые игроки. В среднем 1,5 – 2 перехвата за игру считаются очень хорошим показателем.

Персональная защита

Персональная защита – защитные действия против конкретного игрока другой команды.

Перед матчем команда получает тренерские наставления. Также решается вопрос, кто против кого будет играть. То есть за каким игроком закрепить каждого отдельного баскетболиста. Это важное решение, от него во многом зависит успешность игры. Каждый баскетболист команды может получить указания особенно активно действовать против одного определенного игрока другой команды. Это значит, что в защите он постоянно будет опекать его, причем намного более активно, чем других.

Персональная защита подразумевает постоянные передвижения за опекаемым игроком, активное противодействие его броскам и передачам и т. д.

Персональный фол

Персональный фол – нарушение правил одним игроком вследствие контакта с соперником.

В баскетболе запрещается бить другого игрока руками или ногами, блокировать его, держать за майку, толкать или любым другим образом мешать его передвижению. Запрещается ставить подножки и играть грубо. За любое из этих действий баскетболист получает персональное замечание, который записывается на его имя. Если игрок совершает в сумме 5 (или 6) персональных фолов за игру, то он удаляется с поля и заменяется на другого игрока.

Игроки могут нарушить правила одновременно друг против друга. Это называется обоюдным фолом. В таком случае они оба получают замечания, а мяч достается той команде, которая владела им последней.

Пивот

Пивот – игровой прием, при котором игрок меняет направление своего движения, поворачиваясь за счет переступания свободной ногой.

Для осуществления этого приема баскетболист должен перед самым его выполнением выставить вперед осевую ногу, после чего развернуться, переступив другой в выбранном направлении. Маневр может выполняться как с мячом, так и без него. Цель –

обмануть защитника и на короткое время сделать его недееспособным. Самым главным при исполнении пивота является скорость, так как медленно выполненный прием легко вычисляется защитниками.

Существует разные варианты исполнения этого маневра. Они выполняются в различных ситуациях. Лучше всего прием получается выполнять у легких игроков, хорошо владеющих дриблингом.

Пик-н-ролл

Пик-н-ролл – комбинация в атаке, при которой игрок движется к товарищу по команде, после чего тот ставит заслон защитнику. Далее возможны несколько вариантов развития событий.

По сути, защитник вынужден выбирать, на кого ему переключиться. Если он останется опекал игрока с мячом, то его товарищ, который делал заслон, начинает рывок к кольцу и в результате может получить передачу и забросить круглого в корзину. Если же защитник переключается на заслоняющего, то у баскетболиста с мячом появляется свободное пространство. Он может воспользоваться этим для броска или передачи другому партнеру.

Идеальной защиты против этого приема не существует. Возможно, по этой причине комбинация и является очень популярной. Некоторые приемы, конечно, помогают снизить эффект от этого приема. Например, в их число входят размен и проскальзывание, но, чтобы добиться нейтрализации опасной атаки, их нужно выполнять идеально.

Подбор

Подбор – важнейший элемент баскетбольной игры, который заключается в подборе мяча после неудачного двухочкового, трехочкового или штрафного броска.

Команда, которая выигрывает подборы, проводит больше атак, а значит, потенциально имеет шанс получить больше очков. Этот прием чаще всего выполняют самые габаритные игроки команды — центровые и тяжелые форварды. Чем выше рост у игрока, тем больше у него потенциал для успешной игры на подборах.

Обычно подборы в баскетболе делят на два вида: в защите и в атаке. Оба имеют большое значение. Например, выигрыш подбора в атаке позволяет совершить второй бросок, если первый получился неудачным. Если подобрать мяч в защите, можно не дать сопернику набрать очки и параллельно начать свою атаку. Центровые игроки, обладающие самым большим ростом, являются наиболее успешными в этом приеме. К тому же они играют непосредственно под кольцом, поэтому им не нужно менять свою позицию.

Подстраховка

Подстраховка – перемещение защитника в сторону возможного движения нападающего игрока, которого опекает товарищ по команде.

Это защитное действие, которое осуществляется, как бы это очевидно ни звучало, для подстраховки своего партнера. Если нападающему удастся пройти первого игрока, то со вторым это будет сделать намного сложнее. Чтобы обойти одного защитника, баскетболисту приходится идти на финт или рывок. Во время этих движений он немного отпускает мяч от себя. Если защитник подстраховывает своего товарища, то может отобрать мяч у соперника. Как минимум он не даст нападающему быстро прорваться вперед, а это тоже немаловажно.

Для выполнения подстраховки защита должна иметь численное преимущество. Также этот прием может использоваться, когда нужно усиленно опекал особо опасного игрока соперника. Ради этого защитник может на несколько секунд оставить своего подопечного и выполнить подстраховку.

Позиционное нападение

Позиционное нападение – атаки среднего или низкого темпа, при которых игроки соблюдают определенную расстановку на поле.

