

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»

БАСКЕТБОЛ. СТРИТБОЛ

Учебно-методическое пособие



Владимир 2016

УДК 796.323.2

ББК 75.566

Б27

Авторы:

В. Ф. Ишухин, С. И. Гончаренко, И. Г. Калининцева, Е. А. Ишухина

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор
профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Ивановского государственного университета (Шуйский филиал)

М. А. Правдов

Учитель высшей категории
руководитель городского методического объединения учителей
физической культуры г. Радужный

А. Н. Осипова

Тренер высшей категории
директор детской юношеской спортивной школы № 1
по игровым видам спорта г. Владимира

О. Е. Никитин

Печатается по решению редакционно-издательского совета ВлГУ

Баскетбол. Стритбол : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Ишухин [и др.] ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2016. – 116 с. – ISBN 978-5-9984-0721-5.

Представлен материал по возникновению и развитию игр в баскетбол и стритбол, приведены упражнения для изучения, совершенствования и закрепления технических приемов игры в баскетбол, а также правила соревнований, методика и техника судейства игр в баскетбол и стритбол.

Предназначено для студентов Института физической культуры и спорта дневной, заочной и дистанционной форм обучения по специальности 44.03.01 – Педагогическое образование, профиль – Физическая культура, а также для учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Рекомендовано для формирования профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС ВО.

Ил. 11. Библиогр. : 8 назв.

УДК 796.323.2

ББК 75.566

ISBN 978-5-9984-0721-5

© ВлГУ, 2016

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол, стритбол – спортивные игры, которые отличаются большой эмоциональностью, требуют проявления разносторонних физических качеств и двигательных действий, интеллектуальных способностей, моральных и волевых качеств. Эти особенности делают спортивные игры одними из наиболее действенных оздоровительных и воспитательных средств, оказывающих комплексное воздействие на организм занимающихся. Они широко используются во всех звеньях системы физического воспитания, являясь составной частью программ общеобразовательных школ, колледжей, высших учебных заведений.

Настоящее учебно-методическое пособие написано в соответствии с программой по спортивным играм (баскетбол, стритбол) с учетом всех тех изменений, которые произошли в правилах этих игр, технике и тактике.

Книга предназначена для студентов института физической культуры и спорта, учителей общеобразовательных школ, методистов Всероссийского института повышения квалификации российского образования. От студентов требуется практическое овладение техникой и тактикой баскетбола и стритбола, приобретение знаний, умений и профессионально-педагогических навыков, необходимых для организации и проведения занятий в общеобразовательных и спортивных школах, а также для приобретения навыков судейства игры в баскетбол и стритбол.

РАЗДЕЛ 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА, ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

1.1. История возникновения и развития баскетбола

Первое упоминание об игре, похожей на баскетбол, относится к седьмому веку до нашей эры. Индейцы племени инков в Мексике увлекались игрой в «пок-та-пок», суть которой сводилась к тому, что игроки пытались забросить мяч в кольцо. Причем «мячом» служил каучуковый круглый шар, а «забрасывать» его полагалось локтями или бедрами. Если к этому добавить, что кольцо располагалось довольно высоко, да еще перпендикулярно земле, то, видимо, один заброшенный шар зачастую решал исход поединка.

Много позже в 16-м веке нашей эры «баскетбольные» забавы ацтеков в Мексике были не столь безобидны. Игра «олламалитцли» предусматривала попадание тяжелым каучуковым мячом в каменное кольцо, прикрепленное к стене. Игрок, который совершал удачный бросок, имел право «облачиться» в одежду любого из зрителей. А капитан проигравшей команды подвергался суровому наказанию – его лишали головы.

На гравюре, выполненной в 1603 году Брюисом, изображена игра – предшественница баскетбола, а Вьет в «Энциклопедии спорта» (1818 г.) описал игру, которой увлекались во Флориде: кто чаще забросит мяч в корзину, прикрепленную к вершине шеста.

В более поздние времена появились игры с мячом, напоминающие современную игру в баскетбол. Например, в Древнем Риме – «харпастум», в Италии – «калчио».

В период первобытно-общинного строя игры помогали получить хорошую физическую подготовку к суровым условиям жизни того времени, обуславливались трудовой деятельностью и бытом людей.

В дальнейшем, начиная с периода родового общества, игры, особенно в мяч, постепенно отдаляются от трудовой деятельности и становятся атрибутом инициации (посвящений), плясок, празднеств. С этого периода они становятся ритуальными атлетическими играми.

Игры имели много общего, но ограниченные контакты между людьми не давали им возможности широко развиваться.

История развития современного баскетбола началась в декабре 1891 года. Преподаватель анатомии и физиологии школы рабочих-христиан (сейчас Спрингфилдский колледж) в городе Спрингфилд (штат Массачусетс, США) доктор Джеймс А. Нейсмит решил как-то оживить физические занятия студентов в зимнее время. Игра, изобретенная Нейсмитом, имела в первоначальном варианте пять условий и тринадцать основных правил. Первые правила были опубликованы в газете «Треугольник» 15 января 1892 года. Нейсмит выбрал для новой игры футбольный мяч, поскольку его можно было легко ловить руками, трудно прятать и он имел постоянную высоту отскока.

Антураж этого матча, наверное, удивил бы современного любителя баскетбола (кстати, тогда название игры писалось как баскетбол). Нейсмит прикрепил корзину из-под персиков к балкону внутри зала, около корзины сидел дворник на лестнице, в чьи обязанности входило вынимать из нее мяч после удачных бросков.

21 декабря 1891 года в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа состоялся первый матч по баскетболу. Печатные источники называют три различные даты рождения этой игры: 21 декабря 1891 года, 15 и 20 января 1892 года. Сам «родитель» утверждал, что первая встреча была проведена перед Рождеством 1891 года.

В группе было 18 человек. Поэтому в игре участвовали две команды по 9 человек. Игра так всем понравилась, что Нейсмита вскоре замучили просьбами о «лишней» копии правил. Позднее, в 1892 году, он опубликовал первую «Книгу правил» своей игры, содержащую 13 основных пунктов, большинство из которых действуют и в наши дни. Единственным принципиально важным отличием в тех «Правилах» было разрешение «вести» мяч.

Нейсмит не ограничивал строго число игроков. Его формулировка допускала участие от 3 до 40 человек, хотя наиболее приемлемым числом было 9 игроков в каждой команде. По аналогии с футболом в игре участвовали 3 нападающих и 3 защитника. Играть они могли только в «своих» зонах.

11 марта 1892 года был проведен первый матч при зрителях, которых собралось 200 человек. Студенты выступали против учителей и победили со счетом 5 : 1. Игра довольно быстро получила распространение, и в том же 1892 году в баскетбол играли уже в Мексике. Чуть позднее Лью Аллен из Хартфорда заменил неудобные корзины из-под персиков на тяжелые цилиндрические из плетеной проволоки.

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой и совершенствование правил. Так, в 1893 году впервые появились железные кольца с сеткой, щит, предохраняющий мяч от падения в зрителей, размерами 3,6 м на 1,8 м. На следующий год была увеличена длина окружности мяча до 30 – 32 дюймов (76,2 – 81,3 см). В 1895 году были введены штрафные броски с расстояния 15 футов (5 м 25 см).

Корзины вскоре приобрели современный вид, а вот щит достиг нынешних размеров в 1895 году. Причем одно время его красили в белый цвет, а в 1909 году стали делать из прозрачного пластика. Ведение мяча было узаконено в 1896 году. Не было особых трудностей и в выборе мяча: уже через три года после изобретения баскетбола футбольный мяч уступил место баскетбольному.

Быстрое совершенствование техники и повышение мобильности игроков привели к тому, что в 1895 году было достигнуто соглашение об ограничении состава команды 5, 7 или 9 игроками в зависимости от размеров площадки. А вскоре число игроков в команде было стандартизировано окончательно: не более пяти одновременно.

В марте 1892 года состоялась первая игра между командами «первооткрывательниц» и некоторых учителей и стенографисток школы Бекингам. Одна из девушек, участвовавшая в игре, Мод Шерман, повстречала свою судьбу – вышла замуж за Джеймса Нейсмита.

22 марта 1893 года состоялась первая официальная игра при зрителях между первокурсницами и второкурсницами колледжа Смит. Старшие победили со счетом 5 : 4, причем среди болельщиков не было ни одного мужчины. Им был запрещен вход в зал, ибо баскетболистки играли в коротких юбках.

В 1895 году Христианская ассоциация девушек адаптировала копию правил по баскетболу с целью сделать игру менее энергичной и более подходящей для девушек. С этого времени независимо от баскетбола стала развиваться игра «нетбол» (нет – сетка, бол – мяч).

В этом же году в США были проведены официальные соревнования по баскетболу. Шесть лет спустя организовали первые межзональные игры студентов, и в том же году «экспонировали» баскетбол на панамо-американской выставке в Буффало.

Родившись в США, баскетбол вскоре стал распространяться во многих странах: в Китае, на Филиппинах, в Англии, Франции, Италии и др.

1.1.1. Этапы развития баскетбола

I этап – 1891 – 1918 годы – этап становления баскетбола как новой игры. Созданный для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями. Созданы первые официальные правила игры, определено формирование её техники и тактики, произошло закрепление игровых функций участников команды.

II этап – 1919 – 1931 годы – создание национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на его дальнейшее развитие. В этот период проводятся первые международные баскетбольные турниры.

III этап – 1932 – 1947 годы – всемирное развитие мирового баскетбола. Знаменательным событием явилось создание ФИБА, включение баскетбола в олимпийские виды спорта. Выход советских баскетболистов на международную арену. Появление новшеств в технике и тактике.

IV этап – 1948 – 1965 годы – этап бурного распространения игры во всем мире, но и значительного скачка в росте мастерства спортсмена. Появление броска одной рукой, бросков, более сложных по технике и трудных для отражения защитой, соперником. Выход мини-баскетбола на мировую арену.

V этап – 1966 – 1990 годы – увеличение числа национальных федераций. Появление профессионального баскетбола (НБА). Укрепление международных связей, новшества в технике и тактике игры. Совершенствование правил соревнований и методики судейства.

1.1.2. Баскетбол в России

В России первое упоминание о баскетболе относится к первому году двадцатого столетия и принадлежит пропагандисту физкультуры и спорта Г. Дюперрону. Однако первые матчи баскетболистов состоялись лишь в 1908 году. В обществе «Маяк» были созданы четыре баскетбольные команды, названные по цвету маек «лиловые», «зеленые», «белые», «красные», которые разыграли первый официальный баскетбольный турнир. Для баскетболистов России первым в полном смысле слова международным матчем можно, вероятно, назвать игру между спортсменами клуба «Маяк» и командой американцев – членов

Союза христианской молодежи. Сильнейшая команда общества «Маяк» – команда «лиловых» – под руководством капитана Степана Васильева выиграла у команды из США.

Вслед за обществом «Маяк» баскетбольные команды появились в спортивном обществе «Богатырь», а за ними в других городах. Баскетбол постепенно распространился по городам Украины, Белоруссии, в Закавказье, на Дальнем Востоке.

В 1913 году в Петербурге были изданы первые баскетбольные правила. В 1916 году опубликовано первое описание игры. Однако свое настоящее признание и развитие в России баскетбол получил лишь после Октябрьской революции. В 1919 году журнал «Русский спорт» поместил первые статьи о баскетболе, о соревнованиях между спортивными клубами, проведенных 25 мая 1919 года, посвященных введению Всеобуча.

Окружные управления Всеобуча оказали большое влияние на развитие баскетбола. С 1920 года он был включен в программу физкультурных праздников Уральской олимпиады, Московской губернской олимпиады и т. д. В этом году баскетбол как самостоятельный предмет был введен в физкультурных учебных заведениях. Специалисты, окончившие эти учебные заведения, стали первыми пропагандистами баскетбола в России.

В 1923 году баскетбол был включен в программу 1-го Всесоюзного праздника физической культуры, проводившегося в Москве. Этот турнир принято считать первым чемпионатом страны. Победителями соревнований стали женская команда Ленинграда и мужская команда Москвы.

В 1923 – 1928 годы начала формироваться отечественная школа баскетбола. Этот этап характерен поиском новых методов подготовки команд, технических приемов и форм ведения игры.

В 1928 году на I Всесоюзной спартакиаде гостями были мужская и женская рабочие команды баскетболистов Франции.

В 1931 году был введен комплекс «Готов к труду и обороне», ставший основой системы физического воспитания, что позволило привлечь широкие слои молодежи к занятиям баскетболом, значительно улучшить учебно-тренировочную работу с командами, которая строилась на всесторонней физической подготовке игроков.

В 1940 году в состав бывшего Советского Союза вошли прибалтийские республики, где баскетбол находился на высоком уровне: их

команды имели большой опыт международных встреч. В эти годы заметно усилилась учебно-методическая работа. Появились новые печатные труды, выпущенные сначала ленинградским, а затем московским институтами физической культуры. В этом же году вышла первая официальная программа по баскетболу для секций колледжей физической культуры, установившая некоторое единство в методике обучения и тренировки. Вслед за программой было выпущено «Учебное пособие по баскетболу».

Даже в военные годы в ряде городов продолжалось развитие баскетбола. Летом 1944 года после трехлетнего перерыва в Тбилиси было проведено одиннадцатое первенство страны, а в 1945 году за несколько дней до окончания войны в Каунасе состоялся традиционный матч восьми сборных команд городов.

На этапе 1946 – 1970 годов совершенствовалась отечественная школа баскетбола, создавалась система спортивной подготовки, и в итоге – успешный выход на международную арену.

В 1947 году Всесоюзная баскетбольная федерация вступает в члены ФИБА, получив право участвовать во всех соревнованиях, организуемых ФИБА. В том же году сборная мужская команда приняла участие в первенстве Европы, завоевав звание чемпиона.

В 1950 году женская сборная команда впервые приняла участие в чемпионате Европы. Проведя все встречи на высоком уровне и победив, команда стала чемпионом Европы.

В 1952 году мужская сборная команда стартовала на XV Олимпийских играх, завоевав второе место. Занявшая первое место команда США имела по сравнению с нашей командой значительное преимущество в росте игроков.

В 1957 году сборная женская команда впервые участвовала в чемпионате мира, где заняла второе место, проиграв в финале три очка сборной команде США – победительнице предыдущего первенства. Мужская сборная команда впервые приняла участие в чемпионате мира в 1959 году. Баскетболисты выиграли все встречи, в том числе и у американской команды, но были лишены титула чемпионов мира в результате беспрецедентного решения ФИБА, которая дисквалифицировала сборную мужскую команду за отказ играть с командой острова Тайвань. Звание чемпионов мира было присуждено национальной команде Бразилии.

Самой яркой страницей в истории советского баскетбола стала победа мужской сборной СССР над доселе не знавшей поражений командой США в финале баскетбольного турнира Олимпийских игр в Мюнхене в 1972 году. Весь матч наши спортсмены вели в счете, но за несколько секунд до финальной сирены неудачный пас одного из лидеров союзной сборной Александра Белова перехватил Даг Коллинз. Последовал фол и два точных штрафных американца – 50 : 49 в пользу команды США за три секунды до конца встречи. Однако все тот же центровой советской сборной Александр Белов после паса через всю площадку Ивана Едешко вместе с финальной сиреной забросил мяч в корзину американцев – 51 : 50!

Олимпийский турнир 1988 года сборная СССР начала с поражения от принципиальных соперников – югославы. Но по ходу группового этапа команда Александра Гомельского постепенно к успеху. Вернулся в спорт после тяжелой травмы Арвидас Сабонис, заблистали будущие звезды НБА Шарунас Марчюленис и Александр Волков. В полуфинале противником советской команды стала мощная сборная США, составленная из лучших баскетболистов студенческих лиг. Американцы грезили возмездием за несправедливое, по их мнению, поражение в 1972 году. Однако Сабонис нейтрализовал Дэвида «Адмирала» Робинсона, а Волков наглухо прикрыл другую звезду сборной США Дэнни Мэннинга, не набравшего ни одного очка – 82 : 76. После этого поражения американцы стали присылать на Олимпийские игры команды из звезд НБА – Dream Team. В финале команда Советского Союза «расквиталась» с югославами – 76 : 63.

Олимпийский турнир 1992 года стал «лебединой песней» для советских спортсменов. Сборная СССР была переименована в Объединенную команду, которая выступала под олимпийским флагом. Тем не менее, экс-сборная СССР провела Игры очень мощно, а наша женская сборная по баскетболу сумела завоевать золотые медали, прервав восьмилетнюю гегемонию американок на олимпийском троне. Сборную США наши девушки победили в полуфинале со счетом 79 : 73, а команду Китая в решающем поединке – 76 : 66.

После распада Советского Союза команду России, правопреемницу мужской сборной СССР, на международной арене стали преследовать неудачи. Лишь в 2007 году, когда у руля сборной встал талантливый американо-израильский тренер Дэвид Блатт, российская

дружина «выстрелила» на чемпионате Европы. Ведомая форвардом «Юты Джазз» Андреем Кириленко, команда не проиграла на первенстве ни одного матча. В полуфинале россияне одолели фаворитов соревнований – литовцев, а в финале – главных фаворитов турнира, действующих чемпионов мира, хозяев паркета испанцев со счетом 60 : 59. Кириленко был признан самым ценным игроком первенства, а Блатт стал первым иностранным специалистом, удостоенным звания заслуженного тренера России.

Сборная мужская команда является четырехкратным серебряным (1952, 1956, 1960, 1964 гг.) и трехкратным бронзовым (1968, 1976, 1980 гг.) призером Олимпийских игр, трехкратным чемпионом мира (1967, 1975, 1982 гг.) и многократным чемпионом Европы.

Женский баскетбол был включен в программу Олимпиады лишь в 1976 году. И первыми чемпионками Игр стали советские спортсменки! В круговом турнире были повержены все соперники, в том числе и сборная США. Наша женская команда, которой руководила легендарная Лидия Алексеева (Ракевич) и в которой блистали не менее знаменитые Ульяна Семенова, Татьяна Овечкина и многие другие, в период с 1962 по 1984 год выиграла все соревнования, в которых участвовала, в том числе 2 Олимпиады, 5 чемпионатов мира и 12 чемпионатов Европы. За эти уникальные достижения Лидия Алексеева и Ульяна Семенова введены в Зал славы ФИБА. Женская сборная – двукратный чемпион Олимпийских игр (1976, 1980 гг.) и многократный чемпион мира и Европы.

2003-й стал годом первого триумфа женского российского баскетбола на европейской арене. В четвертьфинале россиянки разгромили действующих чемпионки Европы француженок, взяв убедительный реванш за поражение в финале предыдущего первенства Старого света – 79 : 66. В полуфинале была повержена мощная сборная Испании – 78 : 71, а в решающем матче турнира наша женская «дружина» вырвала победу у чешских баскетболисток со счетом 59 : 56. Наибольший вклад в успех команды внесли ее лидеры Елена Баранова, Анна Архипова и Мария Степанова, включенная по итогам чемпионата в сборную «Всех звезд».

В 2007 году женская сборная России стала двукратным чемпионом Европы. Турнир начинался непросто. В начальной стадии соревнования наши девушки не смогли справиться с лидером команды

Сербии Милицей Дабович, набравшей 28 очков, и потерпели сенсационное поражение – 65 : 67. Впрочем, эта неудача стала единственной осечкой подопечных Игоря Грудина на турнире. В плей-офф россиянки без труда обыграли сначала сборную Литвы со счетом 75 : 58, затем команду Латвии – 67 : 36. В финальном матче нашим соперником вновь стали испанки, и победа осталась за нашей командой – 74 : 68. По итогам турнира Мария Степанова и Ольга Артешина были включены в символическую сборную «Всех звезд».