Главная трудность позиционного нападения – обыграть организованную защиту соперника. В таких атаках скорость решает намного меньше. Гораздо важнее точность передач и умение разыгрывать качественные комбинации. В позиционном нападении многое ложится на плечи разыгрывающего защитника, который, в основном, и выводит партнеров на выгодные позиции.

Такие атаки в баскетболе очень похожи на футбольные. Там тоже можно идти в быстрые контратаки, а можно нападать позиционно. Второй вариант всегда более медленный. При нем все защитники на своих местах, и обыграть их можно только за счет хороших командных действий.

Поинт-гард

Поинт-гард (point guard) – первый номер или разыгрывающий защитник своей команды.

Диспетчер команды, ее плеймейкер и главный пасующий на поле – все это и есть поинт-гард. Баскетболист, который лучше всех видит ситуацию на поле, отлично знает сильные и слабые стороны как своей команды, так и чужой. Ему приходится больше всех анализировать игру и фактически самому строить ее. Разыгрывающий защитник обычно является самым низким игроком команды. Это позволяет ему быть необычайно ловким и быстрым в обращении с мячом.

Поинт-гарды способны невероятно быстро прорываться к кольцу, развивая большую скорость. Сами они редко завершают атаки, но если позволяет рост, тоже могут совершать данки или броски с дистанции. Основной игровой прием такого игрока – результативная передача.

Полукрюк

Полукрюк – вид броска в баскетболе, который представляет собой упрощенный крюк.

Выполняется бросок полубоком к кольцу. Движение руки с мячом при этом абсолютно такое же, как и при обычном крюке, но амплитуда намного меньше. Таким образом, бросок получил такое название, чтобы как-то выделить его среди всех остальных.

Боковое вращение руки делает полукрюк не похожим на все остальные способы забросить мяч. Эффективен этот прием только в пределах трехсекундной зоны. Издалека выполнить точный полукрюк очень сложно.

Помеха попадания мяча

Помеха попаданию мяча – блокирование броска не по правилам.

В баскетболе есть четкие правила о том, каким образом можно блокировать мяч. Например, там сказано, что если мяч летит по снижающейся траектории и полностью выше уровня кольца, то игрок не имеет права касаться его и изменять траекторию его движения. Если судья фиксирует помеху, команда, выполнившая бросок, получает очки вне зависимости от того, попал мяч в корзину или нет. Она получает столько очков, сколько зачислилось бы ей при успешном попадании в кольцо.

Помеха не считается в том случае, если мяч уже коснулся корзины или не имеет больше возможности попасть в нее. Такое правило не позволяет игрокам выбивать из корзины точные броски. Также запрещается просовывать руку в кольцо, чтобы не дать мячу упасть в него.

Поставить (через кого-то)

Поставить (через кого-то) – сделать данк, несмотря на активную защиту опекуна. Это особенно обидно для обороняющегося игрока.

Высокие игроки имеют длинные руки. Это позволяет им блокировать броски даже тогда, когда путь к игроку с мячом преграждает свой или чужой баскетболист. Однако тем зрелищнее выглядят моменты, когда атакующий игрок заколачивает мяч в корзину чуть ли не вместе с руками опекуна. Такие данки придают дополнительную энергию партнерам по команде.

Правила Джордана

Правила Джордана – специальная защитная стратегия игры, которые игроки “Дейтройт Пистонс” применяли против Майкла Джордана.

Ее суть заключалась в том, чтобы как можно сильнее опекал Майкла, существенно уменьшая его возможности в плане атак. Джордан играл на позиции атакующего защитника и набирал в каждой игре приличное количество очков. Он выполнил огромное количество слэм-данков, врываясь в трехсекундную зону. Стратегия подразумевала двойную или даже тройную опеку для Джордана. Потом эта схема применялась и против некоторых других результативных защитников, атаковую мощь которых требовалось ограничить.

Стратегия имела успех на раннем этапе своего развития. Позднее тренер команды Майкла сумел разработать новую схему игры и эффективность ее упала. Стратегию использовали и другие команды, игравшие против Джордана, но уже с гораздо меньшим успехом.

Правило 14 секунд

Правило 14 секунд – время на повторную атаку в баскетболе.

Изначально в баскетболе дается 24 секунды на то чтобы выполнить бросок в корзину. Если до конца таймера остается менее 14 секунд, а защитники фолят, то команда получает право на новую атаку. Таймер начинает отсчет 14 секунд, таким образом максимально точно воссоздается игровая ситуация и атакующая команда получает право на позиционное нападение.

Также 14 секунд на атаку остаётся, если команда совершила бросок, но не забросила мяч в корзину. Раньше после подбора счетчик сбрасывался и на атаку вновь было 24 секунды. Однако с целью повышения динамики и увеличения зрелищности было принято решение сократить время на повторную атаку.

Правило 24 секунд

Правило 24 секунд – одно из баскетбольных правил, которое заключается в том, что команда должна в течение 24 секунд после начала владения мячом выполнить бросок в корзину.