1.1.3. Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры

Параллельно с ростом популярности баскетбола эволюционировали и правила игры: они узаконили ведение мяча, ставшего (опять-таки «по вине правил») современным по баскетбольным параметрам. Позади корзин были установлены щиты: сначала как защитная преграда от эмоциональных болельщиков, располагавшихся на балконе, а затем и как средство усложнения игры (появился новый игровой прием – добивание мяча, отскочившего от кольца или щита). Так щиты стали важной частью оборудования площадки. В 20-х годах было принято правило, согласно которому пострадавший от нарушения законов игры сам пробивал штрафные броски (на первых порах эту процедуру доверяли выполнять игроку, специализировавшемуся именно в пробивании штрафных).

Хенк Луизетти – «звезда» команды Стенфордского университета середины 30-х годов – вошел в историю баскетбола как популяризатор броска в прыжке. Теперь этот бросок – основное средство нападения для игроков любого уровня подготовленности.

В 1936 году с отменой спорного броска в центре площадки после каждого попадания значительно возрос темп игры. А с разрешением физического контакта соревновательная игра стала захватывающе атлетической.

Продолжая совершенствоваться, правила увеличили продолжительность и повысили строгость контроля времени игры, разрешили тренерам проводить замены и брать минутные перерывы. В то же время по правилу «трех секунд» игрок наказывался, если дольше названного регламента находился в запретной зоне области штрафно-

го броска, пока команда владела мячом. Позднее эта запретная зона стала шире (что позволило хоть в какой-то степени нейтрализовать преимущество очень высоких игроков), а в 1956 году ФИБА вторично увеличила размеры зоны «трех секунд».

Сегодня баскетбол – один из наиболее зрелищных видов спорта. По мере развития игры растет число всевозможных турниров и чемпионатов. Теперь ФИБА отвечает за олимпийские турниры ни баскетболу, чемпионат мира и континентов, розыгрыши межконтинентального и европейского кубков.

1.1.4. Создание ФИБА

Первой международной организацией, взявшей на себя руководство развитием баскетбола, была Международная любительская легкоатлетическая федерация (ИААФ). В августе 1926 года на VIII конгрессе ИААФ в Гааге в рамках этой федерации создали специальную комиссию для контроля за всеми ручными игроками с мячом. Интерес к таким играм возник в ИААФ потому, что во многих странах ручные игры с мячом стали обычным элементом тренировки легкоатлетов в зимние месяцы.

В августе 1928 года на IX Олимпийских играх в Амстердаме создали самостоятельную Международную любительскую федерацию игр с ручным мячом (ИАГФ). В её состав вошли три технические комиссии по видам спорта (в том числе и по баскетболу). Председателем комиссии по баскетболу избрали француза К. Бюпона, а секретарем – его соотечественника М. Барилля. Эта комиссия стала первой всемирной организацией, созданной для руководства развитием баскетбола. Но, просуществовав шесть лет, она практически так и не выполнила задуманную программу. Поэтому в сентябре 1934 года ИАГФ была вынуждена признать в качестве единственной, призванной руководить мировым баскетболом, Международную федерацию баскетбола (ФИБА).

В конце 20-х годов во многих странах уже действовали национальные баскетбольные организации, однако им не удавалось установить необходимый контакт с ИАГФ. К примеру, руководство ИАГФ не признавало Швейцарскую баскетбольную ассоциацию, которой отвели роль руководящего органа, несмотря на то что эта организация не провела ни одного баскетбольного матча.

Неурядицы типа описанной привели к тому, что представители баскетбольных ассоциаций нескольких стран решили собраться с целью создания «своей» отдельной международной федерации.

18 июля 1932 года в Женеву съехались представители 11 стран. Под председательством Елмери Берн (США) было принято решение утвердить устав новой федерации и основные принципы работы: выработать единые международные правила, курировать и оказывать поддержку официальным международным первенствам, турнирам, встречам любительских команд, помогать национальным федерациям в развитии баскетбола.

Первым крупным соревнованием под эгидой ФИБА считается первый чемпионат Европы (Женева, 1935). Полная независимость ФИБА и даже признание этой федерации со стороны МОК еще не означали введение баскетбола в программу XI Олимпийских игр. По решению МОК, последовавшему после соответствующего требования Федерации баскетбола Аргентины, баскетбол в течение нескольких лет входил в список олимпийских видов спорта. Однако полагать, что одного этого достаточно для возможного автоматического включения баскетбола в программу ближайшей Олимпиады, было бы преждевременным. Этот вопрос должен был решать оргкомитет по проведению Игр в Берлине.

Препятствием к благоприятному для баскетбола решению вопроса могло стать одно обстоятельство: о баскетболе практически не имели представления в стране XI Олимпиады – Германии, где была распространена похожая на баскетбол, но совершенно иная игра – карбол.

Однако счастливая звезда баскетбола, по-видимому, уже восходила. На пути из Стокгольма в Рим В. Джонс встретился с генеральным секретарем комитета по проведению Игр XI Олимпиады в Берлине Карлом Диемом, которого он знал и одним из учителей которого был в прошлом. Во время переправы через Балтийское море на пароле «стороны» достигли предварительного соглашения, а 19 октября 1934 года комитет на пленарном заседании одобрил (причем ещё до признания ФИБА со стороны МОК) предложение о включении баскетбола в программу Олимпийских игр. Официальное же признание баскетбола олимпийским видом спорта произошло на сессии МОК в Осло 28 февраля 1935 года. Менее чем за три года после создания

ФИБА добилась полной независимости и признания со стороны МОК, заняла достойное место в семье федераций, представляющих олимпийские виды спорта.

Устав ФИБА был принят в 1932 году в Риме. Изменения в него вносятся раз в четыре года на конгрессах Федерации. Уже в 1947 году членами ФИБА являлись 50 стран. В день 50-летия (1985) ФИБА объединяла 157 стран пяти континентов.

Главный орган ФИБА – конгресс, который проводится раз в четыре года. В промежутке между конгрессами руководящим органом является центральное бюро, обладающее полномочиями конгресса, которое собирается раз в два года. Между сессиями центрального бюро его функции выполняет исполнительная комиссия в составе семи человек.

Олимпийские игры под эгидой ФИБА проводятся по високосным годам. В промежутках между ними – чемпионаты мира (четные года) и чемпионаты континентов (нечетные года).

На европейском континенте широкой популярностью пользуются розыгрыши Кубка европейских чемпионов (участвуют чемпионы национальных первенств), Кубка обладателей Кубков (вторые команды чемпионов стран или обладатели Кубка) и многие другие соревнования.

1.2. Техника игры в нападении

1.2.1. Равновесие и быстрота

Броски, передачи, ведение мяча, подборы отскочивших от кольца мячей, игра в защите и нападении, действия с мячом и без мяча – это основные игровые элементы, которые следует доводить до совершенствования.

Предпосылки для хорошего исполнения каждого из этих навыков – сохранение равновесия и быстрота.

Быстрота и уравновешенность имеют тесную связь с работой ног – основой всех фундаментальных навыков в баскетболе. Готовность к старту, остановке и движению в любом направлении быстро и сбалансировано требует хорошей работы ног. Совершенствование ра-

боты ног игрока закладывает фундамент: эффективная работа ног позволяет игроку держать свое тело под контролем, благодаря чему игрок может двигаться скоординированно, скрытно и быстро.

Работа ног в нападении используется, чтобы обмануть защитника и финтом вывести его из равновесия, избежать заслона, столкновения с защитником, прорваться к корзине и уклониться от блокировки, когда игрок идет на подбор мяча в нападении.

Успешность защитных действий во многом будет зависеть от способности игрока мгновенно реагировать в любом направлении на движения своего оппонента, что требует исполнения работы ног защитника сбалансированно и быстро.

Работа ног является фундаментом для координированного и быстрого выполнения каждого технического элемента баскетбола.

1.2.2. Техника передвижений, стойки баскетболиста

Передвижение по площадке – важный раздел подготовки спортсмена, так как это основа техники баскетбола. Это умение позволяет игроку отрываться от опекающего его противника и развивать атаку, принимать наиболее удобное исходное положение для выполнения других приемов. Очень важно и то, что от правильной работы ног при передвижениях и от соблюдения равновесия зависит эффективность многих технических приемов с мячом.

Ходьба, бег

Ходьба в игре применяется реже других приёмов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Бег лицом вперед на баскетбольной площадке имеет две разновидности: первая – легкоатлетический бег, вторая – специфический. Стремясь развить максимальную скорость, спортсмен переходит на легкоатлетический бег: туловище наклонено вперед так, что центр тяжести тела находится впереди опорной ноги, стопа ставится на площадку с носка, руки, согнутые в локтевых суставах, перемещаются в передне-заднем направлении в такт шагам. Во время игры преимущественно

используют специфический бег, присущий игре в баскетбол. Он отличается от легкоатлетического тем, что нога ставится на полную стопу. Такое положение стопы способствует сгибанию ног в коленных суставах, это придает устойчивое положение телу игрока и создает благоприятные условия для быстрой смены направления движения. При беге спиной вперед стопа ставится с носка, тело спортсмена смещено в противоположную от направления движения сторону. Руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, движутся в передне-заднем направлении.

Вначале изучают обычный бег лицом вперед, для чего используют следующие упражнения:

- бег на месте с переходом в бег по прямой;
- семенящий бег с переходом на обычный;
- обычный бег, ускорение по сигналу и снова переход на обычный бег;
- бег по кругу (рассчитавшись на первый-второй, по сигналу все выполняют ускорение, причем вторые номера стремятся догнать первых, бегущих впереди);
- то же, но после поворота убегают вторые номера и т. д.

При изучении и совершенствовании бега при ускорениях целесообразно использовать упражнения:

- старты с места, бег на 10 – 12 м;
- чередование обычного бега и бега с ускорением до определенного ориентира;
- то же, но ускорение выполняется по зрительному или звуковому сигналу преподавателя;
- ускорение по дугам после выхода с прямой;
- ускорение с обеганием 5 – 6 стоек, расставленных змейкой;
- в колонне по одному занимающиеся поочередно бросают мяч вверх вперед на расстоянии 6 – 7 м, делая ускорение, стараются поймать мяч раньше, чем он упадет на площадку и т. д.

При совершенствовании перемещений следует отрабатывать их быстроту, скорость движения различными способами, развивать навыки внезапного изменения направления.

Прыжки

Прыжки в баскетболе играют важную роль в подборе мяча при отскоке, накрывании бросков, в бросках в прыжке. Прыжок – это

больше, чем достижение высоты. Насколько быстро и как часто игрок может прыгать – более важно, чем прыгать высоко. Своевременность, удержание равновесия в воздухе и приземление также считаются важными компонентами прыжка. Достижению максимальной высоты служит резкий толчок. Важен взрывной характер отталкивания игрока: чем резче и сильнее игрок отталкивается от пола, тем выше он выпрыгнет.

Прыжки используются как самостоятельные приемы. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще всего с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Прыжок толчком одной ногой выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой её сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлёта, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой ноге. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием слегка расставленных ног.

Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами. Необходимо научиться правильному отталкиванию, координации движений в безопорном положении и правильному приземлению.

Остановки

После бега баскетболист останавливается двумя шагами или прыжком (скачком).

Остановка двумя шагами начинается постановкой правой (левой) ноги перекатом с пятки на носок (стопорящий шаг), а левой

(правой) ногой шаг делается шире обычного. В первом шаге, как только пятка коснулась площадки, начинается сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставах (чем больше скорость перемещения, тем сильнее сгибается нога и опускается центр тяжести тела). Другая нога ставится прямой с пятки переходом на полную стопу. Поворот туловища в сторону ноги, первой коснувшейся площадки, придает телу наиболее устойчивое положение. Остановка скачком осуществляется приземлением на одну ногу (правую или левую) с последующим приземлением на вторую. Перед приземлением туловище отводится назад, а горизонтальная скорость снижается за счет приседания. Приземление осуществляется сначала на толчковую ногу. Ошибки: недостаточное сгибание опорной ноги, сильный наклон туловища вперед, расположение стоп на одной фронтальной оси, отрыв осевой ноги, потеря равновесия.

Совершенствовать способы остановок необходимо в такой последовательности:

- остановка после быстрого бега;
- сочетание остановки с поворотом;
- остановка с ловлей мяча после передачи;
- остановка после ведения.

Повороты

Повороты вперед и назад, на месте и в движении применяются для ухода от защитника, укрывания мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой корзины и изучаются параллельно. Главное внимание следует уделять правильному положению ног, особенно опорной, которая не должна выпрямляться и отрываться от пола, и равномерному распределению общего центра тяжести.

Ошибки:

- отрыв осевой ноги (игрок с мячом);
- выпрямление осевой ноги;
- туловище сильно наклонено вперед и вес тела перенесен на переднюю ногу;
- мяч не укрыт телом от соперника.

Стойки баскетболиста

Стойка – это исходное положение, из которого игрок наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. В зависимости от игровой ситуации применяются следующие разновидности стоек:

- стойка игрока с мячом применяется для передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину;
- стойка игрока без мяча применяется для ловли мяча, передвижения на свободное место.

Ошибки:

- тяжесть тела перенесена на одну ногу;
- туловище наклонено вперед, а таз отведен назад;
- колени сведены вместе;
- ноги широко расставлены, что делает баскетболиста малопо-
движным;
- излишняя напряженность.

1.2.3. Техника владения мячом

Для ведения игры в нападении используются пять основных технических приемов: держание, ловля, передача мяча, ведение и броски мяча в корзину.

Держание мяча

Держание мяча (контроль) осуществляется напряженными максимально разведёнными в сторону пальцами кисти, ногтевые фаланги направлены вперёд так, чтобы кисти образовывали сферическую поверхность, облегающую мяч. Мяч удерживается фалангами пальцев. Игрок с мячом в руках принимает такое положение, чтобы при минимальных затратах времени произвести передачу, ведение или бросок по корзине. Это осуществимо, если мяч контролируется кистями и удерживается на уровне пояса, руки согнуты в локтевых суставах; туловище по отношению к вертикали наклонено вперед; взгляд направлен вперед; ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Впередистоящая нога носком направлена вперед, сзадистоящая – развернута наружу на 40 – 45 градусов.

Ловля мяча

Ловля мяча – приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать чёткое и удобное выполнение последующих приёмов.

Выбор определённого способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полёта мяча. Ловля мяча двумя руками – наиболее простой и в то же время надёжный способ ловли.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу напряжёнными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями). Сближая кисти, руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперёд: мяч, укрываемый от соперника разведёнными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полёта мяча.

Ловля мяча одной рукой

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

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

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

Основные ошибки при ловле мяча:

- кисти рук обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны: мяч проходит между рук;
- игрок ловит мяч жестко выпрямленными, прямыми руками;
- игрок ловит мяч, отскочивший от пола, в высшей точке отскока;
- ладонь и ногтевые фаланги пальцев находятся в одной плоскости или отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу (мяч отскакивает в обратном направлении,

ударившись о кисти рук);

- игрок согнутыми в локтях руками старается схватить мяч в момент его прикосновения к ладоням;
- занимающийся не выходит (не бежит) навстречу летящему мячу.

Передача мяча

Передача мяча – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Основные требования к каждой передаче в порядке их значимости: точность, правильный расчет, быстрота, хитрость и своевременность. Чтобы выполнить точную передачу при сопротивлении защитника, игрок с мячом прежде всего должен определить: как далеко от него располагается защитник, в какой стойке он играет и где находятся его руки.

Способность передавать мяч открытому игроку, даже если он и не находится в поле зрения передающего, считается основой, определяющей разносторонность игрока.

Независимо от того, требует ли ситуация общепринятой передачи или скрытной, нужно знать два основных правила:

- мяч следует передавать в точку, где он находится в настоящее время;
- смотреть нужно в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.

Умение правильно и точно передать мяч – основа четкого, целенаправленного взаимодействия в игре. Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приёма.

Принципы передач мяча, которые помогут играющим в баскетбол на различных стадиях игры:

- контролируйте кольцо соперника в нападении;
- сделайте передачу вместо того чтобы начать ведение;
- знайте сильные и слабые стороны своих партнеров;
- сделайте опережающий пас во время атаки корзины соперника;
- используйте обманные движения при выполнении передачи;
- выведите из равновесия защитника и выполните передачу;
- делайте передачу быстро и точно;
- рассчитывайте силу вашего паса;

- будьте уверены в своем пасе;
- делайте передачу подальше от защитника;
- делайте передачу на открытую дальнюю кисть партнера.

Передача мяча двумя руками от груди – основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнёру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперёд выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

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

Передачу мяча двумя руками сверху чаще всего используют на среднем расстоянии при плотной опеке соперника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой.

Основная фаза: игрок, резким движением разгибая руки в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнёру.

Передача мяча одной рукой от плеча – наиболее распространённый способ передачи мяча на близкое расстояние.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят 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.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу выпрямляют, и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

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

Передача мяча одной рукой от головы или сверху позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнёру на расстояние 20 – 26 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

Передача мяча одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояния в тех случаях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху.

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперёд-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полёта зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперёд левой ногой.

Передача мяча одной рукой сбоку сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнёру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

Основные ошибки при передаче мяча:

- движения рук не согласовываются с окончанием движений ногами (передача производится только руками или после выпрямления ног имеется пауза перед движением рук);
- мяч касается ладони (трудно произвести «выталкивание» мяча);
- передача низкая или высокая (рано «закрываются» или «открываются» кисти);
- отсутствует «выталкивание» мяча (кисти остаются в положении указательными пальцами вверх);
- во время замаха локти широко разводятся в стороны, а мяч не делает кругового движения, прижимается к груди и после этого передается (при передаче двумя руками от груди).

Ведение мяча

Ведение мяча – приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

В современном баскетболе игрок обязан уметь одинаково свободно вести мяч как правой, так и левой рукой и быстро изменять направление ведения. Быстрое изменение направления ведения поможет игроку оторваться от защитника и выполнить бросок или передачу без помех.

Ведение мяча позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. Злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Общее правило для игроков во время игры: не веди мяч, когда выгоднее сделать передачу. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперёд, несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направление движения. Туловище слегка подаёт вперёд; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом.

Ведение с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке.

Ведение с изменением направления. Его используют, главным образом, для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении.

Основные ошибки при ведении мяча:

- «шлёпанье» по мячу раскрытой ладонью – раскрытая кисть;
- удар мячом в пол сразу же после его ловли;
- высокий отскок мяча – сильное сгибание руки в локтевом суставе;
- ведение мяча перед собой;
- прямые ноги, туловище постоянно наклонено вперёд;
- опущена голова, игрок не видит площадку;

- на каждый шаг удар мячом о площадку – отсутствие координации;
- ведение мяча каждый раз после того, как игрок получает мяч;
- ведение мяча рукой, ближней к сопернику.

Броски мяча в корзину

Основная цель игры в баскетбол заключается в том, чтобы серией перемещений, передач, обманных движений, ведения мяча вывести одного из игроков на удобную позицию для броска и поразить корзину соперника.

При выполнении броска мяча в корзину от игроков требуется тонкая дифференцировка мышечных усилий, чёткая согласованность движений рук, туловища, ног. Точность броска определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полёта и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить игровую ситуацию: партнеры в более выгодной позиции, возможность борьбы за отскок при неудачном броске, интенсивность противодействия защитников.

Бросок одной рукой сверху в прыжке

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его левой рукой сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вверх-вперёд и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения правой кисти. Расстояние с места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25 – 30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником.

Заключительная фаза: игрок приземляется на обе ноги в стойку баскетболиста, готовясь к подбору отскочившего от кольца мяча.

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

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться 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 кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от кольца, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

Бросок одной рукой снизу в движении выполняется под руки накрывающего мяч защитника во время прохода под щит.

Игрок стремится выпрыгнуть больше вперед, а не вверх. Для этого он выносит общий центр тяжести за толчковую ногу; бросающая рука, развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч. Мах свободной ногой выполняется вперед с одновременным выносом бросающей руки вверх. В последней микрофазе кисть резко берется на себя и придает вращение мячу вперед вокруг поперечной оси. Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки корзины с дальней дистанции (женщины), если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска осваивается наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча двумя руками от груди. Добивание мяча в корзину осуществляется двумя или одной рукой. Игрок готов к выполнению прыжка, локти рук разведены в стороны и подняты на уровень плеч. Выпрыгнув максимально высоко, он принимает мяч на полусогнутые руки, амортизируя его, и сразу же начинает их выпрямление в сторону корзины. Выпуск мяча производится одной рукой.

Штрафной бросок выполняется всегда в стандартных условиях (с одинакового расстояния от корзины и времени на подготовку). При штрафном броске все движения необходимо выполнять стабильно, избегая лишних движений. Подготовка к каждому отдельному броску

идентична. Плечо, кисть и указательный палец должны «лежать» в одной условной вертикальной плоскости, проходящей через центр кольца по направлению к бросающему. Впередистоящая нога (одновременная с рукой, бросающей мяч) слегка согнута, повернута носком внутрь и располагается в 2 – 8 см от линии штрафного броска. Ноги следует сгибать так, чтобы масса тела несколько перемещалась вперёд, голову держать прямо, без отклонения назад. Поднимание локтя и степень изогнутости кисти руки, бросающей мяч, носят индивидуальный характер. Однако рука, играющая вспомогательную роль при броске, должна отходить от мяча в начальной фазе приёма. Перед броском можно рекомендовать сделать глубокий вдох-выдох, ударить мячом 2 – 3 раза о площадку, что помогает расслабить верхний плечевой пояс, сосредоточить внимание.

Основные ошибки при бросках мяча в корзину:

- мяч удерживается ладонями – слабые кисти;
- в момент выпуска мяча руки не выпрямляются;
- нет направляющего движения мячу кистью (кистями);
- туловище наклонено перед броском – опора на впередистоящую ногу;
- широкое разведение локтей в сторону;
- выпуск мяча «через мизинец» – разворотом кисти вокруг большого пальца.

Заслон

Заслоны – неотъемлемая составляющая современной игры в нападении. Без их использования не обходится ни одна атака против организованной обороны.

Цель этого взаимодействия – освободить партнера, преградив путь опекающему его защитнику. Постановка заслона – маневр, связанный с занятием позиции, блокирующей путь защитника вашего партнера. Заслоны могут быть поставлены как игроку с мячом, так и без мяча.

При постановке заслона игроку, стоящему на месте, применяют передний, задний или боковой заслон. Их различают в зависимости от того, где по отношению к сопернику располагается ставящий заслон нападающий. Если заслон ставится перед защитником, то это передний заслон. Он используется чаще всего для выполнения позиционного броска. При постановке заслона сбоку или сзади от защитника –

это соответственно боковой или задний заслон. Они эффективны преимущественно для выхода или прохода-броска игрока в нападении.

Передача мяча и постановка заслона в противоположную от мяча сторону является в баскетболе основным элементом командной игры. Он включает в себя, по крайней мере, трех игроков: ставящего заслон, выходящего из-под заслона и делающего передачу.

В постановке заслона есть четыре фазы:

- постановка заслона;
- распознавание заслона;
- использование заслона;
- освобождение с помощью заслона.

Существует ряд общих правил постановки неподвижных заслонов, которые обеспечивают их результативность:

- действия нападающих должны быть согласованными и неожиданными для защитников;
- игрок, которого освобождают заслоном, обязан отвлечь внимание своего опекуна обманными действиями на передвижение в противоположную планируемому проходу сторону, а в случае получения мяча – на бросок, передачу или проход с ведением;
- забегать для постановки заслона необходимо быстро и скрытно от опекуна партнера. При постановке заслона нужно встать близко от защитника, занять устойчивое положение на пути его ожидаемого перемещения и быть готовым к столкновению – выставлять перед грудью, как щит, согнутые в локтях руки;
- уход под заслон должен быть своевременным – не начинать движение, пока не поставлен заслон, но и не опаздывать с его использованием: проходить нужно стремительно и вплотную с поставленной «преградой»;
- игрок, поставивший заслон, сразу после прохода партнера и отсечения его опекуна обязан повернуться кругом и быть готовым к получению мяча и дальнейшим атакующим действиям. Типичным взаимодействием двух игроков с использованием неподвижного заслона является «двойка». Взаимодействие дает эффективный результат при выполнении различными по функциям игроками и с разных позиций.

Заслон может быть поставлен и в движении, когда нападающий без мяча перемещается параллельно движению партнера с мячом,

располагаясь между ним и опекающим его защитником. Тем самым он образует подвижную преграду перед дриблером. Такой заслон называют «экраном». Он позволяет игроку с мячом свободно маневрировать и беспрепятственно атаковать корзину соперников со средней и дальней дистанции.

Специфическими разновидностями заслона являются наведение и пересечение. Особенность наведения заключается в том, что инициатива здесь принадлежит нападающему, освобождающемуся от опеки защитника. Он, используя ложные движения и маневрирование по площадке без мяча и с мячом, «наводит» своего опекуна на неподвижно стоящего в определенной позиции партнера и вынуждает его натолкнуться либо на этого партнера, либо на другого защитника. Чтобы достичь намеченной цели, важно проходить вплотную к партнеру или сопернику и по возможности быстро.

Статический заслон при наведении применяют как для подготовки дистанционных бросков, так и для выхода без мяча или прохода с ведением к щиту соперника.

Пересечение – это такое взаимодействие, при котором нападающие перемещаются навстречу друг другу с целью добиться столкновения защитников в момент пересечения своего пути следования и тем самым освободиться от их опеки.

Финты (обманные движения)

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приёма, который в данной ситуации может быть реально выполнен. Финты не имеют отчетливо выраженного самостоятельного значения, так как решающее слово почти всегда остается за основным приёмом, который логически сочетается с финтом и следует за ним после того, как соперник, среагировав на него, вышел из положения равновесия.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представляется возможным разделить на две группы, выполняемые без мяча и с мячом. Финт без мяча применяется игроком для выхода на свободное место для получения мяча или постановки заслона игроку с мячом.

Финт игрока с мячом применяется для броска, передачи или ведения мяча. Встречаются сочетания финтов с элементами техники: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, финт на бросок –

бросок, двойной финт на проход – проход, ведение – поворот – бросок, финт на бросок – проход – бросок, финт на бросок – бросок, финт на бросок – поворот – бросок, финт на бросок – финт на передачу – бросок.

1.3. Техника игры в защите

1.3.1. Техника передвижений, стойки

Характер и особенности способов передвижений по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнёром.

Стойка

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть всегда готовым затруднить действия нападающего, внимательно следить за своим подопечным и вместе с тем держать в поле зрения мяч и других игроков противника. Стойка при игре в защите отличается от стойки при игре в нападении положением рук и меняется в зависимости от ситуации.

Стойка с выставленной вперёд ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноимённую руку вытягивает вверх//вперёд, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка). Когда защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперником в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мячу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для прицеливания. Ноги ставит на одной линии чуть шире плеч, согнув их в коленном и тазобедренном суставах, носки стоп разведены в сторону, руки незначительно согнуты в локтях, опущены в сторону-вниз. Масса тела равномерно распределена на обе ноги, голова поднята, взгляд направлен вперед.

Передвижения, приставной шаг

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направление бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращённый тормозной путь и резкую остановку.

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны способам, применяемым в нападении. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев защитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом.

Приставной шаг баскетболист использует при перемещениях в боковых направлениях или на малом отрезке вперед и назад (в защите). Начинать перемещения приставным шагом в левую (правую) сторону следует с одновременного переноса массы тела на правую (левую) ногу и шага левой (правой) ногой вперед по направлению движения. Первый шаг левой (правой) ногой начинается с постановки на площадку полной стопы носком наружу. Руки незначительно согнуты в локтевых суставах, разведены в стороны вниз. Когда правая (левая) нога стоит на площадке, масса тела переносится на опорную ногу и подводится левая (правая) нога на 25 – 85 см. Левую (правую) ногу ставят с носка, в то же время правая (левая) нога поднимается на носок, что создает незначительную площадь опоры с площадкой и при необходимости помогает перейти на бег вперед в нужном направлении.

Ошибки при выполнении приставного шага:

- перемещение на прямых ногах;
- скрещивание ног;
- перенесение центра тяжести назад;
- передвижение прыжками.

1.3.2. Техника овладения мячом и противодействия

Вырывание мяча

Вырывание мяча наиболее эффективно, когда нападающий ослабил контроль за мячом. Для выполнения вырывания защитник

сближается с соперником, захватывает мяч одной рукой сверху, другой – снизу и делает резкое движение на себя. Приём можно выполнять с быстрым поворотом мяча вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности.

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, отесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приёма мяча, отскочившего от площадки.

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

Перехват мяча

Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждёт мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Если нападающий выходит на мяч, то защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки. Перехват мяча при ведении происходит в момент, когда защитник, приблизившись к

нападающему, продолжает движение в одном с ним темпе. Для этого он должен, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его овладеть мячом, отскочившим от площадки, и продолжать самому вести мяч, но в другом направлении.

Накрывание мяча при броске

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

Овладение мячом в борьбе за отскок мяча у своего щита

После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется 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, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

Основные ошибки при игре в защите:

- перемещение на полной стопе;
- игрок низко наклоняет плечи вперёд, а ноги прямые – медленное движение в начале перемещений;
- туловище вертикально – потеря равновесия;
- резкий выход навстречу нападающему для перехвата мяча.

1.4. Тактика игры

Современная тактика представляет собой сложный процесс взаимодействия игроков как в нападении, так и в защите. Успех этих взаимодействий зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности, а также от степени овладения индивидуальными, групповыми и командными взаимодействиями в нападении и защите.

1.4.1. Тактика игры в нападении

Нападение – основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Тактика нападения даёт возможность команде вне зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы и формы ведения планомерной атаки.

Индивидуальные тактические действия

В нападении игроки проводят значительную часть времени без мяча, и они должны правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации, последовательно определяя и оценивая:

- собственную позицию на площадке (тыловая или передовая зона, зона «трёх секунд», угол, середина площадки, расстояние от щита, угол по отношению к щиту и т. п.);
- позицию соперника, лично его опекающего;
- позиции партнёров на площадке, направление и скорость их передвижения;
- позиции соперников, направление и скорость их передвижения;
- степень активности и характер противодействия соперников, организацию подстраховки;
- возможность сделать острую передачу (голевую атаку) центральному, лидеру команды, ближайшему партнёру;
- выгодное положение партнёра в данный момент для атаки корзины или для единоборства;
- начало заранее разученной комбинации или парного взаимодействия.

Действия игрока без мяча. К действиям игрока без мяча относят отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнёра и продолжать атакующие действия или освободить партнёру часть площадки вблизи щита и создать ему выгодные условия для единоборства с соперником либо, наконец, чтобы успешно бороться за отскок.

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

- стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или перехват мяча;

- располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику одновременный зрительный контроль за подопечным и мячом;
- выбрать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить хороший обзор и облегчить партнёру взаимодействие;
- освободить пространство на пути проходящего с мячом партнёра и не находиться на линии возможной передачи мяча партнёру, выходящему к щиту для атаки, избегая скопления игроков у мяча;
- быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей команды;
- 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 соперника с помощью сильных продольных передач, с навесной траекторией или диагональных передач а в ряде случаев – с помощью ведения на максимальной скорости.

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

- при временном отсутствии противодействия защиты;
- в выгодных условиях противоборства (нападающий превосходит защитника в росте или быстроте; нападающий набрал скорость; защитник находится в статическом положении; защитник вынужден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возможность для обводки и прохода и т. д.);
- получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;
- реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнёра.

Правильное применение финтов на бросок, проход на передачу позволяют игроку 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 или дальней дистанции.

Групповые тактические взаимодействия

Групповые действия – это исключительно важные тактические действия, из которых складывается фундамент комбинационных действий команды. В групповых действиях проявляются навыки творческого взаимодействия игроков. Универсальными для тактических схем являются определённые способы взаимодействия двух и трёх игроков.

Взаимодействия двух игроков

«Передай мяч и выходи». Игрок передает мяч партнёру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2×1.

Заслон. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнёра, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнёра, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остаётся неподвижным: встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Существуют три варианта заслона: боковой, задний и передний.

«Экран». Приём заключается в том, что игрок оказывается между партнёром и опекающим его защитником, затем оба нападающих продолжают совместное движение к щиту противника. Первый игрок образует как бы подвижный экран, защищающий партнёра, ведущего мяч, от противодействия соперника. Все это позволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепятственного броска в кольцо со средней или дальней дистанции.

«Наведение». Нападающий может использовать любого из своих партнёров, находящегося в данный момент в статическом положе-

нии, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнёра, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнёра либо на защитника. Тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защитника на своего партнёра, который находится на предусмотренной позиции. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Взаимодействие трёх игроков

Треугольник. При этом нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнёра, которые выходами вперёд угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдаёт партнёру в центр (на вершину треугольника), оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «треугольник» требует быстрых передач мяча, оно может осуществляться и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитниками (3×2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка». Построение треугольником сохраняется и в этом взаимодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

«Малая восьмёрка». Три игрока, используя последовательное пересечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называемой «малой восьмёрке», где линии передвижения участников напоминают цифру "8". Приём имеет циклический характер и может быть повторен в игре 4 – 5 раз подряд, пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

«Скрестный ход». Это взаимодействие трёх игроков представляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непосредственной близости от третьего партнёра (обычно центрального), стоящего спиной к щиту соперника.

Командные тактические взаимодействия

Командные действия направлены на то, чтобы создать хорошие условия одному из игроков для атаки. Это возможно при помощи разнообразных систем игры. В баскетболе различают быстрый прорыв и позиционное нападение.

Быстрый прорыв – эффективная система нападения, сущность которой заключается в том, что игроки нападения стремятся за мини-

мальное время добиться численного преимущества над соперником и, используя его, добиться взятия корзины.

Быстрый прорыв осуществляется с использованием короткой или длинной передачи мяча, с ведением и перемещением игроков по площадке в определённых коридорах, как правило, после следующих игровых моментов:

- овладения мячом после неудачного броска соперников (с игры или после штрафного броска);
- перехвата мяча у соперника;
- спорного мяча в тыловой зоне.

Наиболее скоротечной является атака быстрым прорывом длинной передачей мяча. Суть атаки заключается в том, чтобы после овладения мячом сразу же передать его вперёд как можно дальше убегающему в отрыв партнёру. Более сложный вариант быстрого прорыва – атака по коридорам с различными перемещениями игроков, первой короткой передачей или ведением.

Главная цель быстрого прорыва по коридорам – продвижение игрока с мячом по средней части площадки, а двух других – справа и слева вдоль боковых линий. Если в среднем коридоре находится соперник, мяч необходимо передавать свободному партнёру. При начале быстрого прорыва по коридорам первую передачу, как правило, направляют игроку,двигающемуся к боковой линии или к середине площадки.

Позиционное нападение. Не всегда команде удаётся завершить атаку быстрым прорывом. Если защитники успели организовать оборону, то команда нападения должна решать задачи взятия корзины средствами позиционного нападения. При позиционном нападении команде необходимо осуществить расстановку игроков на определённые позиции, провести взаимодействия, характер которых зависит от системы защиты соперника и предварительного выбора командой системы нападения. Затем в течение 24 секунд провести атаку корзины. При выборе системы позиционного нападения следует учитывать в первую очередь состав своей команды, а затем характер состава команды соперника, системы её защиты.

Каждый игрок должен знать своё место и роль в определённый момент игры. Комбинации, которые подбираются против той или иной системы защиты, должны быть относительно простыми и по-

нятными. Действия игроков в нападении строятся с целью поставить защиту в затруднительное положение, чтобы команда была готова перейти от атаки к защите.

В позиционном нападении существуют две системы: с центровым игроком и без него.

1.4.2. Тактика игры в защите

Команда, которая хорошо владеет защитными действиями и умело применяет их в процессе игры, всегда имеет определённое преимущество перед соперником.

Индивидуальные тактические действия

Хорошо отработанные индивидуальные тактические действия в защите – основа для групповых и командных взаимодействий в защите.

Индивидуальные действия в защите бывают против игрока, не владеющего мячом, и против нападающего, владеющего мячом.

Если защитник действует против игрока, не владеющего мячом, то он должен не давать ему возможности получить мяч, а при необходимости помочь партнеру, особенно опекающему центрового игрока. Он также должен быть готовым переключиться на нападающего, выходящего из-за заслона, принять участие в групповом отборе мяча или подстраховать партнеров, которые участвуют нем, оттягиваться в центр штрафной площадки и там мешать нападающим играть под корзиной.

Защитник, как правило, располагается между нападающим, которого он опекает, и своей корзиной. Но при опеке центрового игрока в районе 3 – 3,5 м от кольца целесообразно защитнику находиться между игроком с мячом и своим подопечным.

Расположение и действия защитника, действующего против игрока, владеющего (но не ведущего) мячом, во многом зависит от того, в каком месте площадки находится этот игрок. Чем ближе к щиту находится нападающий (особенно снайпер), тем плотнее его следует опекать.

При игре в защите против соперника, владеющего мячом, надо учитывать, окончил ли игрок ведение мяча или ещё не начинал. Если нападающий окончил ведение, то защитник должен его активно блокировать. Если нападающий не начинал ведения, то следует остерегаться, чтобы он не обошёл защитника с помощью ведения.

Групповые тактические действия

Хорошо освоенные тактические действия игроков команды составляют базу для командной тактики защиты. Очень важным элементом взаимодействия игроков в защите является подстраховка, так как нападающий, как правило, обыгрывает защитника один на один. Особенно необходимо помочь игроку, которого обходят с ведением. Лучше, когда на помощь приходит защитник, опекающий центрального игрока, оставить своего подопечного свободным, но к этому должны быть готовы и другие защитники. Игрокам защищающейся команды должны, приложить все усилия, чтобы затруднить сопернику постановку заслонов, особенно вблизи щита. Если сопернику все же удастся осуществить заслоны, тогда защитники производят переключение (меняются игроками) или проскальзывание с отступлением партнёра. Особое место при отработке групповых взаимодействий в защите должна занимать борьба за отскок. Основу этой борьбы составляют индивидуальные техника и тактика (правильное расположение ног, поворот на одной ноге для блокирования, выбор места и т. п.), но все же успех будет определяться умением взаимодействовать с партнёрами. При групповом отборе мяча в защите нападение на игрока с мячом, закончившим ведение, служит эффективным защитным средством. Его можно осуществить в любом месте площадки, но особенно этот приём целесообразен у боковой, лицевой и средней линий площадки. Участвуя в групповом отборе, защитники должны агрессивно атаковать, стараясь не допустить персональных ошибок, и не стремиться отобрать мяч любой ценой. Необходимо поставить нападающего в такие условия, при которых он сам совершит ошибку. Следует учесть, что при групповом отборе у нападающих появляется возможность разыграть «лишнего» игрока. Поэтому защитники, не участвующие непосредственно в групповом отборе, должны осуществлять действия, связанные с подстраховкой и перехватом мяча.