Это правило позволяет игре развиваться динамично, а командам — не затягивать атаки. Если мяч вышел за пределы площадки, счетчик 24 секунд останавливается и возобновляется при введении круглого в игру. Если мяч коснулся дужки корзины – счетчик сбрасывается, и у команды появляется ещё 14 секунд для следующего броска. В случае нарушения правила мяч переходит к сопернику.

Правило 3 секунд

Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Естественно, только при живом мяче.

У этого правила есть только два исключения, по которым нарушение не будет зафиксировано. Первое – это если баскетболист пытается покинуть зону в тот момент, когда он уже находился в ней более трех секунд. Второе – если игрок непосредственно атакует корзину.

Правило введено очень давно. Оно делает игру динамичнее в нападении. С его введением высокорослые игроки потеряли возможность специально стоять в этой зоне и ждать передачи, чтобы выполнить бросок с близкого расстояния или данк.

Правило 5 секунд

Правило 5 секунд – время, которое дается игроку на введение мяча в игру, выполнение свободного или штрафного удара.

Отсчет начинается с того момента, когда игрок взял мяч в руки. Именно с этих пор он считается живым.

Для чего это правило вообще введено в игру? Как и все остальные правила, это позволяет сделать игру быстрее и не тратить много времени на штрафные броски и ауты.

Игроки тоже очень заинтересованы в его выполнении, так как если они мешкают и тратят больше отведенного времени, то мяч переходит сопернику, а штрафной бросок не засчитывается.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, имеет всего лишь 5 секунд на то, чтобы прицелиться и бросить.

Правило 8 секунд

Если команда не выводит мяч со своей половины поля в течение восьми секунд, то судья фиксирует нарушение правила 8 секунд. Мяч отдается сопернику.

Когда команда получает мяч, она тут же попадает под ряд правил, которые необходимо выполнить для успешной атаки. Во-первых, общее время владения не может превышать 24 секунд – за этот отрезок обязательно необходимо выполнить бросок в корзину. Во-вторых, команде дается всего 8 секунд на вывод мяча со своей половины поля.

Для чего же в баскетболе придумано это правило? Оно вынуждает команды атаковать и не засиживаться на своей половине поля. Таким образом, если команда хочет удержать результат и закопаться в обороне, то в баскетболе это реализовать не так-то просто.

Прессинг

Прессинг – плотная и активная защита, которая организовывается с целью вынудить нападающих ошибиться. Вносит дополнительную нервозность в действия атакующей стороны.

Обычно команда может рассчитывать на свободное владение мячом на своей половине поля. Но в случае прессинга соперники активно противодействуют даже на половине соперника. Это вынуждает нападающих действовать быстрее, что увеличивает вероятность ошибиться и потерять мяч. Перехват мяча на чужой половине поля – невероятно удачное действие, которое практически всегда приводит к набору очков.

Прессинг требует от команды, которая им пользуется, очень больших затрат сил. Поэтому его обычно проводят в конце игры, когда нужно догнать соперника по очкам.

Пробежка

Пробежка – бег с мячом в руках.

В баскетболе действуют строгие правила, согласно которым игрок не может бежать с мячом в руках. Чтобы передвигаться, он должен набивать мячом о пол. Получив мяч в движении, баскетболисту разрешено сделать только 2 шага с ним. После этого он должен перейти на ведение, отдать передачу другому игроку или совершить бросок.

Также при начале ведения баскетболист должен сначала выпустить мяч из рук, а только потом оторвать от пола осевую ногу. Это еще одно правило, которое вносит в игру больше динамики.

Пронос мяча

Пронос мяча – нарушение правил, когда игрок задерживает мяч в руке.

Нарушить правила в этом случае можно по-разному. Например, если баскетболист производит слишком много шагов с мячом в руке, то такой пронос аналогичен пробежке. Также ошибка может произойти, если игрок выполняет двойное ведение мяча. После набивания о пол он на короткое время задерживает мяч в руке, после чего опять начинает вести его. Это считается ошибкой.

Судья определяет, задерживал игрок мяч или нет. Только он выносит решение по таким игровым эпизодам.

Проскальзывание

Проскальзывание – прием в защите, который позволяет нейтрализовать возможные негативные последствия заслона, поставленного соперником.

Он заключается в том, что игрок, которого заслоняют, делает резкий шаг, а в появившееся пространство проскальзывает партнер. Он устремляется за соперником, который владеет мячом.

Заслоняющий не имеет права двигаться во время контакта с соперником, чтобы избежать фола. Этим и может воспользоваться игрок, против которого поставили заслон. Он быстро отходит назад и теперь между ним и заслоняющим быстро проскальзывает партнер, который продолжает опеку игрока, ради которого и был организован заслон. Таким образом, все нападающие остаются под контролем защитников и эффект заслона обнуляется.

Пятый номер

Пятый номер – центровой игрок.