Командные тактические взаимодействия

Командная защита организуется против быстрого прорыва и позиционного нападения, для организации защитных действий при вбрасывании мяча из-за боковой и лицевой линии (прессинг), при разыгрывании спорных мячей по стрелке, пробитии штрафных бросков. Чтобы эффективно бороться с соперником, защитники должны знать свои обязанности в системе командной защиты и действия партнёров.

Основу всех систем защиты составляет личная защита. Принцип личной защиты – каждый защитник опекает определённого нападающего. Игрок, применяющий личную систему защиты, должен хорошо владеть всеми способами перемещений, уметь выбирать место на площадке по отношению к мячу и сопернику, постоянно видеть мяч и соперника, быть готовым помочь партнёру.

Личная система защиты имеет ряд сильных сторон, которыми не следует пренебрегать: она эффективна при отставании в счёте в конце игры, от неё можно перейти к прессингу, эффективно организовать групповой отбор мяча, увеличить темп игры. При личной системе защиты следует учитывать и её слабые стороны: большую затрату физических сил, множество персональных ошибок. При переключении нередко происходят несоответствия роста и игровых функций, при личной защите соперник с большим успехом применяет заслоны. Личная защита может осуществляться на всей площадке, двух третьих площадки и на своей половине.

При *зонной системе защиты* игрок отвечает не за какого-либо игрока нападения, а за определённый участок площадки и соперника, который там находится. Выбор системы зонной защиты определяется теми же факторами, что и личная система защиты. Зонная защита применяется очень широко, так как она имеет ряд преимуществ перед личной защитой. При зонной защите достаточно надёжно опекается область штрафной площадки, команде нападения труднее передать туда мяч или пройти. Используя зонную защиту, игроки не так устают, как при личной защите, меньше совершают персональных ошибок. Из расстановки в зонной защите легче организовать быстрый прорыв, игру против высокорослых центровых и более эффективную игру при борьбе за отскок мяча от своего щита. Вместе с тем зонная защита имеет ряд существенных недостатков. Она неэффективна против команд, владеющих хорошими бросками с дальних дистанций, и где нападающие могут создать численное преимущество на каком-либо участке площадки. В игре применяются многие варианты зонной защиты. Наиболее характерные из них – $2 \times 2 \times 1$, $2 \times 1 \times 2$, $1 \times 2 \times 2$, 3×2 , 2×3 , $1 \times 3 \times 1$. Важное место в игре занимает *защита прессингом* с различными его вариантами. Наиболее целесообразно применять прессинг при отставании в счёте в конце игры против плохо подготовленной физически или недостаточно опытной команды, которая не обла-

даёт хорошей скоростью, чаще применяет позиционное нападение, или против команды, имеющей высокорослых игроков. При помощи прессинга можно вести наступательную игру, резко повысить её темп, заставить соперника отказаться от намеченного плана проведения игры. Жесткий прессинг влечет за собой значительные трудности в проведении заранее разученных комбинаций, он создаёт команде благоприятные условия для контратак. Использование защиты прессингом предъявляет особые требования к игрокам команды. Защищающаяся команда должна иметь «длинную» скамейку, хорошо владеть этой системой защиты, иметь быстрых, подвижных и техничных игроков.

Как известно, существуют два варианта прессинга: личный и зонный.

При *личном прессинге* соперник может при наличии техничных игроков использовать для его преодоления ведение мяча, а также заслоны. Поэтому при личном прессинге для защитников важно уметь направлять дриблёра в нужном направлении, организовывать групповой отбор мяча, уметь бороться с заслонами. Личный прессинг может осуществляться на всей площадке, двух третьих и половине площадки.

Действуя по всей площадке, защитники должны препятствовать точному введению мяча в игру и сразу заставить соперника ошибиться.

Если прессинг осуществляется на двух третьих площадки, то защитники не должны препятствовать вбрасыванию мяча. Они начинают активно действовать у вершины области штрафного броска.

Прессинг на половине площадки начинается активными защитными действиями в районе центральной линии. Здесь очень хорошо организовать групповой отбор у пересечения боковой и центральной линий, поставить соперника в такое положение, чтобы он был вынужден нарушить правило «зон». Этот вариант прессинга эффективен ещё и потому, что защитники действуют на меньшей части площадки и мешают нападающим спокойно занять места для позиционного нападения.

Зонный прессинг предполагает использование основных принципов зонной системы защиты, но на двух третьих или половине площадки.

Положительная сторона зонного прессинга в том, что сводятся на нет заслоны нападающих и ведение мяча, появляются возможности

для группового отбора мяча, перехватов мяча при его передачах, особенно длинных. При зонном прессинге легче компенсировать несоответствие роста защитников и нападающих, можно эффективно использовать перехваты мяча для организации быстрого прорыва и т. п.

В игре применяются следующие варианты зонного прессинга: 1×2×2, 2×1×2, 2×2×1.

В баскетболе применяют также и *смешанную систему защиты*, в которой используются принципы как личной, так и зонной системы защиты. Смешанная система защиты применяется, если в составе команды соперника есть игроки разного класса и лидеры нападения. При наличии в команде нападающих игрока-снайпера возможен вариант защиты: один лично, четыре – зонно. Также применяется вариант смешанной защиты: два – лично, три – зонно.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

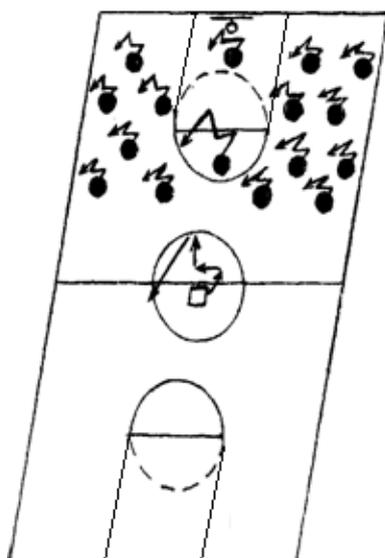
1. В каком году впервые упоминается игра в баскетбол?
2. Кто основатель современного баскетбола?
3. Где и когда возник баскетбол?
4. Сколько было сначала основных правил игры и когда они были опубликованы?
5. Когда состоялся первый матч по баскетболу?
6. Этапы развития баскетбола?
7. Когда и где были изданы первые правила в России?
8. Кто из членов женской сборной СССР введен в Зал славы ФИБА?
9. В каком году мужская сборная СССР впервые стала Олимпийским чемпионом?
10. В каком году женская сборная СССР впервые стала Олимпийским чемпионом?
11. Что входит в технику передвижений по площадке?
12. Каковы основные ошибки при поворотах?
13. Перечислите основные ошибки при стойках баскетболиста.
14. Что относится к технике владения мячом?
15. Основные ошибки при ловле мяча.
16. Основные ошибки при передаче мяча.
17. Основные ошибки при ведении мяча.
18. Опишите технику выполнения штрафного броска.

19. Каковы основные ошибки при бросках мяча в корзину?
20. Что такое заслон и обманные движения (финты)?
21. Что входит в технику перемещений в защите?
22. Основные ошибки при передвижении приставным шагом.
23. Что относится к технике овладения мячом и противодействия?
24. Основные ошибки при игре в защите.
25. Определение тактики игры.
26. Что относится к тактике игры в нападении?
27. Что входит в групповые тактические взаимодействия?
28. Назовите способы взаимодействия двух игроков.
29. Назовите способы взаимодействия трех игроков.
30. Что такое «быстрый прорыв»?
31. Что такое «позиционное нападение»?
32. Какие индивидуальные тактические действия в защите вы знаете?
33. Назовите групповые тактические действия в защите.
34. Командные тактические действия в защите.
35. Какие варианты зонной системы защиты используют в баскетболе?
36. Охарактеризуйте личный и зонный прессинги.
37. Какие варианты смешанной системы защиты применяют в игре?

РАЗДЕЛ 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

«Смена направлений»

Задача: совершенствование техники передвижения приставным шагом.

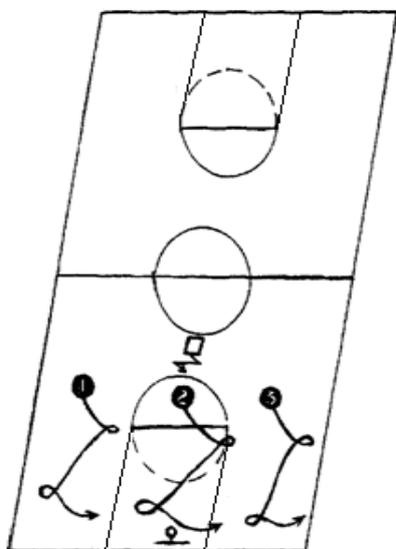


Содержание: преподаватель указывает пальцем и выкрикивает игрокам направление движения, а игроки передвигаются в стойке защитника. Защитники все время передвигаются приставными шагами.

Организационно-методические указания, правила: упражнение выполняется очень быстро, причем преподаватель меняет направление движения после каждых двух шагов, выполняемых защитниками.

«Работа ног при игре в защите»

Задача: совершенствование техники передвижения приставным шагом.



Содержание: преподаватель движется, как показано на рисунке, а игроки передвигаются приставными шагами вправо-влево.

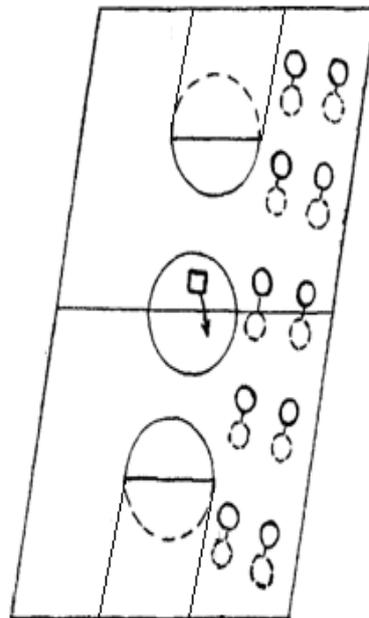
Организационно-методические указания, правила: важно, чтобы при передвижении защитники не ставили ноги скрестно. Двигаясь вправо, защитник делает шаг правой, влево – левой ногой.

«Защитник»

Задача: совершенствование техники передвижения приставным шагом.

Содержание: игроки выстраиваются в несколько шеренг лицом к преподавателю. Расстояние между шеренгами и каждым игроком не менее 2 м. Преподаватель сопровождает свои команды (вперед, вправо, влево, назад, вперед – вправо и т. д.) движениями рук, игроки передвигаются согласно командам.

Организационно-методические указания, правила: делать скрестные шаги нельзя, все внимание игроков сосредоточено на движении приставными шагами. Игроки на протяжении всего упражнения передвигаются в защитной стойке.



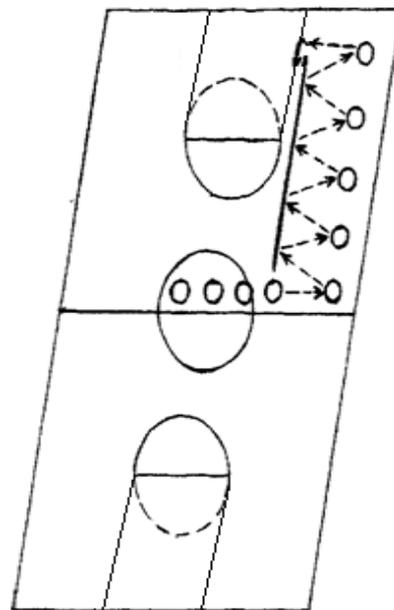
«Передачи при приставном шаге»

Задача: совершенствование передвижения приставными шагами.

Содержание: игроки становятся, как показано на рисунке, на расстоянии 3 м друг от друга. Игрок с мячом выполняет передачу первому игроку, стоящему напротив, и передвигается приставными шагами влево, ожидая ответной передачи. Он продолжает получать и передавать мяч каждому из пяти игроков шеренги. Обрато игрок с мячом возвращается, выполняя то же задание, после чего меняет одного из игроков в шеренге. Другие игроки поочередно выполняют то же упражнение.

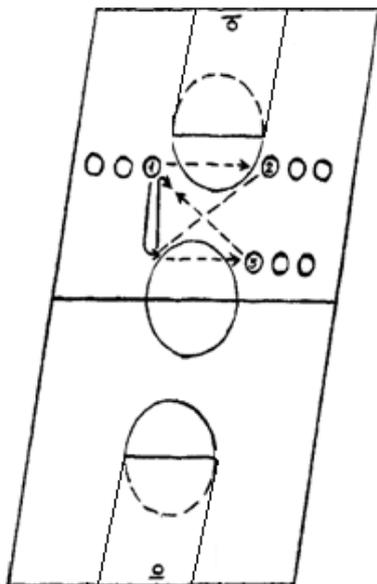
Организационно-методические указания, правила: в начале упражнения преподаватель

сам показывает, как надо выполнять задание. В упражнении могут быть использованы любые виды передач. Выигрывает тот игрок, который меньше всего допустит ошибок при передвижении приставным шагом, передаче и ловле мяча.



«Передачи при движении приставным шагом»

Задача: совершенствование техники приставного шага и передачи мяча.

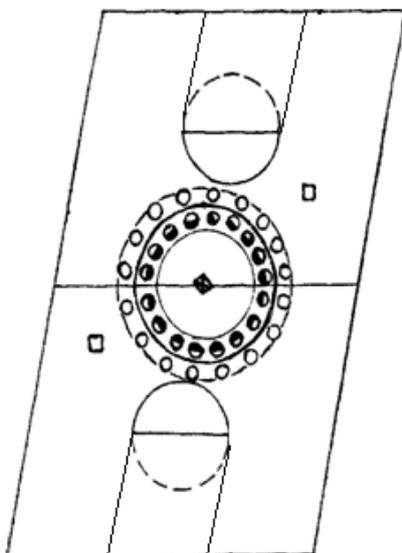


Содержание: игроки выстраиваются в три колонны, причем направляющие первой и третьей колонн – на расстоянии 3 м от направляющего второй колонны. Игрок 1 передает мяч игроку 2 и передвигается приставными шагами на 3 м вправо. Игрок 2 передает мяч игроку 1 в эту точку, а тот выполняет передачу игроку 3. Затем игрок 1 возвращается приставными шагами в свою первоначальную позицию, куда игрок 3 отдает ему мяч. Игроки меняются колоннами по кругу.

Организационно-методические указания, правила: при передвижении приставным шагом нельзя скрещивать ноги. Передачи мяча можно выполнить различным способом. Упражнение выполняется по сигналу преподавателя.

«Внимательные защитники»

Задача: совершенствование техники и тактики передвижений.



Содержание: игроки становятся в круг парами, лицом друг к другу, преподаватель – в центре круга. Спinoй к нему стоят защитники, лицом – нападающие. Преподаватель движением руки направляет нападающих вправо, влево, вперед, назад, ускоряет или замедляет их передвижение. Защитники должны точно следовать за нападающими, своевременно изменять свои действия, сохраняя необходимое расстояние от опекаемых. Затем команды меняются ролями.

Организационно-методические указания, правила: победителем является нападающий, которому удалось уйти от защитника большее количество раз. Побеждает команда, участники которой сумели допустить

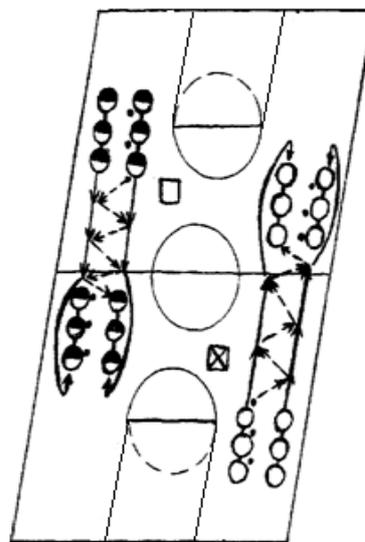
меньше ошибок. В начале игры преподаватель может полностью воспроизводить движения, а через определенное время – перейти к сигналам либо жестам.

«Передай мяч»

Задача: освоение техники передачи мяча при движении в парах и игровых условиях.

Содержание: команды делятся на пары, у каждой пары мяч. По сигналу преподавателя все пары одновременно начинают передвижения по площадке, передавая мяч друг другу указанным способом. Варианты игры:

- 1) передача осуществляется в беге с ускорением;
- 2) прием и передача выполняются в прыжке;
- 3) то же, но в конце с броском по кольцу.



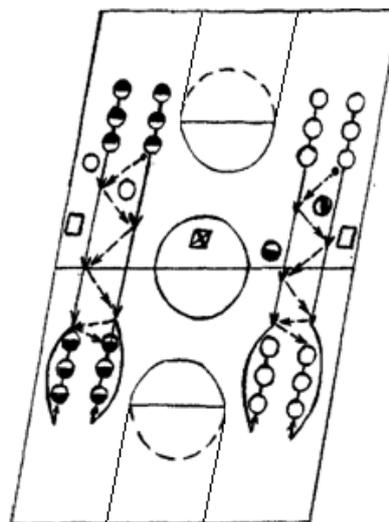
Организационно-методические указания, правила: необходимо акцентировать внимание пар на своевременной передаче мяча, т. е. осуществлять её на выход партнера вперед. Побеждает команда, у которой меньше потерь мяча и больше попаданий в кольцо.

«Борьба за мяч 2х2»

Задачи: совершенствование передач при встречном движении; освоение простейших взаимодействий.

Содержание: применяя разученные передачи, два игрока одной команды передают мяч, а два защитника из другой команды стараются перехватить его, соблюдая при этом правила игры. Варианты игры:

- 1) проход в одну или другую сторону заканчивается ударом и ловлей мяча от стены или щита;

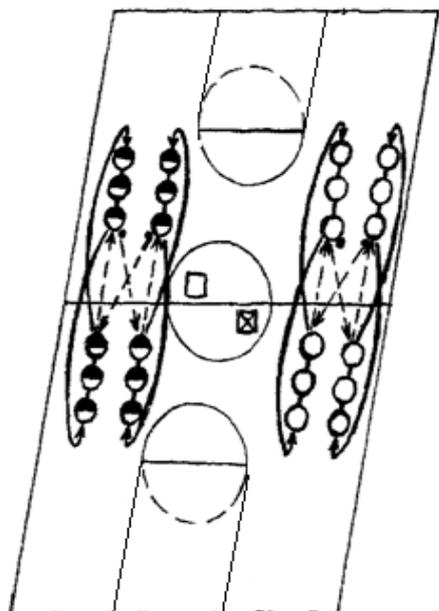


2) передвижения с проходом к щиту с броском по кольцу, атаку при перехвате можно начинать только после выхода из зоны штрафного броска.

Организационно-методические указания, правила: игру одновременно можно проводить в различных местах площадки в зависимости от количества имеющихся щитов. Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Смена игроков происходит при перехвате мячей или при завершении прохода пары. Побеждает команда, игроки которой сумели большее количество раз перехватить мяч.

«25 передач»

Задача: освоение техники передач мяча на месте и при встречном движении.



Содержание: учащиеся, разбившись по парам, встают напротив друг друга на расстоянии 5 – 10 м. Соревнования заключаются в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач без смены мест между колоннами или со смежной мест.

Варианты:

- 1) передача всей командой на время без перебежки пар;
- 2) передача во встречных колоннах со сменой участников после передачи.

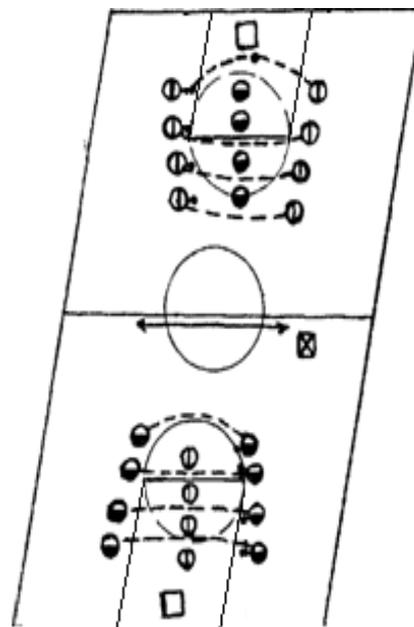
Организационно-методические указания, правила: в соревнованиях можно применять сначала передачи сверху, затем снизу и в конце комбинированным способом. Перехватывать мяч можно любым способом, не переступая условную линию. Если мяч упадет перед линией, его надо вывести за линию и лишь после этого выполнить передачу. Выигрывает команда, которая первой и без ошибок сделает 25 передач.

«Передача в парах с перехватом мяча»

Задача: освоение передач мяча на месте и при встречном движении.

Содержание: участники команды образуют пары, которые выполняют передачи мяча в любых направлениях, а один или два защитника (из другой команды) пытаются перехватить мяч.

Организационно-методические указания, правила: число защитников и нападающих можно увеличивать по мере освоения передач и перехватов. Через определенное время команды проводят перестановку игроков. Побеждает команда, игроки которой большее количество раз сумели перехватить мяч.

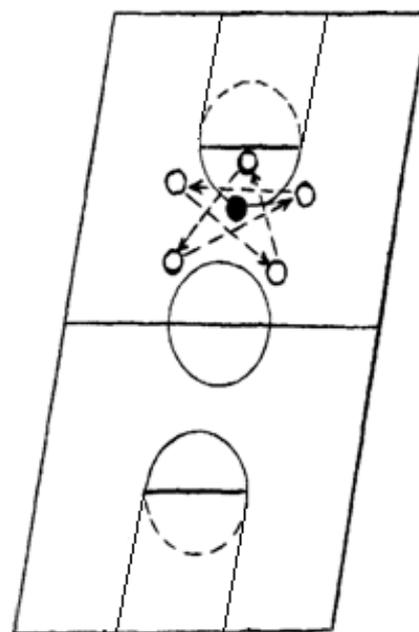


«Бык на ринге»

Задачи: совершенствование защитных действий; совершенствование передач мяча.

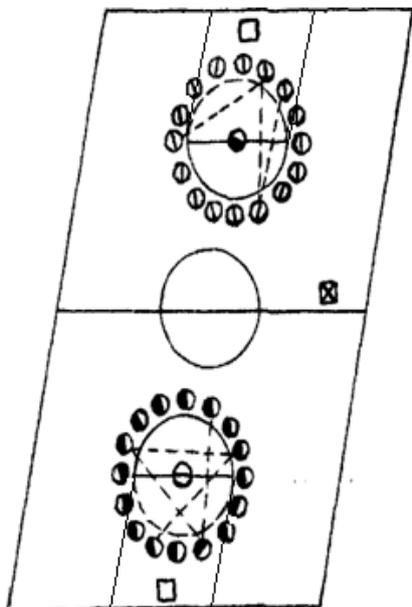
Содержание: пять игроков образуют круг, шестой располагается в центре круга. Мяч передается мимо, вокруг или над шестым игроком, в то время как он каждый раз пытается помешать или перехватить передачу.

Организационно-методические указания, правила: передающий не имеет права посылать мяч соседу справа или слева, он должен передавать мяч через круг партнеру, стоящим напротив. Если игрок, стоящий в кругу, сумеет перехватить мяч или помешать передаче, передающий меняется с ним местами.



«Скрытый пас»

Задача: закрепление навыков скрытых передач мяча в определенном направлении и ловли его.

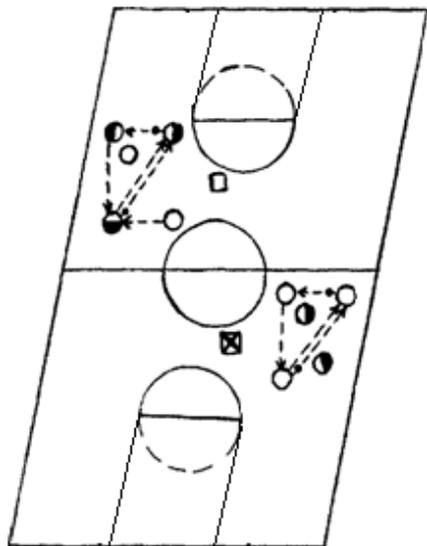


Содержание: в центре каждого из кругов находится водящий игрок другой команды. Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его. Варианты передачи: двумя руками от груди и сверху; одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу; с отскоком от пола любым способом.

Организационно-методические указания, правила: игру можно проводить в четырех подгруппах, стоящих в кругах. Кроме того, ее можно усложнить путем введения двух водящих и перебрасывания двумя мячами. Игру следует начинать по сигналу преподавателя. Если водящему удалось коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг, и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры. Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и с большим количеством оставшихся игроков.

«Перехвати мяч»

Задача: освоение передач мяча на месте и при встречном движении.



Содержание: группа делится на пятёрки: три игрока передают мяч друг другу, а два отнимают его у соперника. Схема игры, которая ведется на четверти баскетбольной площадки, дана на рисунке.

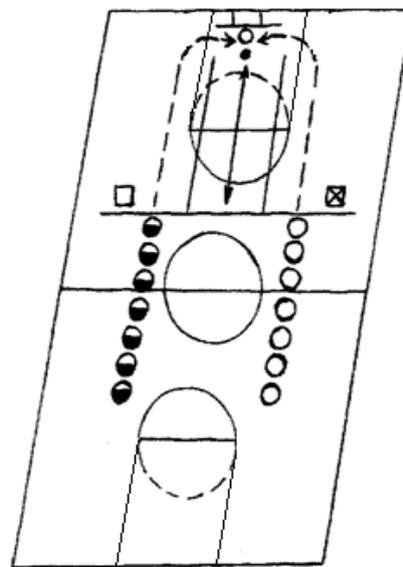
Организационно-методические указания, правила: преподаватель должен следить за тем, чтобы перехваты выполнялись правильно, без нарушения правил. Игрок, сумевший перехватить или задеть мяч, полу-

чает очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения или перехвата, получает штрафное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехваты (за вычетом штрафных очков).

«Кто быстрее овладеет мячом»

Задача: закрепление держания мяча, его передачи и ловли.

Содержание: игроки команд располагаются в колоннах. По сигналу преподавателя, направляющие бегут к мячу, лежащему на равном от команд расстоянии, и стараются быстрее овладеть им, чтобы выполнить конкретное задание, например, 3 передачи с отскоком мяча от стены, бросок в кольцо и т. д.



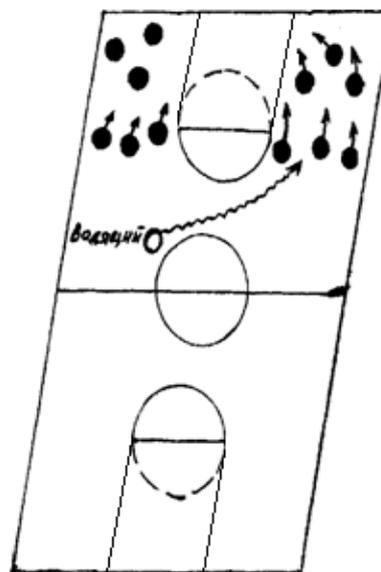
Организационно-методические указания, правила: для быстроты выполнения рекомендуется остановка, которую необходимо выполнять в два шага: один прыжковый, второй стопорящий. Команда, сумевшая овладеть мячом большее количество раз, является победителем.

«Пятнашки с ведением»

Задача: совершенствование ведения мяча без зрительного контроля.

Содержание: команда располагается на половине площадки, один из игроков водящий. Водящий ведет мяч до тех пор, пока не «запятнает» одного из игроков. Все остальные игроки пытаются уклониться от водящего. «Запятнанный» игрок становится водящим.

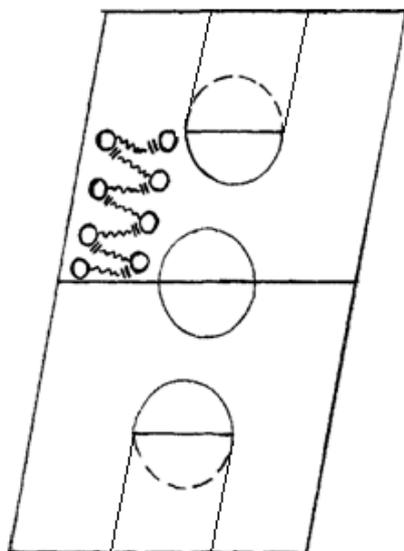
Организационно-методические указания, правила: водящий игрок при ведении мяча должен соблюдать правила соревнований, обращать внимание на технику ведения. Игроки должны избегать нарушений правил



трех секунд, перепрыгивая трехсекундную зону. Нельзя выходить за пределы игровой площадки.

«Из рук в руки»

Задача: совершенствование техники ведения и передачи мяча.



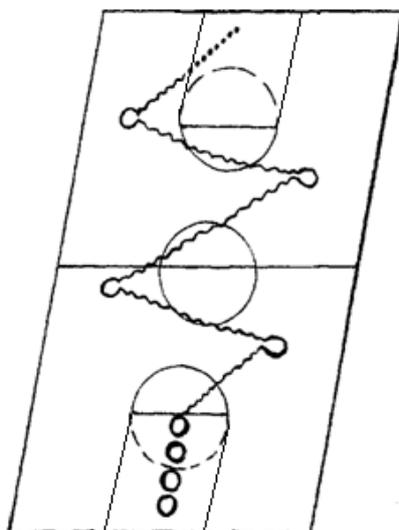
Содержание: две шеренги игроков выстраиваются на расстоянии 3 м лицом друг к другу. Правофланговый одной из шеренг ведет мяч в низкой стойке к игроку противоположной шеренги. Закончив ведение, он выполняет передачу из рук в руки. Игрок, получивший мяч, ведет его в направлении второго игрока первой шеренги и т. д.

Организационно-методические указания, правила: при передаче из рук в руки на последнем шаге руки нужно поворачивать так, чтобы одна рука удерживала мяч сверху, а другая снизу. Зигзагообразные перемещения игроков продолжаются до тех пор, пока все не выполнят упражнение. Когда мяч достигнет другого конца шеренги, упражнение выполняется в обратном направлении.

другая снизу. Зигзагообразные перемещения игроков продолжаются до тех пор, пока все не выполнят упражнение. Когда мяч достигнет другого конца шеренги, упражнение выполняется в обратном направлении.

«Смена рук при ведении»

Задача: совершенствование техники ведения мяча правой и левой руками.



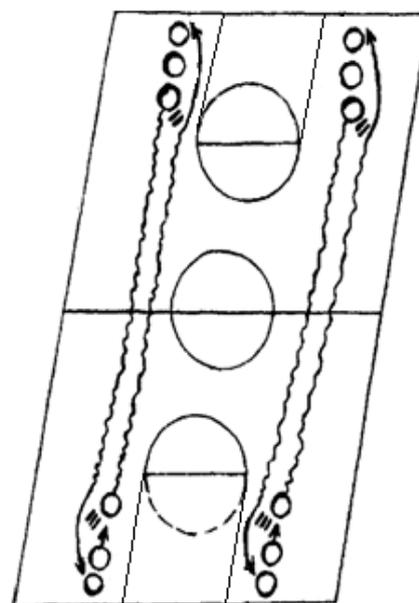
Содержание: колонна игроков выстраивается на одном конце площадки. Первый игрок начинает низкое ведение, предполагая, что защитник препятствует ему. Он ведет мяч, пересекая площадку по диагонали, пока не возникнет опасность слишком близкого подхода к боковой линии. Здесь он выполняет поворот, контролируя мяч зрительно, и продолжает ведение другой рукой.

Организационно-методические указания, правила: ведение производится без зрительного контроля рукой, ближней к боковой линии. Вторая рука укрывает мяч от предполагаемого защитника. Как только первый игрок достигнет центральной линии, на что потребуется выполнение примерно двух поворотов, упражнение начинает второй игрок.

«Кто быстрее»

Задача: совершенствование ведения мяча в условиях, приближенных к игровым.

Содержание: команда делится на четыре группы. В каждой группе должно быть одинаковое количество игроков. По сигналу преподавателя направляющие игроки начинают ведение на максимальной скорости, позволяющей сохранить контроль за мячом, в направлении колонны, стоящей на другом конце площадки. Как только игрок, ведущий мяч, достигнет противоположной колонны, он отдает мяч отскоком от пола направляющему игроку, и тот продолжает упражнение в обратном направлении.



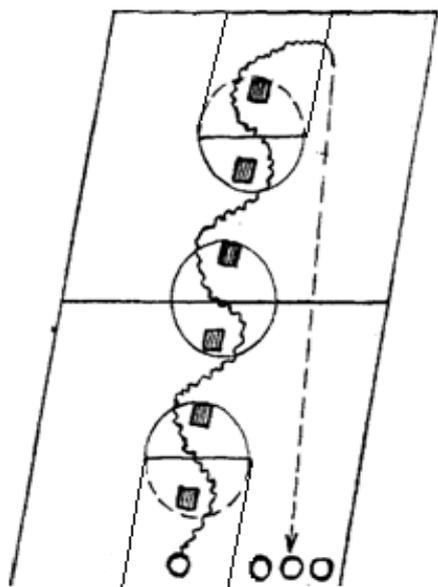
Организационно-методические указания, правила: команды выстраиваются в местах пересечений лицевых линий с боковыми линиями области штрафного броска лицом к центру площадки. Упражнение может быть закончено, когда его выполняют все игроки или когда первые игроки вернутся в исходное положение.

«Змейка»

Задача: совершенствование навыков ведения мяча правой и левой руками.

Содержание: стулья устанавливаются в ряд от одной лицевой линии до другой на расстоянии 3 м один от другого. Команда выстраивается

в колонну по одному лицом к стульям (мяч у первого игрока). Игрок

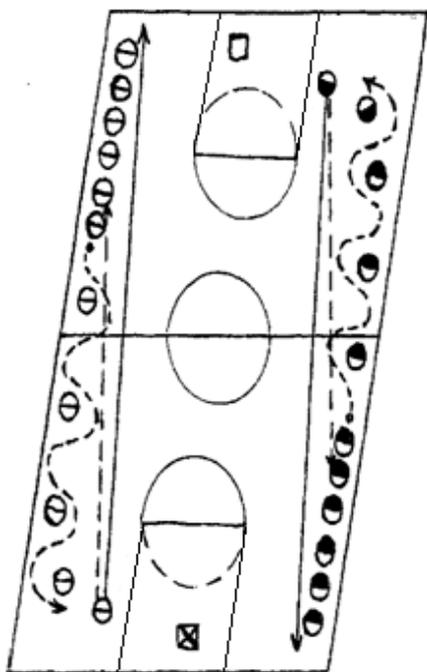


рок ведет мяч, обводя первый стул правой рукой, второй – левой и т. д. Игрок, ведущий мяч, переводит его с одной руки на другую, удерживая мяч на максимально далекой дистанции от стула, который он обходит.

Организационно-методические указания, правила: в упражнении второй игрок может начать ведение после того, как первый пройдет третий стул. После того как упражнение закончат все игроки, можно продолжить его в обратном направлении.

«Обведи и прокати»

Задача: совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления и последующим прокатыванием мяча.



Содержание: команды строятся в колонну по одному. Впереди четыре игрока находятся на расстоянии 1 – 1,5 м друг от друга. Первый игрок колонны на старте. По сигналу преподавателя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого играющего. В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному играющему, а сам встает позади всех.

Организационно-методические указания, правила: ведение мяча можно выполнять правой и левой руками, прикрывая корпусом мяч от пассивно или активно стоящего защитника. При потере мяча игрок должен

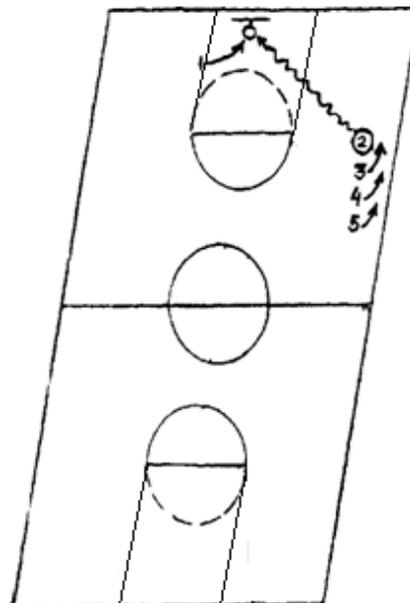
продолжать ведение мяча с того места, где произошла потеря. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

«Прошел – забей»

Задача: совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину в движении.

Содержание: игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Игрок с ведением проходит под щит, выполняет бросок по кольцу, подбирает мяч, передает его очередному игроку и уходит в конец колонны, бьющий остается на месте.

Организационно-методические указания, правила: в этом упражнении с каждой стороны могут применяться любые виды бросков. Бьющий игрок подбирает мяч прежде, чем он коснется пола, передает его следующему игроку и встает в конец колонны.

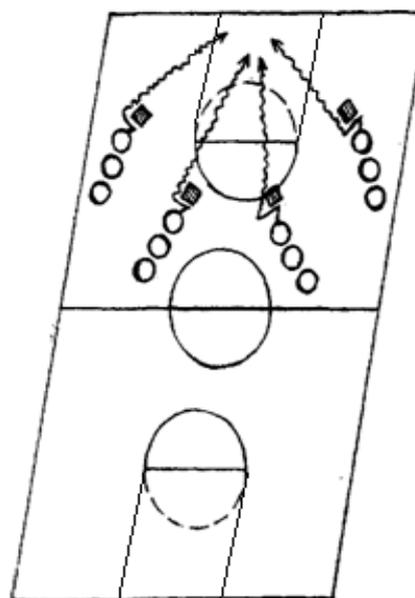


«Пройди с финтом»

Задача: совершенствование навыков ведения мяча.