Как правило, самый высокий баскетболист, играющий непосредственно под кольцом. Активно участвует в атаке и защите, при этом он должен избегать нарушения правил трех секунд. Центровой лучше всех может подбирать мяч и начинать атаку первой передачей. Благодаря высокому росту этот игрок также может выполнять зрелищные данки.

Это очень полезный игрок своей команды. Благодаря своему росту у него также может неплохо получаться блокировать броски.

Разыгрывающий

Разыгрывающий – игрок задней линии, который выполняет функции диспетчера команды.

Разыгрывающий защитник – первый номер команды. Он создает атаки своей команды, а также опекает игроков недалеко от штрафной линии. Благодаря зачастую не самым большим габаритам этот игрок является одним из самых быстрых на площадке. Он может выполнять очень быстрые передачи, быстро вести мяч и совершать молниеносные передачи. Почти все разыгрывающие обладают отличным трехочковым броском.

Рейтинг Холлинджера

Рейтинг Холлинджера (PER) – разработанная Джоном Холлинджером система оценки полезности игрока.

Этот человек на основе некоторых формул разработал систему, позволяющую оценить рейтинг игрока. В расчет идут положительные и отрицательные игровые действия. К недостаткам системы можно отнести то, что она определяет рейтинг игрока в основном по успешным действиям в атаке.

На вершине этого рейтинга находятся легендарные баскетболисты – Майкл Джордан и Леброн Джеймс. Даже если когда-нибудь их подвинут с вершины, почти наверняка эти легенды останутся в топ-10 самых полезных игроков NBA.

Ростер

Ростер – все игроки одной баскетбольной команды.

У каждой баскетбольной команды есть свой ростер. Это все игроки, которые входят в ее состав. При этом на игру заявляется до двенадцати человек, а играть на площадке могут только 5. Таким образом, у каждой команды формируется так называемый основной состав. В него входят самые сильные игроки. На скамейке запасных сидят обычно менее опытные, молодые игроки. Тренеры дают им поиграть, чтобы дать игровую практику в сложных соревновательных условиях.

Конечно, в команде может быть намного больше двенадцати игроков, поэтому кто-то отсиживается в резерве, заменяя товарищей по команде в основе или в запасе, если они травмировались. Резервный состав формируют те, кто пока не проявил себя с лучшей стороны.

Свободный бросок

Свободный бросок – то же, что и штрафной бросок. Присуждается за нарушение правил на другом игроке.

Количество присуждаемых бросков зависит от того, где и как было произведено нарушение. Если фол совершен защитником в момент броска и мяч залетел в корзину, то бросок засчитывается, а пострадавший получает право на один штрафной бросок. Также может быть присуждено два или три свободных броска в зависимости от того, с какой

дистанции игрок бросал мяч. Стоит отметить, что 2-3 штрафных назначаются только в случае непопадания в корзину.

Судья может назначить свободный бросок и в другом случае. Например, при техническом фоле. В таком случае его может выполнить любой игрок команды. Обычно эту роль доверяют самому меткому. Разыгрывающие и атакующие защитники обладают хорошим броском, поэтому они чаще всего и выполняют штрафные.

Свободный мяч

Свободный мяч – мяч в игре, которым не владеет ни одна из команд.

Ситуация «свободный мяч» может возникнуть на баскетбольной площадке вследствие потери мяча при ведении, неточной передаче и т. д. Как правило, через 1-2 секунды ближайший к мячу игрок завладевает им. Такую борьбу может выиграть быстрый и ловкий игрок, который имеет преимущество в скорости. Поэтому в основном за свободные мячи борются игроки задней линии нападения своих команд.

Судья может назначить спорный мяч, если во время борьбы оба игрока нарушили правила.

Сквозняк

Сквозняк – неточный бросок, во время которого мяч даже не задевает щит или дужку корзины. Этот бросок считается очень неудачным, так как счетчик 24-х секунд в таком случае не сбрасывается, да и бороться за такой мяч очень сложно. Его может подобрать кто угодно, в том числе и соперник.

Такой неточный бросок редко совершается с близкой дистанции, разве что в любительском баскетболе. Чаще всего сквозняк может возникнуть при броске из-за трехочковой зоны.

Скрестный проход

Скрестный проход – комбинация при атаке, когда два нападающих проходят вперед с разных сторон мимо партнера, который владеет мячом.

Это простая комбинация в атаке. Двое нападающих проходят с разных сторон. Они движутся по диагонали. Наконец, они оказываются на противоположном фланге. Игрок с мячом может отдать передачу любому из них. Это создает небольшие трудности для защитников, так как можно запутаться с перемещением нападающих и упустить хотя бы одного из них.

Оказавшись на фланге, баскетболист может совершить оттуда бросок, вернуть мяч назад или попытаться отдать в центр.

Скрытая передача

Скрытая передача – передача мяча, при которой игрок до последнего скрывает направление атаки.

В баскетболе можно выделить передачи, которые являются явными по своему направлению. Защитники всегда в определенной степени готовы к ним. Трудности может создавать только скорость таких пасов. Чтобы обмануть защитников, приходится идти на более серьезные маневры. Например, до последнего скрывать направление передачи.

Игрок может имитировать бросок в одну сторону, а сам отдать мяч совершенно в другую. Для этого ему понадобится быстро развернуться в другую сторону. Как правило, навыком быстрых передач обладают разыгрывающие защитники. Именно они чаще всего выполняют такие маневры.

Слэм-данк

Слэм-данк – зрелищный данк, который вызывает восторг у болельщиков.

Данк считается самым зрелищным броском в баскетболе. Во время его выполнения игрок вколачивает мяч в корзину. Такие попадания приносят два очка. Часто именно такие броски поднимают боевой дух команды.

Слэм-данком принято называть любой красивый данк. Вариантов выполнения этого броска очень много, поэтому каждый бросок не похож на предыдущий. Особенно

красивые данки вызывают море восхищения. Такие броски могут запоминаться надолго, входить в разнообразные подборки лучших данков.

Смешанная защита

Смешанная защита – защита, которая комбинирует стандарты личной и зонной опеки соперников.

Например, три игрока могут играть по зонам, а два – персонально против каких-то игроков. Что дает такой способ опеки? Он позволяет усилить контроль за определенными баскетболистами и при этом сохранить определенный порядок.

Обычные (не смешанные) варианты имеют ряд недостатков. Например, при персональной защите игра может стать хаотичной. Много будет зависеть от передвижения нападающих. Зонная защита вносит больше порядка, но в таком случае можно дать слишком много свободы отдельным игрокам.

Спорный бросок

Спорный бросок – один из способов введения мяча в игру. Производится путем подбрасывания мяча над двумя игроками из разных команд.

Спорный бросок назначается сразу после фиксации спорного мяча. Мяч забирает тот игрок, выпрыгнул выше своего соперника и смог передать мяч партнерам. После этого игра возобновляется.

Спорный бросок выполняется в одном из трех кругов на площадке. Выбирается тот, который был ближе всего к ситуации со спорным мячом.

Спорный мяч

Спорный мяч – ситуация, когда в борьбе за свободный мяч два игрока разных команд одновременно ухватились за него.

Судья также может назначить спорный мяч в ситуации, если игрока с мячом опекают настолько сильно, что в течение 5 секунд он не может вывести мяч или передать его партнеру. Спорный мяч разыгрывается путем броска в одном из трех кругов на площадке.

Для розыгрыша броска к судье подходят два игрока соперничающих команд. Они борются за мяч, подброшенный судьей вертикально в воздух.

Тайм-аут

Тайм-аут – минутный перерыв в игре, который берется по просьбе тренера или его помощника.

Тайм-аут может быть дан только в том случае, если для этого соблюдены все правила. Например, мяч не должен находиться в игре. Тренер также может попросить тайм-аут, если в корзину его команды был только что заброшен мяч. У него есть минута, чтобы дать игрокам какие-то наставления. Конечно, соперник тоже может воспользоваться тайм-аутом в своих целях.

Во время первой половины встречи команде предоставлено два тайм-аута. Во время второй половины – три. При этом запрещается использовать более двух тайм-аутов в последние две минуты игры.

Технический фол

Технический фол – умышленное нарушение или неспортивное поведение.

Технической фол присуждается в том случае, если судья замечает, что игрок совершает нарушение специально, чтобы добиться определенных целей или просто потянуть игру. Наказанием за это служит несколько штрафных бросков.

Технический фол также могут получить тренер, персонал команды или игроки скамейки.

Несколько технических фолов могут привести к удалению с площадки. Неспортивное поведение серьезно карается в баскетболе, поэтому технический фол может стать поводом для дисквалификации.

Третий номер

Третий номер – легкий форвард.

Быстрый и достаточно высокий игрок, основной задачей которого является набор очков. В паре с атакующим полузащитником этот баскетболист может набрать львиную долю очков для своей команды. Легкие форварды обычно обладают ростом от 2 метров, что позволяет им без проблем совершать данки, бороться за подборы и играть в защите. Все же большинство игроков этого амплуа сосредоточены на атаке.

Легкий форвард обладает хорошей скоростью и точным броском практически с любого расстояния. Одним из самых известных игроков на этом амплуа является ЛеБрон Джеймс.

Трехочковый

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.

Трехсекундная зона

Трехсекундная зона – зона штрафного броска на баскетбольной площадке, которая представляет собой трапецию.

Это площадь непосредственно рядом с кольцом. Любому игроку атаки запрещается находиться в чужой штрафной зоне более трех секунд, когда мяч находится в игре. Исключение делается в том случае, если игрок собирается выйти из нее или атакует кольцо.

Правило введено с целью не дать высоким игрокам возможность постоянно находиться в этой зоне, ожидая передачи от партнеров. Это нововведение сделало игру более динамичной, заставляя игроков постоянно передвигаться.