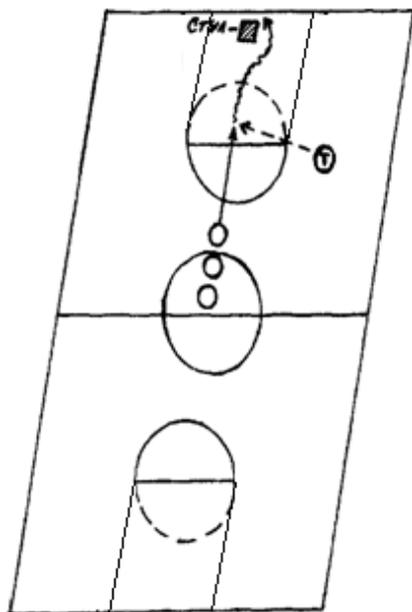
Содержание: игроки выстраиваются в расстановке, соответствующей их игровой позиции в нападении. Каждый игрок выполняет финт головой, плечами и ногами в одну сторону, прежде чем пройти с ведением в другую сторону и выполнить бросок в движении.

Организационно-методические указания, правила: в данном задании стул перед каждым игроком условно выполняет роль защитника. Выполнение финтов не должно снижать общей скорости действий. Финты следует выполнять с некоторым замедлением темпа движения. Ведение осуществляется дальней рукой от защитника (стула).



«Бросок с отражением»

Задача: совершенствование броска мяча в кольцо в движении.

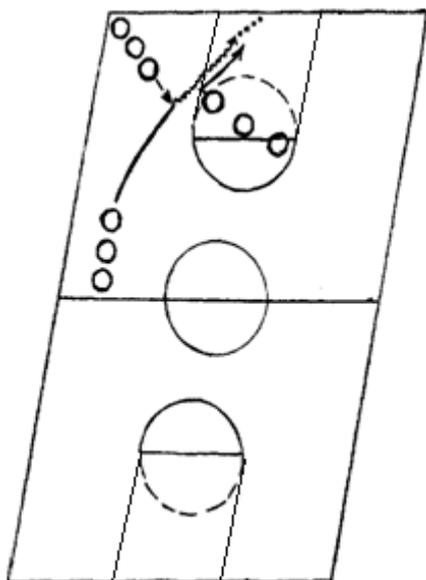


Содержание: игроки выстраиваются, как показано на рисунке. Во время прохода игрока к щиту на линии штрафного броска ему передается мяч. Игрок ведет мяч к корзине и, изменяя направление, проходит с одной или другой стороны от стула для броска с отражением от щита.

Организационно-методические указания, правила: стул ставится строго под корзиной. Броски выполняются с отскоком от щита попеременно то с правой, то с левой стороны.

«Бросок с сопротивлением»

Задача: совершенствование броска мяча в кольцо в движении.



Содержание: часть игроков выстраивается в колонну лицом к корзине под любым углом. Угол следует часто менять. Другая часть игроков выстраивается в колонну возле корзины. По очереди прорываясь к корзине, игроки получают мяч из третьей колонны в углу. После того как игрок получит мяч и начнет движение на бросок, направляющий из колонны под корзиной может подтолкнуть его, слегка ударить по руке и т. д.

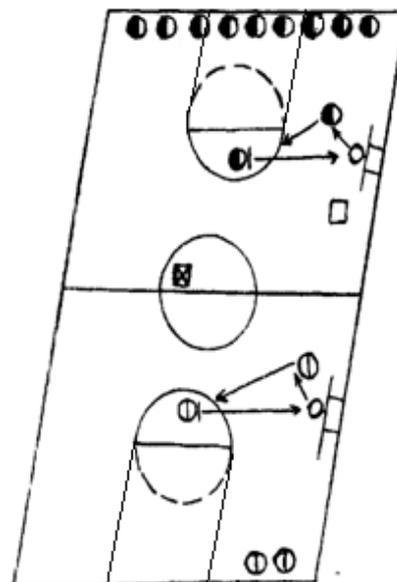
Организационно-методические указания, правила: передачу игроку можно выполнять с отскоком и без отскока от площадки, а также любыми другими способами. При выполнении упражнения игроки меняются по часовой стрелке. Бросок с левой стороны выполнять левой рукой, с правой стороны – правой рукой.

«Два броска»

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.

Содержание: соревнования проводятся между командами. Каждый игрок команды выполняет по два штрафных броска, затем через определенное время команды меняются местами (щитами).

Организационно-методические указания, правила: необходимо следить за точностью выполнения игроками бросков мяча, чтобы в дальнейшем исправлять их ошибки. Для ускорения выполнения и задания капитаны, стоящие под щитами, корректируют броски своих игроков. Побеждает команда, у которой большее количество попаданий на всех щитах.



«Бросай точнее»

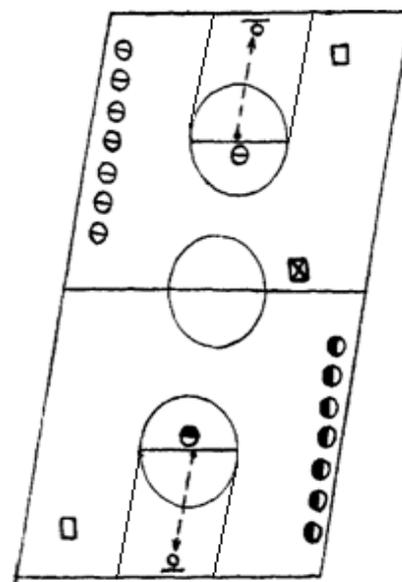
Задача: закрепление техники штрафного броска.

Содержание: игроки каждой команды поочередно производят по одному штрафному броску.

Варианты игры:

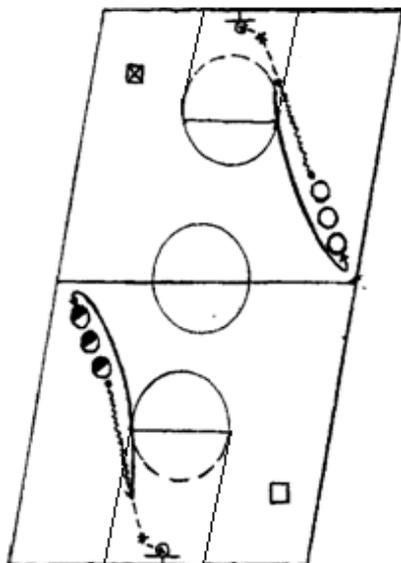
- 1) после попадания участник ловит мяч и повторяет бросок с того места, где поймал мяч, принося команде дополнительное очко;
- 2) повторные броски выполняют из-за штрафной линии.

Организационно-методические указания, правила: количество команд должно соответствовать числу щитов на площадке. За каждое попадание игрок получает очко. Побеждает команда, набравшая за определенное время наибольшее количество очков.



«Попади в кольцо»

Задачи: приобретение навыка попадания в кольцо; совершенствование ведения мяча одной рукой.



Содержание: команды строятся в колонну по одному в 5 – 6 м от баскетбольного щита. По сигналу преподавателя первый игрок ведет мяч к щиту, останавливается в 3 – 4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передает его следующему в колонне игроку. Варианты эстафеты: после ведения сделать два шага, затем выполнить бросок с места или в прыжке.

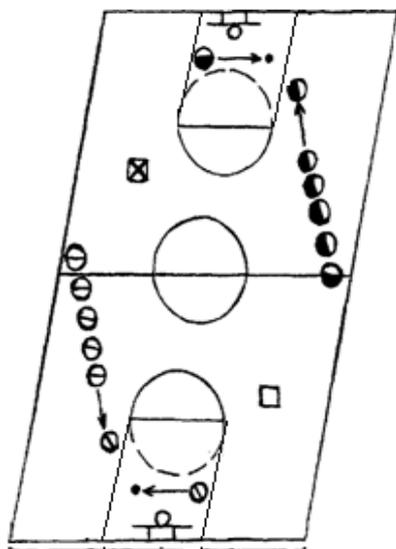
Организационно-методические указания, правила: если две команды играют у одного щита, то игру должны начинать сразу двое

учащихся. Игра начинается только по сигналу преподавателя. Команда-победительница определяется по двум показателям:

- 1) умению каждого играющего уверенно вести мяч;
- 2) количеству заброшенных в кольцо мячей.

«Мяч в корзину»

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита.



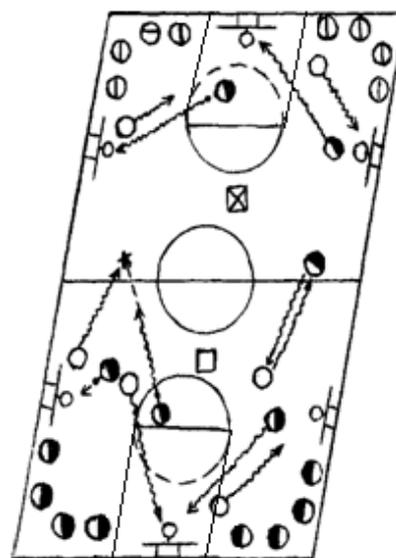
Содержание: команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин, у каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите. Варианты бросков мяча: а) с места; б) после двух прыжковых шагов; в) после ведения мяча и двух прыжковых шагов.

Организационно-методические указания, правила: при повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди. Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем. Учитывается также время выполнения задания.

«Попади в кольцо, двигаясь по кругу»

Задача: закрепление техники броска после ведения мяча.

Содержание: игроки размещаются произвольно, как показано на рисунке. Участники каждой команды начинают упражнение у разных щитов. По сигналу преподавателя выполняется ведение мяча, а затем бросок в ближайший щит.

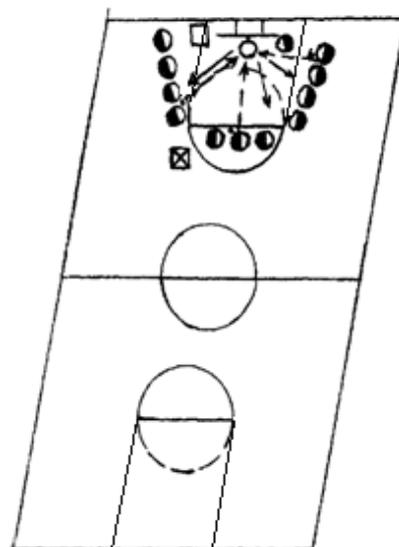


Организационно-методические указания, правила: количество кругов необходимо оговорить заранее. Игрокам разрешается выполнить только один бросок в данную корзину, после чего они передвигаются к ближайшему щиту и снова производят по одному броску. В конце игры подсчитывается результативность каждого игрока и определяется команда-победительница.

«Мяч в кольцо»

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в баскетбольное кольцо.

Содержание: ведущий команды с мячом стоит под щитом, а игроки команды – вокруг щита в 4 – 4,5 м от него по линии штрафной площадки. Первый игрок команды бросает мяч, стараясь попасть в кольцо. Ведущий (капитан) подбирает мяч и передает его очередному игроку. Вариант игры: после попадания в кольцо игроки меняются местами, так продолжают, пока вся команда не передвинется на свое место.



Организационно-методические указания, правила: группу можно разделить на 2 – 4 команды в зависимости от количества щитов. Игрок, попавший в кольцо, получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков или раньше выполнившая задание.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Какие упражнения для изучения, совершенствования и закрепления приставного шага можно назвать?
2. Какие упражнения для изучения, совершенствования и закрепления передач мяча вы знаете?
3. Назовите упражнения для изучения, совершенствования и закрепления ловли мяча.
4. Какие упражнения используют для изучения, совершенствования и закрепления ведения мяча?
5. Назовите упражнения для изучения, совершенствования и закрепления бросков мяча в кольцо в движении и в прыжке.
6. Какие упражнения способствуют изучению, совершенствованию и закреплению штрафного броска?

РАЗДЕЛ 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА СУДЕЙСТВА В БАСКЕТБОЛЕ

3.1. Правила проведения соревнований

В баскетбол играют две (2) команды, в каждой из которых по пять (5) игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Победителем игры становится та команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода или, если необходимо, дополнительного (-ых) периода (-ов) набрала большее количество очков.

Игровая площадка

Она должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для главных официальных соревнований ФИБА, а также для строящихся новых игровых площадок размеры, измеряемые от внутреннего края ограничительных линий, должны быть 28 м в длину и 15 м в ширину. Для всех других соревнований Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 м в длину и 14 м в ширину. Игровая площадка должна быть на расстоянии не менее 2 м от любых препятствий, включая скамейку команды, зрители – на расстоянии не менее пяти (5) м от внешнего края линий, ограничивающих игровую площадку [4].

Высота потолка, или расстояние до самого нижнего предмета над площадкой, должна быть не менее 7 м. Линии наносят одним цветом, полностью и отчетливо видимыми. Ширина линий – 5 см. *Центральную линию* проводят параллельно лицевым от середины боковых линий, чтобы она выступала на 15 см за каждую боковую линию.

Игровая площадка должна быть ограничена двумя лицевыми и двумя боковыми линиями, которые не являются частью площадки. *Линия штрафного броска* расположена параллельно каждой лицевой линии. Её дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина – 4,90 м. Её середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины двух лицевых линий. *Зоной трехочковых бросков* с игры для атакующей команды служит вся игровая площадка, исключая область около корзины соперника, которая ограничивается линиями, входящими в состав этой области – двумя параллельными линиями, начинающимися с лицевой

линии на расстоянии 0,90 м от боковых, и дугой (полукругом) радиусом 6,75 м до внешнего края, которая переходит в параллельные линии. За центр дуги принимается точка на полу строго на перпендикуляре к точному центру корзины. Расстояние от этой точки до внутреннего края, середины лицевой линии ровно 1,575 м. Трехочковая линия не считается частью зоны трехочковых бросков с игры (см. рис. 1, 4).

Ограниченными зонами являются выделенные на игровой площадке прямоугольные области 4,90 м в ширину и 5,80 м в длину, ограниченные лицевыми линиями, продолжением линий штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии 2,45 м от середин лицевых линий и заканчиваются на внешнем края линий штрафного броска. Эти линии, за исключением лицевых, считаются частями ограниченной зоны. Ограниченные зоны должны быть окрашены.

Места для борьбы за подбор при штрафном броске вдоль ограниченных зон, предназначенные для игроков во время штрафных бросков, размечают, как показано на рис. 2.

Области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения, должны быть нанесены на игровую площадку и ограничены полукругом радиусом 1,25 м, измеренным от точки на полу непосредственно под центром корзины до внешнего края полукруга. Этот полукруг соединяется двумя (2) параллельными линиями, перпендикулярными лицевой, длиной 0,375 м, внешний край которых находится на расстоянии 1,25 м от точки на полу непосредственно под центром корзины и заканчивается на расстоянии 1,20 м от внутреннего края лицевой линии. Линии полукругов – это части областей полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения (см. рис. 2).

Центральный круг размечается в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности.

Зоны скамеек команд должны быть выделены вне площадки на той же стороне, где расположены секретарский столик и скамейки команд (см. рис. 1).

Щиты (два) изготавливают из прозрачного материала, сделанного из монолитного куска (см. рис. 2). Размеры щита:

а) 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали с нижним краем на высоте 2,90 м от пола;

б) 1,80 м по горизонтали и 1,20 м по вертикали с нижними краями на высоте 2,75 м от площадки.

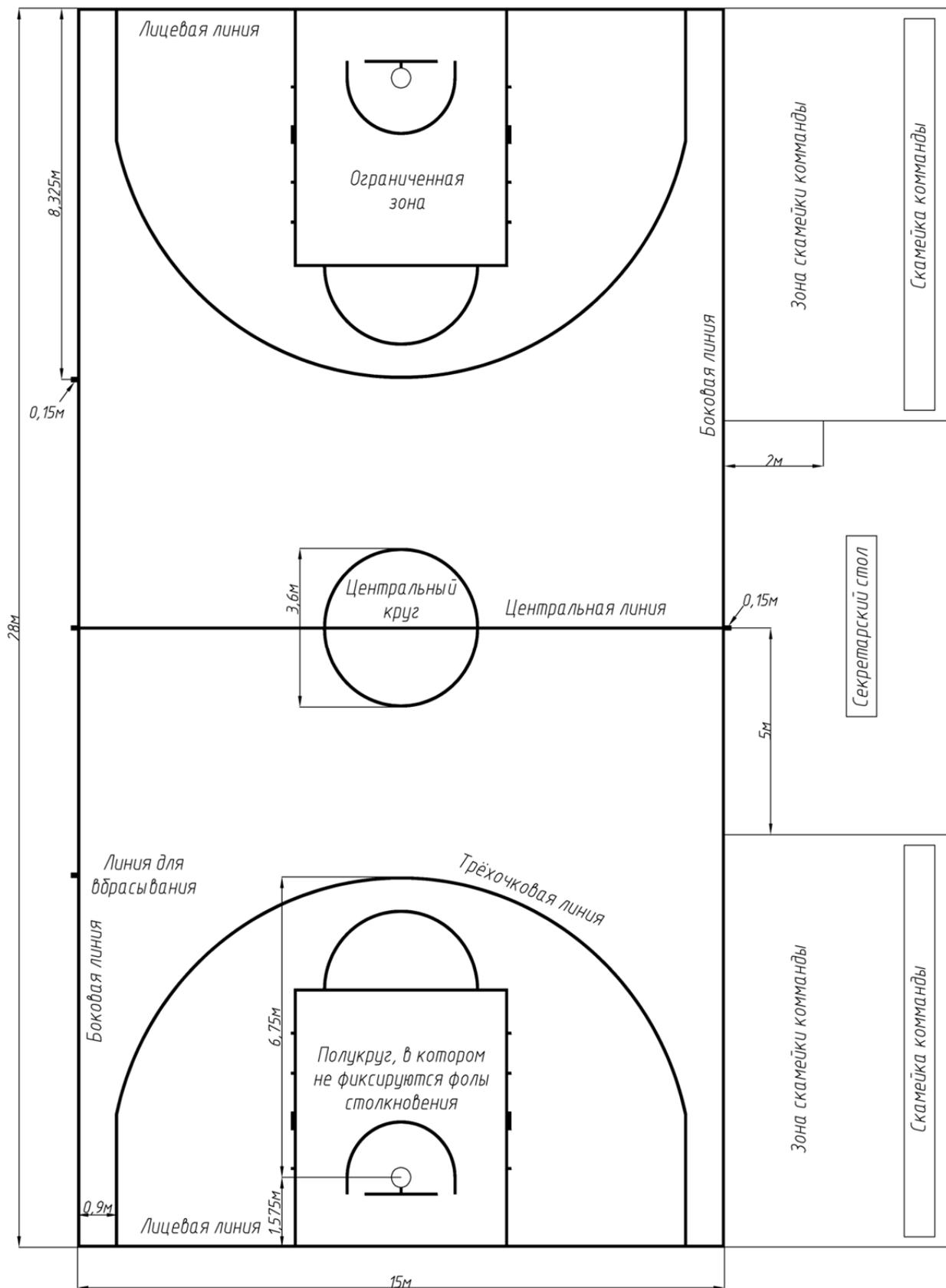


Рис. 1. Размеры баскетбольной площадки

Позади кольца на щите обычно выделяют дополнительный прямоугольник размерами 0,59 м по горизонтали и 0,45 м по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на одном уровне с кольцом и на 0,15 м выше нижнего края щита.

Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом:

- белым цветом, если щит прозрачный;
- черным цветом во всех остальных случаях;
- ширина линий 5 см.