Трипл-дабл

Трипл-дабл – набор игроком двузначного значения в трех статистических показателях.

В баскетболе выделяется пять основных игровых действий, за которыми ведется подсчет. Это блокшоты, очки, подборы, перехваты и передачи. Каждый игрок на поле специализируется на чем-то своем. Например, атакующий защитник набирает много очков, разыгрывающий – много передач, центральной игрок может выиграть кучу подборов и т. д.

Но трипл-дабл представляет собой набор одним игроком за одну игру двузначных показателей в трех из пяти приемов. Чаще всего это могут быть очки-передачи-подборы, хотя иногда вместо подборов могут выступать блокшоты. Трипл-дабл – показатель класса и очень хорошей игры баскетболиста.

Тяжелый форвард

Тяжелый форвард – позиция в баскетбольной игре.

Тяжелый форвард выполняет в основном силовую работу, поэтому в первую очередь сосредоточен на защите. Это игрок с ростом 200-210 сантиметров и большими габаритами. Его основные приемы в игре – подборы и блокшоты. Для их успешного выполнения нужно обладать хорошим ростом, силой и выносливостью.

Тяжелый форвард может завершать атаки команды, закладывая мяч в корзину. Некоторые игроки на этой позиции набирают 20-25 очков за игру. Игроки этого амплуа могут хорошо опекают соперников возле кольца, ставить заслоны и выполнять все приемы, в которых требуется применение силы в рамках правил.

Умышленный фол

Умышленный фол – нарушение правил, сделанное специально. Это необязательно должен быть контакт с игроком соперника.

Совершая такой фол, игрок практически не надеется, что сможет избежать наказания. Нарушение может произойти чисто на подсознательном уровне. Самый яркий пример – выбивание мяча из корзины.

Несколько умышленных фолов могут привести к удалению игрока с поля.

Файв-бай-файв

Файв-бай-файв – набор игроком пяти или более пунктов во всех пяти статистических показателях.

Облегченный вариант квинтупл-дабла, который является совсем уж недостижимым в профессиональной баскетболе. Файв-бай-файв за всю историю этого вида спорта выполнялся чуть больше десятка раз. Конечно, это всегда очень весомое достижение для игрока.

Например, 5 перехватов в одной игре считается очень высоким результатом. Вся сложность в таком достижении – это то, что игроку нужно быть универсальным бойцом и уметь выполнять абсолютно все игровые приемы на высочайшем уровне. Хаким Оладжьувон – великий баскетболист, который выполнил рекордное количество 5-by-5 в истории – шесть раз.

Финт

Финт – ложный маневр для введения в заблуждение защитника.

Финт – обманное действие. В баскетболе просто невозможно действовать без финтов. Для увеличения эффективности атакующих действий (во время передач, бросков или проходов) баскетболисты используют различные финты.

Например, резкий разворот на 180 или 360 градусов, неожиданная смена ведущей руки, ложные замахи при бросках или передачах — всё это и есть финты. В баскетболе существует много финтов. Иногда их придумывают отдельные талантливые игроки, а иногда это общеизвестные маневры, много лет пользующиеся популярностью.

Фол

Фол – ошибка при контакте с соперником. Это может быть толчок, удар или любое другое запрещенное правилами действие.

В баскетболе есть много ограничений, которые распространяются на контакт игроков разных команд. Запрещено бить соперника руками, ногами, толкать его, держать за майку или любым другим способом мешать его продвижению. Не запрещено только ставить корпус на его пути. Например, при проведении заслона, но при этом игрок должен оставаться неподвижным во время контакта с соперником.

За нарушение правил следует наказание. Если пострадавший не собирался выполнять бросок, то обычно команда просто вбрасывает мяч. Если же бросок готовился к выполнению или был выполнен – команда получает несколько штрафных бросков.

Фол последней надежды

Фол последней надежды – нарушение правил (обычно в самом конце матча), когда игрок специально идет на фол, чтобы спасти команду и не дать сопернику забросить мяч в корзину.

Этот фол может быть абсолютно любого характера. Это может быть толчок, удар или намеренная помеха попаданию мяча. Как правило, этот бросок решает или может решить судьбу матча, поэтому игроки и идут на такие отчаянные действия.

Фол при броске

Фол при броске – нарушение правил на другом игроке в тот момент, когда он выполнял бросок.

Это персональный фол на определенном игроке, но именно в момент броска в корзину. Если мяч залетает – назначается один штрафной. Если не залетает – назначается столько, сколько очков команда бы набрала при успешном попадании (т. е. два или три).

Как правило, защитники стараются помешать соперникам выполнить бросок. Именно из-за этого возникает много подобных фолов.

Центрить

Центрить – играть на позиции центрального, имея при этом другое амплуа.

За всю баскетбольную игру практически каждый игрок команды хотя бы несколько раз оказывается прямо над кольцом. Даже разыгрывающие защитники иной раз позволяют себе совершить данк, не говоря уже об атакующих форвардах.

Тяжелый форвард иногда может меняться с центральным игроком позициями на короткий промежуток времени. Практически обязанности игрока под кольцом может выполнять любой достаточно высокий игрок, хорошо играющий «в краске».

Центровой

Центровой – пятый номер команды. Играет непосредственно под кольцом. Обычно это самый высокий игрок в команде.

Центровой – игрок ростом от 210 сантиметров. Если он обладает достаточной подвижностью, то может играть чуть дальше от кольца. В основном он ответственен за блокшоты и подборы мяча. Центровой очень редко не выполняет трехочковые броски. Почти все очки он набирает с очень близкой дистанции.

Иногда на центральном специально фолят, чтобы не дать ему забить, а отправить на выполнение штрафных бросков. Вероятность того, что центровой забьет штрафные дважды значительно меньше вероятности забросить мяч в корзину из-под кольца.

Четвертый номер

Четвертый номер – тяжелый форвард.

Игрок от двух метров, который в основном сосредоточен на защите своей половины поля. Хотя он иногда участвует в завершении атак, основной его работой на площадке читаются подборы мяча, плотная опека соперников, врывающихся в трехсекундную зону. Благодаря высокому росту и длинным рукам такие игроки могут неплохо блокировать мяч.

В целом тяжелый форвард обладает куда меньшей скоростью и ловкостью, чем его товарищи на задней линии, поэтому на поле он выполняет много силовой работы.

Четверть

Четверть – игровой отрезок времени в баскетболе.

Одна четверть длится в европейских чемпионатах 10 минут, в НБА – 12 минут. Это чистое игровое время, которые должны сыграть команды. Тайм-ауты, задержки и прочие не игровые моменты не считаются, поэтому фактически одна четверть получается гораздо продолжительнее своего действительного времени.

Между четвертями есть двухминутный промежуток времени для отдыха, между половинами матча — большой пятнадцатиминутный перерыв. В это время игроки могут подойти к тренеру, попить водички и т. д. Первые две четверти называют первой половиной игры, последние две – заключительной половиной, во время которой и происходит все самое интересное.

Четырехочковая атака

Четырехочковая атака – атака команды, во время которой ее игрок совершил удачный трехочковый бросок с фолом, заработал право на штрафной бросок и реализовал его.

Это максимальное количество очков, которое можно набрать в одной атаке. Если игрок бросил мяч из-за трехочковой дуги и попал, то его команда уже получает три очка, а если на нем еще и сфолили, то реализованный штрафной принесет еще одно очко и четыре в общей сложности.

Штрафной бросок

Штрафной бросок – наказание в баскетболе за персональный или технический фол.

Чаще всего пострадавший игрок выполняет два броска. Для этого он отходит на линию для штрафного, которая располагается в 4,60 м от щита. За каждое попадание команда получает одно очко.

Штрафные броски назначаются в том случае, если фол каким-либо образом помешал взятию корзины или если команда противника исчерпала лимит не пробивающихся фолов.

Шутер

Шутер – игрок команды, специализирующийся на трехочковых бросках.

Чаще всего это качество приписывают разыгрывающему или атакующему защитнику. Они играют дальше всех от корзины, обладают великолепным ведением и техникой броска. Эти качества помогают не только отдавать хорошие передачи, но и иногда выполнять броски с дальней дистанции.

Трехочковые броски всегда вызывают восторг у зрителей. Но для их выполнения нужно хорошо тренировать бросок с дальней дистанции. Именно у разыгрывающих защитников этому аспекту посвящено много времени на тренировках. Но это не означает, что другие игроки команды не могут обладать такими же умениями.

Щит

Щит – обязательный элемент баскетбольной игры, к которому непосредственно крепится корзина.

Сам щит, в свою очередь, имеет крепления для подвешивания на стене или столбе. В профессиональном баскетболе размеры щита четко определены – 180 сантиметров в ширину и 105 в высоту. Корзина прочно крепится за нижний край щита.

В профессиональном баскетболе игроки частенько повисают на щите, цепляясь рукой за дужку кольца. Иногда это единственный способ избежать травмы или падения, поэтому конструкция щита и его крепления должны быть надежными. Щит также непосредственно используется в игре. Например, отбившись от щита, мяч может попасть в кольцо или вернуться в игру.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М. Портнова. - М., 1997.
2. Баскетбол: Учебник для институтов физ. культуры / В.М.Корягин, В.Н.Мухин, В.А.Боженар, Р.С.Мозола. - Киев, 1989. Вари П.
3. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер. с фр. / Под ред. Л. Ю. Поплавского. - Киев, 1997.
4. Вуден Д. Современный баскетбол / Сокр. пер. с англ.
5. Е. Р.Яхонтова. - М., 1987. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М., 1997.
6. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. -Минск, 1988.
7. Корягин В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физ. воспитания. - Львов, 1998
8. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. - М., 2002.
9. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ / Сокр. пер. с англ.
10. Е.Р.Яхонтова. - М., 1975.
11. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М., 1999.
12. Луничкин В., Чернов С, Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод, пособие для тренеров ДЮСШ. - М., 2002.
13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. - М., 1991.
14. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Пер. с англ. Е.А.Черновой. - М., 2002.
15. Нестеровский Д.И., Поляков В. А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учеб.-метод, пособие для учителей и студентов факта физ. культуры. - Пенза, 1996
16. Нестеровский Д. И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол: Учеб.-метод, пособие для учителей и студентов факта физ. культуры. - Пенза, 1997.
17. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги / Пер. с англ. - М., 2002
17. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М., 2001.
18. Холодов Ж. К, Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М., 2002.
19. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод, рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. -М., 2001.
20. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Е. Р. Яхонтова. - М, 1987.
21. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебникдля студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д.Железняк. - М., 2003.