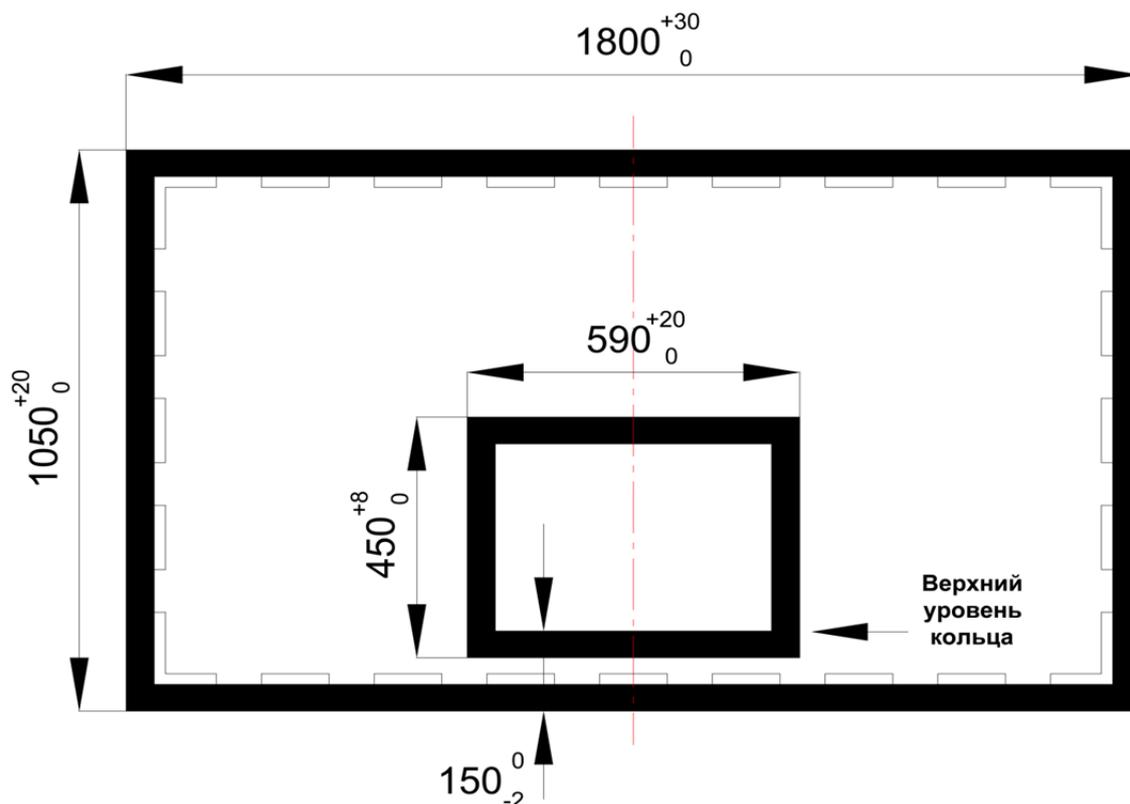


Рис. 2. Разметка щита

Корзины

Они состоят из колец и сеток. *Кольцо* сделано из твердого металла, окрашенного в оранжевый цвет, внутренний диаметр 45 см. Ближайшая точка внутренней части колец должна находиться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щитов. Верхний край каждого кольца располагается горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном удалении от вертикальных краев щита. *Сетки* должны быть изготовлены из белого шнура и сконструированы таким образом, чтобы они на мгновение задерживали мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки – не менее 40 см и не более 45 см (рис. 3).

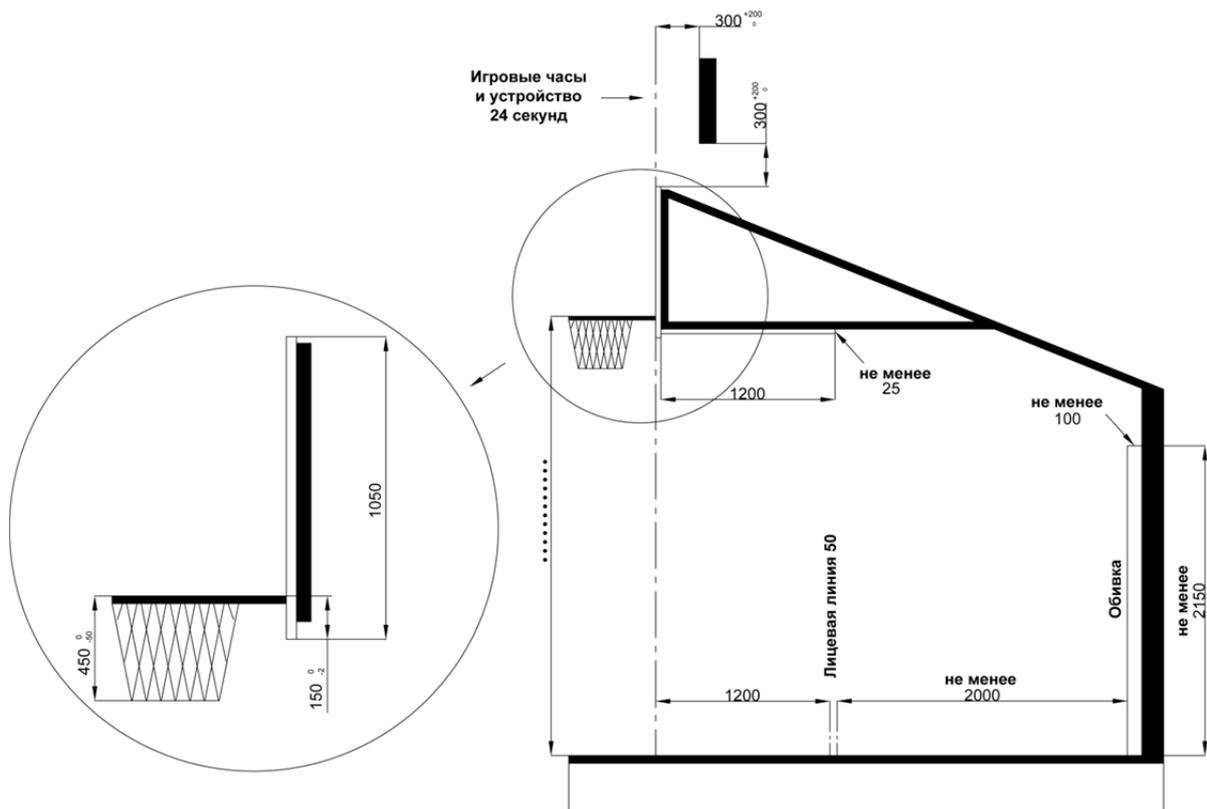


Рис. 3. Конструкция щита и кольца

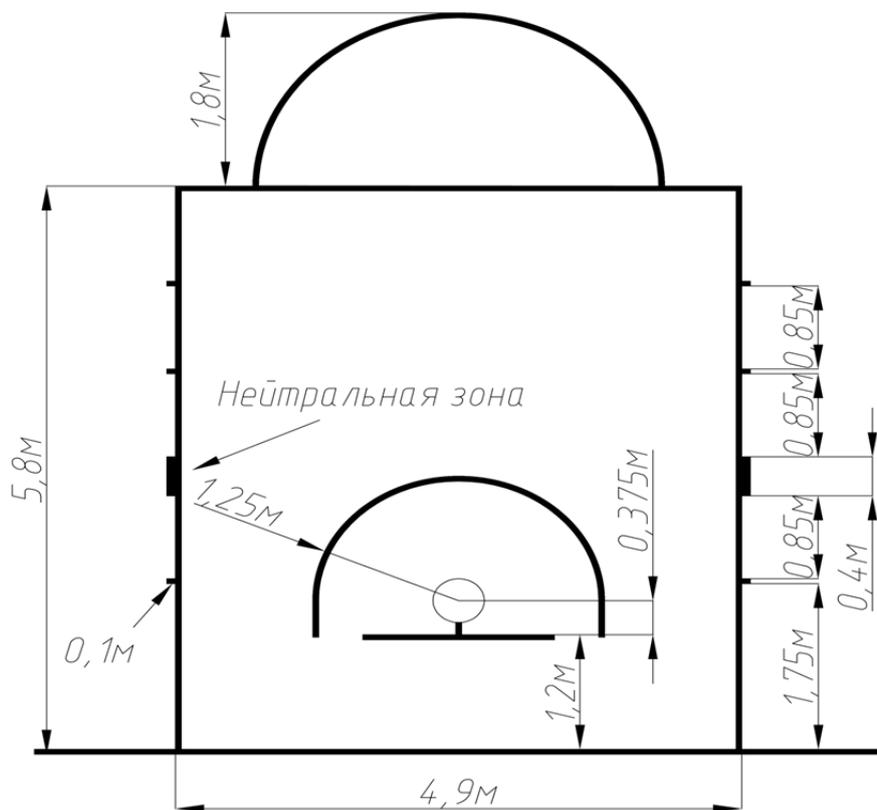


Рис. 4. Размеры области штрафного броска

Мяч

Для мужских соревнований во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см (размер 7), масса мяча – не менее 567 г и не более 650 г. Для женских соревнований длина окружности мяча должна быть не менее 72,4 см и не более 73,7 см (размер 6), масса мяча – не менее 510 г и не более 567 г. Мяч накачивают очень туго, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м (измеренной от нижней поверхности мяча) он отскакивал до высоты не менее 1,20 м и не более 1,40 м (измеренной до верхней поверхности мяча).

Старший судья является единственным лицом, определяющим пригодность мяча. Проводящая соревнования организация должна предоставить, по крайней мере, 12 одинаковых мячей для тренировки и разминки.

Техническое оборудование

Команда-хозяин предоставляет в распоряжение судей и их помощников техническое оборудование.

Игровые часы для отсчета времени периодов игры и перерывов между ними должны быть расположены так, чтобы их могли отчетливо видеть все, кто связан с игрой, включая зрителей.

Секундомер для отсчета времени затребованных перерывов (тайм-аутов), но не для времени игры.

Устройство отсчета 24 секунд должно иметь пульт управления и табло, отвечающее следующим требованиям:

- цифровой отсчет по принципу убывания, показывающий время в секундах;
- когда ни одна из команд не контролирует мяч, на нем не должно быть показаний;
- способность останавливаться и продолжать отсчет с момента остановки;
- табло должно быть отчетливо видно каждому, кто связан с игрой;
- когда звучит сигнал 24 секунд, основные часы должны останавливаться;
- на пульте устройства времени для броска, которым управляет оператор, должны быть кнопки, мгновенно сбрасывающие показания к 24 или 14 секундам.

Судья останавливает игру:

- при фоле или нарушении (но не при выходе мяча за пределы игровой площадки), совершенном командой, не контролировавшей мяч;
- по любой другой причине, связанной с командой, не контролировавшей мяч;
- по любой причине, не связанной ни с одной из команд, право на владение мячом должно быть предоставлено той же команде, которая перед этим контролировала мяч.

В случае если вбрасывание проводится в передовой зоне, показания на устройстве должны быть установлены следующим образом:

- если на момент остановки игры на устройстве отсчета 24 секунд остается 14 секунд и более, то показания на устройстве не должны быть сброшены, а отсчет продолжает со времени остановки;
- если на момент остановки игры на устройстве отсчета 24 секунд остается 13 секунд и менее, то показания на устройстве должны быть сброшены к 14 секундам.

Показания на устройстве отсчета 24 секунд должны быть сброшены к 24 секундам каждый раз, когда вбрасывание предоставляется команде соперников после того, как судья останавливает игру при фоле или нарушении, совершенном командой, контролировавшей мяч.

После того как мяч коснулся кольца корзины соперников после броска с игры, последнего или единственного неудачного штрафного броска или при передаче, показания на устройстве отсчета 24 секунд должны быть сброшены:

- к 24 секундам, если контроль над мячом устанавливает команда соперников;
- 14 секундам, если контроль над мячом устанавливает та же команда, которая контролировала мяч перед тем, как он коснулся кольца.

Табло счета должно быть отчетливо видно каждому, кто связан с игрой, включая зрителей показывать:

- игровое время;
- счет игры;
- номер текущего периода;

- число затребованных перерывов.

Указатели фолов игроку, имеющиеся в распоряжении секретаря, должны быть белого цвета с цифрами от 1 до 5 (цифры от 1 до 4 – чёрного цвета, цифра 5 – красного цвета), размером минимум 20 см в высоту и 10 см в ширину.

Указатели фолов команды должны быть красного цвета размерами минимум 20 см в ширину и 35 см в высоту, желательно треугольной формы и сконструированы таким образом, чтобы с секретарского столика были отчетливо видны каждому, кто связан с игрой.

Игроки, тренеры

Команда должна состоять:

- не более чем из двенадцати (12) членов команды, имеющих право играть, включая капитана;
- тренера и по желанию команды помощника тренера;
- не более чем из пяти (5) сопровождающих команду, которые могут сидеть на скамейке и выполнять специальные обязанности, такие как менеджер, врач, массажист, статистик, переводчик и др.

Игрок команды имеет право играть, если он внесен в протокол перед началом игры и пока он не дисквалифицирован или не совершил пяти (5) фолов.

В начале и во время игры на площадке должны находиться пять (5) игроков каждой команды. Игра прекращается, когда на площадке у одной из команд остается менее двух (2) игроков. Игроки должны иметь два комплекта формы различного цвета с личными номерами (0 и 00, а также от 1 до 99) высотой на спине 20 см, на груди – 10 см, шириной не менее 2 см из материала, отличающегося по цвету от майки.

Шорты должны быть выше колена, одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, но необязательно того же цвета, что и майка. Двухзначные номера после 15 демонстрируются следующим образом: сначала внешней стороной кисти показывается число десятков, а затем внутренней стороной кисти – число единиц.

Все игроки (мужчины и женщины) должны заправлять майки в трусы в течение игры. Игрокам не разрешается носить на площадке предохранительные покрытия для пальцев рук, запястий, локтей или предплечий, сделанные из кожи, пластика, гибкого или мягкого, металла или другого твердого вещества, даже покрытого мягким мате-

риалом, которые могут порезать или вызвать кровотечение, а также головные уборы, украшения и драгоценности.

Замена игрока осуществляется у судейского столика, когда игровые часы остановлены и команда владеет мячом, при фоле, а также если в корзину команды, попросившей замену, заброшен мяч с игры в последние две (2) минуты четвертого или любого дополнительного периода. Если заменяется игрок команды, владеющей мячом, в то же время разрешается замена и в другой команде.

Право попросить замену имеет запасной игрок. Он должен подойти к секретарю сам и ясно попросить замену, показав при этом жест на замену. Он должен сесть на скамейку для «выходящих на замену», пока не появится возможность для замены.

Не разрешается менять игроков, участвующих в спорных бросках или пробивающих штрафные броски (исключение – если игрок получил травму, совершил пятый (5) фол или был дисквалифицирован). При выполнении штрафных бросков возможна замена после успешного последнего броска.

При одновременном пребывании на площадке более пяти (5) игроков одной команды назначают технического фол тренеру команды.

Капитан команды – единственный из игроков, кто имеет право обращаться к судьям по любым вопросам, когда остановлены игровые часы. Это должно быть сделано в вежливой, корректной форме и только тогда, когда мяч «мертвый» и игровые часы остановлены. Если капитан покидает площадку, он назначает вместо себя любого игрока в поле, о чем предупреждает старшего судью. Капитан помогает тренеру вести игру, судье – поддерживать дисциплину игроков на площадке.

Капитан должен по окончании игры немедленно проинформировать старшего судью, если его команда подает протест на результат игры, и подписать протокол в месте, отмеченном как «Подпись капитана в случае протеста».

Тренер или помощник тренера являются единственными представителями команды, которые могут обращаться к судьям за секретарским столиком во время игры для получения статистической информации. Это должно быть сделано в спокойной и вежливой форме, когда мяч «мертвый» и игровые часы остановлены. Они не должны

вмешиваться в нормальный ход игры. Тренер решает, кто из игроков начинает игру, заменяет их в процессе игры, берет минутные перерывы, а также имеет право общаться с игроками во время перерывов между периодами и во время минутного перерыва. Только тренер или помощник тренера имеет право просить затребованные перерывы.

Игра

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Она состоит из четырех (4) периодов по десять (10) минут каждый с перерывами по две (2) минуты между первым, вторым, а также третьим и четвертым периодами игры. Перед каждым дополнительным периодом перерыв составляет две (2) минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры составляет пятнадцать (15) минут. Дополнительные таймы по пять минут (сколько необходимо для определения победителя) назначаются при ничейном счете к концу игры.

Игра не может начаться, если в одной из команд на площадке нет пяти (5) игроков, готовых играть.

Игра считается проигранной «*лишением права*», если:

- 1) команда отказывается играть после получения на то указания старшего судьи;
- 2) своими действиями она препятствует проведению игры;
- 3) через пятнадцать (15) минут после времени начала игры команда отсутствует или не может выставить на площадку пятерых игроков, готовых к игре.

Наказание: победа присуждается соперникам со счетом двадцать – ноль (20 : 0). Далее команда, проигравшая «*лишением права игры*», получает в классификации ноль (0) очков.

Команда проигрывает из-за нехватки игроков, если во время ведения игры число игроков этой команды на площадке оказывается меньше двух (2).

Правило двадцати четырех секунд. Каждый раз, когда игрок получает контроль над «живым» мячом на площадке, попытка броска по корзине должна быть реализована его командой в течение двадцати четырех секунд. Бросок по корзине считается произведенным, если мяч покинул руку (руки) при броске до того, как прозвучал сигнал устройства отсчета 24 секунд. Когда бросок по корзине произведен близко к окончанию 24-секундного периода и сигнал устройства от-

счета 24 секунд звучит, а мяч находится в воздухе, после того как он покинул руку (руки) бросающего и входит в корзину, попадание должно засчитываться.

Отсутствие броска по корзине в течение 24 секунд при контроле мяча командой фиксируется звуковым сигналом. Несоблюдение этого правила считается нарушением.

Мяч, возвращенный в тыловую зону. Команда контролирует «живой» мяч в своей передовой зоне, когда:

- обе стопы игрока данной команды касаются его передовой зоны в то время когда он держит, ловит или ведет мяч в своей передовой зоне;
- игроки данной команды передают мяч друг другу в своей передовой зоне.

Команда, контролирующая «живой» мяч в передовой зоне, заставляет его неправильно вернуться в свою тыловую зону, когда игрок данной команды является последним, кто коснулся его в своей передовой зоне, а затем мяча первым касается игрок данной команды:

- который частью своего тела контактирует с тыловой зоной;
- после того как мяч коснулся тыловой зоны этой команды.

Следует помнить, что именно *стопы* игрока с мячом определяют его местонахождение в отношении передовой/тыловой зоны.

Затребованный тайм-аут должен длиться одну (1) минуту. Возможность предоставления перерыва появляется, когда мяч становится «мертвым», игровые часы остановлены и судья закончил показ фола или нарушения секретарскому столику, а также если мяч заброшен в корзину команды, которая запросила минутный перерыв до или после попадания.

Пять (5) затребованных тайм//аутов могут быть предоставлены каждой команде во время обычного игрового времени.

Два (2) затребованных тайм-аута могут быть предоставлены в любое время в ходе первой половины (1-го и 2-го периодов) и три (3) тайм-аута во время второй половины, при этом не более двух (2) из этих тайм-аутов в последние две (2) минуты второй половины. Один (1) затребованный тайм-аут может быть предоставлен в любое время в ходе каждого дополнительного периода. Неиспользованные затребованные тайм-ауты не могут быть перенесены на следующую половину или дополнительный период. Только тренер или помощник тренера имеет право высказать просьбу о затребованном минутном перерыве.