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
 2. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
 3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. М.: Эсмо-Пресс. 2016. - 256с.
 4. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола. // Учебное пособие для студентов вузов. М.: “Академия”, 2010. - 336с.
 5. Портнов Ю.М. Баскетбол// Учебник для вузов физической культуры. М: Астра семь.1997. – 480 с.
 6. Расулев А.Т. Баскетбол. // Олий укув юртлари учун дарслик. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими 1998. - 278 б.
 7. Соколова Н.Д. Курс лекций по баскетболу. Общий курс. Т.: 2007. - 83с.
 8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
 9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.
 10. Morgan Wootten. Coaching basketball successfully / Morgan Wootten with Dave Gilbert - 2nd ed. USA: Human Kinetics. 2003. – 225 p.
 11. Dale Brown. Handbook of basketball fundamentals and drills/USA: Coaches choice. 2010. - 109 б.
1. Ганиева Ф.В., Кубейсинова У.Т., Якупова У.Ж., Хусанова Д.Т. Нетрадиционная технология восстановления прыжковой работоспособности при занятиях баскетболом. // Методическое пособие. Т.: 2013. - 52с.
 2. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов. М.: Terra-Спорт, 2006. - 272 с.
 3. Иванков Ч.Т. Теоретические основы методики физического воспитания. М.: Инсан. 2000. - 351 с.
 4. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я, Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн Сино, 1992. – 134 с.
 5. Greg Brittenham Complete Conditioning for Basketball/ USA: Human Kinetics.1995. - 264 p.

1. Донченко П.И. Баскетбол. Модель программы самостоятельной (индивидуальной) подготовки по баскетболу в группах спортивного совершенствования в вузе. // Учебно-методическое пособие. Т.: 2012. – 30с.

2. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

3. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки. М.: Советский спорт. 2009. - 168с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава 1: История возникновения и развития баскетбола	4
1.1. История возникновения баскетбола	4
1.2. История возникновения и развития баскетбола	6
1.3. История возникновения баскетбола: как на идею повлияла зима и шумные ученики	7
1.4. Этапы развития мирового баскетбола.	8
1.5. История первых правил и развитие баскетбола	11
1.5.1. Современные правила баскетбола	15
1.6. Популяризация и мировое признание	17
1.7. История возникновения профессионального баскетбола	21
1.8. История НБА.	22
1.9. История возникновения и развития баскетбола в Узбекистане	25
1.10. Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания	33
Глава 2: Техника и тактика игры в баскетбол	35
2.1. Техника нападения	39
2.2. Прыжки	41
2.3. Остановки	42
2.4. Повороты	43
2.5. Ловля мяча	44
2.6. Передача мяча	49
2.7. Ведение мяча	59
2.8. Броски в корзину	62
2.9. Сочетания приемов	72

2.10.	Тактика игры в баскетбол	78
Глава 3:	Физическая подготовка	105
3.1.	Изучение техники защиты и совершенствование в ней	117
3.2.	Изучение командных тактических действий	125
Глава 4.	Краткие правила игры и жесты судьи в игре баскетбол	133
4.1.	Права и обязанности судей	133
4.2.	Права и обязанности главного секретаря тура	134
4.3.	Права и обязанности судей	134
4.4.	Права и обязанности главного секретаря тура	136
4.5.	Права и обязанности Старшего Секретарской бригады	138
4.6.	Права и обязанности оператора 24 секунд	144
4.7.	Права и обязанности Оператора табло	144
4.8.	Круговой способ	153
4.9.	Жесты судей	164
	Глоссарий	195
	Рекомендуемая Литература	219

Ш.Н.Кадиров

**Методика преподавания
спортивных и подвижных игр
(баскетбол)**

Редактор: Г. Акрамова

Технический редактор: Н.Тураев

ООО «FAN VA TA`LIM»

номер свидетельства : 307701245. 25.01.2022 г

Разрешено в печать: 27.05. 2022.

Формат: 60x84 1/16. Гарнитура: «Times New Roman»

Офсетная печать. Офсетная бумага.

Усл.печ.лист: 13,3. Изд.печ.лист: 14.

Тираж: 5 шт.