Первый период (*начальный бросок*) начинается в тот момент, когда мяч покидает руку(-и) старшего судьи во время розыгрыша спорного броска. Все другие периоды начинаются, когда мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание (поочередное владение).

Два любых игрока противоборствующих команд становятся в центральный круг, каждый из которых располагается ближе к щиту, обороняемому его командой. Спорящие игроки могут касаться мяча в воздухе не более двух раз. Следующее прикосновение к мячу допустимо после касания к нему одного из игроков за пределами круга или после отскока от пола, щита, корзины. Остальные восемь игроков не могут входить в круг до касания мяча спорящими игроками; не могут стоять рядом друг с другом у круга два игрока одной команды, если соперник желает стать между ними.

Спорный бросок – поочередное владение

Правило поочередного владения – это способ введения мяча в игру вбрасыванием вместо розыгрыша спорного мяча. Во всех ситуациях спорных бросков команды поочередно получают мяч для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где происходит ситуация спорного броска. Команда, которая не получает контроль над мячом во время розыгрыша спорного броска перед началом каждой половины или дополнительного периода, будет начинать процесс поочередного владения, получая мяч для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где произойдет следующая ситуация спорного броска.

Процедура поочередного владения начинается, когда судья передает мяч в распоряжение игрока для вбрасывания, и заканчивается, когда вброшенного мяча правильно касается игрок на площадке или если команда, выполняющая вбрасывание, совершает нарушение.

Команда, которой предоставляется мяч для вбрасывания в результате поочередного владения, должна быть обозначена стрелкой поочередного владения. Направление стрелки изменяется немедленно, как только заканчивается вбрасывание в результате поочередного владения.

Возможность выполнить вбрасывание в результате поочередного владения теряется, если команда, осуществляющая вбрасывание, совершает нарушение при вбрасывании.

Спорный бросок назначается, когда два или более игрока противоборствующих команд одной или двумя руками прочно удерживают мяч и ни один не может овладеть им, не применив грубости; когда один из игроков, лежа на площадке, владеет мячом и есть опасность, что соперник, стремясь овладеть мячом, может причинить ему травму; когда мяч ушёл за пределы площадки после одновременного касания игроков различных команд или у судей разошлись мнения, от кого ушёл мяч; когда мяч после броска в корзину остается неподвижно лежать на кольце или пролетел через корзину снизу вверх.

Розыгрыш спорного мяча проводится в соответствии с показаниями стрелки поочередного владения мячом. Если «живой» мяч застревает между кольцом и щитом (но не между штрафными бросками и не после последнего и единственного штрафного броска, за которым следует вбрасывание из-за пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского столика), то направление стрелки поочередного владения не изменяется. Контроль мяча осуществляется только руками, разрешается его передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения положений соответствующих статей правил.

Ходьба и бег с мячом. Получив мяч, игрок может передвигаться в любом направлении, соблюдая при этом правила: стоя на месте, можно сделать поворот или перейти на ведение, используя в качестве опорной любую ногу; находясь в движении или после ведения, можно выполнить два шага для остановки, передачи мяча или броска мяча в корзину. Сделав два шага или остановку в прыжке на две ноги одновременно, можно выпрыгнуть, оторвав осевую ногу от площадки, перейти на третий шаг, но мяч следует выпустить из рук до того, как одна или обе ноги снова коснутся площадки.

Поворот игрока лимитируется правилами только во время контроля мяча. Разрешается поворачиваться с вышагиванием одной ногой в различных направлениях. В то же время другая нога (опорная или осевая, которая первая коснулась площадки в момент ловли мяча в движении или после прыжка) не отрывается от площадки. Подтягивание, смещение её расценивается как нарушение правил («пробежка»), и мяч передается другой команде для вбрасывания из-за боковой или лицевой линии.

Ведение мяча осуществляется одной рукой или попеременно одной и другой руками. Игрок может ударять мяч о площадку, катить,

тем самым придавать ему движение. При движении мяч непременно должен касаться площадки, исключая одно ведение в воздухе. В начале ведения из положения стоя на месте игрок сначала выпускает мяч из рук, а затем отрывает от площадки сзади стоящую (осевую) ногу.

Не существует ограничения на число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой. Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках. Игрок, который случайно теряет, а затем восстанавливает контроль над «живым» мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Игра в зонах. Команда, овладевшая мячом, обязана в течение 24 секунд провести атаку на кольцо противника, причем она должна за 8 секунд перевести мяч из своей зоны в зону соперника и до конца атаки не может возвращать мяч в тыловую зону. Мяч считается перешедшим из передовой в тыловую зону, когда от рук нападающего пересекает центральную линию и его ловит игрок этой же команды на своей половине площадки. Нарушение зоны будет и в том случае, если последний, отталкиваясь из тыловой зоны или с центральной линии, поймает мяч в воздухе и приземлится в зоне атаки.

Игра в зоне штрафного броска запрещает игрокам нападения оставаться в ограниченной зоне соперника более трех (3) секунд. Линии, ограничивающие зону, входят в её размеры. Касание ногой линии или ведение мяча в зоне с последующей передачей партнеру считается ошибкой.

Ограничение в три (3) секунды действует во всех ситуациях вбрасывания мяча из-за пределов площадки (если игрок нападения во время вбрасывания уже находится в трех секундной зоне). Для того чтобы игрок рассматривался находящимся *вне* ограниченной зоны, он должен расположить *обе ноги* на полу вне этой зоны.

Нарушение вышеизложенных правил лишает команду права владения мячом, и соперник вводит его из-за боковой линии напротив линии штрафного броска.

Вбрасывание мяча в игру из-за пределов площадки выполняет любой игрок команды. При вбрасывании из-за лицевой линии разрешается передача мяча другому игроку команды для вбрасывания, ес-

ли оно будет произведено в течение пяти (5) секунд. В момент вбрасывания мяча игрок не имеет права касаться ногой линии площадки и мяча на площадке, прежде чем его коснется другой игрок; наступать на площадку, пока не освободится от мяча; затрачивать более пяти (5) секунд до момента освобождения от мяча; бросать мяч через щит другому игроку на площадке; его партнеры не могут находиться какой-либо частью своего тела над ограничивающей линией до тех пор, пока мяч не брошен через линию.

Мяч считается находящимся за пределами площадки, когда он касается:

- игрока или любого другого лица, находящегося за пределами площадки;
- пола или любого другого предмета на, над или за ограничивающими линиями;
- конструкции, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого объекта над и (или) за щитом.

Бросок мяча в корзину определяется по мнению судьи, если игрок, владеющий мячом, стремится или бросает мяч в корзину. Прикосновение защитника к нападающему в момент броска наказывается персональным фолом.

Назначение персональных замечаний – фолов

Слово «*фол*» пришло в лексикон баскетболистов из английского языка – «*foul*» – грязный, «*play foul*» – нечестная игра, столкновение вследствие персонального контакта с соперником или неспортивного поведения.

Персональный фол – это фол игроку вследствие неправильного контакта с игроком команды соперников независимо от того, является ли мяч «живым» или «мертвым», он назначается игроку за игру как в защите, так и в нападении.

Неспортивный фол – это фол игрока, совершенный вследствие контакта, который, по мнению судьи, является:

- незаконной попыткой сыграть непосредственно в мяч в соответствии с духом и целью Правил;
- чрезмерным, жестким контактом, вызванным игроком при попытке сыграть в мяч;
- контактом защитника со спины или сбоку с соперником при попытке остановить быстрый прорыв и нет никого из защитников на пути между нападающим и корзиной соперников;

- контактом защитника с соперником на игровой площадке во время последних 2 минут четвертого периода и каждого дополнительного периода, когда мяч находится за пределами игровой площадки для вбрасывания и все еще в руках судьи или в распоряжении игрока, выполняющего данное вбрасывание.

Игрок должен быть дисквалифицирован на оставшуюся часть игры, когда он наказан двумя неспортивными фоломи.

Количество назначаемых штрафных бросков определяется следующим образом:

1) если фол совершается против игрока, не находящегося в процессе броска, присуждаются два штрафных броска;

2) если фол совершается против игрока, находящегося в процессе броска, то если мяч заброшен, попадание засчитывается и дополнительно присуждается один (1) штрафной бросок;

3) если фол совершается против игрока, находящегося в процессе броска и мяч не попадает в корзину, должны быть присуждены два или три штрафных броска в зависимости от места, откуда проводилась попытка броска в корзину.

Во время пробития штрафных бросков игроки не должны располагаться вдоль боковых линий области штрафного броска. После штрафных бросков мяч должен быть брошен любым игроком команды, выполнявшей штрафные броски из-за пределов площадки с середины на боковой линии, напротив столика секретаря, независимо от того, успешным или нет был последний штрафной бросок.

Дисквалифицирующий фол назначается за любое вопиющее неспортивное поведение или действие игрока, запасного, тренера, помощника тренера или лица, сопровождающего команду. Если фол совершен против игрока, не находящегося в процессе броска, назначаются два (2) штрафных броска.

Если фол совершен против игрока, бросающего мяч, и мяч заброшен, попадание засчитывается, и дополнительно назначается один штрафной бросок.

Если фол совершен против игрока, находящегося в процессе броска, и при этом он промахивается, должны быть назначены два (2) или три (3) штрафных броска в зависимости от места, с которого была произведена попытка броска в корзину. Во время штрафных бросков игроки не должны располагаться вдоль боковых линий области

штрафного броска. После штрафного броска независимо от того, удачным или нет был последний штрафной бросок, мяч должен быть вброшен любым игроком команды, выполнявшей штрафные броски из-за пределов площадки у середины на боковой линии напротив секретарского столика.

Технический фол. Технические фолы игрока – это фолы игрока, не вызванные контактом с соперником.

Технический фол назначается, если игрок:

- неуважительно обращается к судьям, соперникам или касается их;
- использует выражения или жесты, наносящие оскорбления зрителям, дразнит соперника или мешает его обзору, размахивая руками перед его глазами;
- не поднимает правильно руку по просьбе судьи, после того как ему зафиксирован фол;
- задерживает игру, мешая сопернику быстро вбросить мяч;
- покидает площадку по неуважительной причине;
- виснет на кольце таким образом, что кольцо удерживает вес игрока.

Если технический фол дан игроку, находящемуся на площадке, то сопернику предоставляется право на один (1) штрафной бросок, во время которого игроки не должны занимать места вдоль боковых линий области штрафного броска. После штрафного броска мяч вбрасывается любым игроком команды, выполнявшей штрафные броски из-за пределов площадки у середины на боковой линии напротив столика секретаря независимо от того, удачным или нет оказался бросок.

Игрок должен быть дисквалифицирован на оставшуюся часть игры, когда он наказан двумя (2) техническими фолами.

Тренеры, помощники тренеров, запасные и сопровождающие команду не должны неуважительно обращаться с судьями, комиссарами, судьями за секретарскими столиками, соперниками, не должны касаться их. За нарушение технический фол должен быть назначен тренеру, а соперникам предоставляется один (1) штрафной бросок с последующим вбрасыванием из-за пределов площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского столика или розыгрышем спорного броска в центральном круге в начале первого периода.

Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены любым игроком, которого назначит капитан команды-соперника.

Обоюдный фол – ошибка, совершенная одновременно двумя игроками противоборствующих команд по отношению друг к другу, приблизительно в одно и то же время. В случае обоюдного фолла штрафные броски не присуждаются, но персональный фол должен быть записан каждому игроку. Игра возобновляется в ближайшем круге спорным броском между двумя игроками, вовлеченными в конфликт, если только в это же время не заброшен мяч с площадки. В этом случае мяч должен быть введен в игру с лицевой линии.

Пять фолов игрока. Игрок, который совершил пять (5) фолов (персональных и два (2) технических), должен быть проинформирован об этом, немедленно удален из игры и заменен в течение 30 с.

Командные фолы. Командный фол – это персональный, технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол, совершенный игроками. Команда подлежит наказанию за командные фолы, если за период записаны четыре командных фолла в результате персональных или технических фолов, назначенных любому игроку этой команды.

Когда команда подлежит наказанию за командные фолы, все последующие персональные фолы, совершенные против игроков, не находящихся в процессе броска, должны быть наказаны двумя (2) штрафными бросками (если не назначается более строгое наказание) вместо предоставления мяча для вбрасывания.

В результате двух неспортивных, двух технических или одного дисквалифициющего фолов игрок немедленно удаляется с площадки до конца игры.

3.2. Права и обязанности судей, методика и техника судейства

В число судей входят старший судья и один или два судьи. Им помогают судьи за столиком и комиссар (если он присутствует). *Судьями за столиком* являются секретарь, помощник секретаря, секундометрист и оператор времени для броска.

Форма судей на поле состоит из чёрной баскетбольной обуви на резиновой подошве без рантов, длинных чёрных брюк и рубашки се-

рого цвета. Судьи за столом – в рубашках или блузках одного цвета, лучше белого. Судьи имеют право принимать решения по всем нарушениям правил, совершенных как в пределах, так и вне ограничительных линий. Они получают это право с момента прибытия на площадку, т. е. за 20 минут до начала игры, до истечения игрового времени, определяемого старшим судьёй.

Ни один из судей не имеет права отменять или подвергать сомнению решения, принятые другим судьёй в пределах его обязанностей, установленных правилами.

Судьи после каждого фола или решения о спорном броске всегда должны поменяться своими местами на площадке. Если судья травмирован или по любой другой причине не может продолжать выполнять свои обязанности в течение 10 минут после происшедшего, игра должна быть возобновлена и другой судья будет осуществлять судейство один до конца игры, если нет возможности замены травмированного судьи квалифицированным запасным судьёй. Решение о замене принимает оставшийся на площадке судья после консультации с комиссаром, если он присутствует. Старший судья несет ответственность за ход всей встречи. Он проверяет наличие и исправность всего оборудования (часы, секундомеры, указатели фолов и т. д.), выбирает игровой мяч, наблюдает за экипировкой игроков (соответствие формы, отсутствие часов, украшений, которые могут причинить травмы игрокам) и т. д.

Старший судья сообщает (свистком и жестом), что осталось 3 минуты до начала игры. Игроки проводят заключительную фазу предыгровой разминки. За одну (1) минуту до начала игры старший судья должен потребовать, чтобы игроки прекратили разминку и покинули игровую площадку. В процессе игры следит за событиями на площадке, счетом, сыгранным временем, при необходимости останавливает игру. В спорных вопросах мнение старшего судьи остается решающим.

Старший судья должен тщательно проверить протокол в конце второго и четвертого периодов и любого дополнительного периода или в любое другое время, когда он сочтет необходимым, и утвердить счет.

Если результат игры опротестован одной из команд, комиссар или старший судья должен в течение одного часа после окончания

игрового времени послать рапорт об этом инциденте в организацию, проводящую соревнование.

Старший судья – это лицо, которое принимает окончательное решение по всем спорным вопросам в данной игре.

Судьи в поле до игры следят за разминкой команд, фиксируют нарушения существующих правил во время игры и в перерывах. Судьи не должны носить на игровой площадке наручные часы, браслеты или любые драгоценности.

Выбор места, перемещения и взаимодействия судей на площадке

При начальном (спорном) броске старший судья (судья) становится лицом к судейскому столику. Прежде чем ввести мяч в игру, он проверяет готовность к игре секретаря, а также то, правильно ли стоят спорящие игроки. Подбросив мяч вертикально вверх, следит за ведением игры спорящими игроками.

Перед тем как подбросить мяч, старший судья должен проверить, что оба игрока готовы и стоят обеими ногами внутри круга, причём одной ногой близко к центральной линии.

Мяч должен быть брошен вертикально вверх между двумя соперниками так высоко, чтобы ни один из игроков не мог достать его в прыжке. Другой судья контролирует, чтобы подбрасывание было выполнено правильно: мяч достиг наивысшей точки прежде, чем был отбит, и что 8 игроков не участвовали в спорном броске, что соответствует правилам. Судьи должны постоянно держать в поле зрения всю площадку и расположение всех десяти игроков.

Основная задача любого судьи – выбрать такую позицию, откуда можно видеть пространство между игроками. Судья, определяющий нарушение, дает свисток и демонстрирует фол жестом. Другой судья не дает свистка, берет контроль за мячом и помогает коллеге в исполнении санкций. Судьи в поле не имеют права отменять или подвергать сомнению решения партнера. Если была допущена ошибка, отменить решение может лишь судья, совершивший ошибку, до введения мяча в игру. При одновременном определении судьями двух разных ошибок фиксируется более строгое наказание (например, фол вместо пробежки).

Взаимодействие судей в поле с судьями за столиком осуществляется визуальным наблюдением друг за другом, применяются сигналы свистком и жестами.

После каждой остановки игры судья выбирает такое место, чтобы секретарь мог ясно видеть его и его жесты. Убедившись, что информация принята, судья продолжает игру. После забитого мяча, не останавливая игры, показывает, сколько засчитано очков и номер игрока. Информация о пятом фоле игрока поступает к судьям тотчас после его совершения, а о лимите командных фолов – после введения мяча в игру.

Судья-секретарь, его обязанности

Для всех официальных соревнований должен использоваться протокол, разработанный ФИБА. Протокол, приведенный на рис. 5, утвержден технической комиссией ФИБА.

Он состоит из одного оригинала и трех копий на бумаге разных цветов.

Оригинал на белой бумаге предназначен для ФИБА. Первая копия на голубой бумаге – для организации, проводящей соревнование, вторая копия на розовой бумаге – для победившей команды, а последняя копия на желтой бумаге – для проигравшей команды.

Рекомендуется, чтобы секретарь использовал ручки двух различных цветов: одну для первого и третьего периодов, а другую для второго и четвертого. Протокол может быть подготовлен и заполнен электронным способом.

Не позднее чем за 20 минут до начала игры секретарь должен подготовить протокол следующим образом: необходимо 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» (рис. 6).

Затем секретарь должен записать:

- наименование соревнования;
- порядковый номер игры;
- дату, время и место проведения игры.
- фамилии старшего судьи и судьи(-ей).

Команда «А» занимает верхнюю часть протокола, а команда «В» – нижнюю.

В первом столбце секретарь записывает номер (последние 3 цифры) лицензии каждого игрока. Для турниров номер лицензии игрока указывается только для первой игры его команды.

Во второй столбец секретарь записывает 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 (рис. 7).

Если команда представлена менее чем 12 игроками, секретарь должен прочеркнуть в протоколе пустые графы в столбцах.

В нижней части раздела для каждой команды секретарь должен записать (печатными буквами) фамилии тренера и помощника тренера команды.

ПРОТОКОЛ

Команда «А» _____ Команда «В» _____
Соревнование _____ Дата: _____ Время: _____ Ст. судья _____
Игра №: _____ Место: _____ Судья _____

Рис. 6. Заголовок протокола

Не позднее чем за 10 минут до начала игры оба тренера должны:

- подтвердить согласие с фамилиями и соответствующими номерами членов своих команд;
- подтвердить фамилии тренера и помощника тренера;
- указать пятерых игроков, которые должны начать игру, поставив маленький значок «х» рядом с номером игрока в колонке «Участие в игре».
- подписать протокол.

Тренер команды «А» должен первым предоставить эту информацию.

В начале игры секретарь должен обвести в кружок значок «х» для пяти игроков каждой команды, которые начинают игру.

Во время игры секретарь должен поставить маленький значок «х» рядом с номером игрока в колонке «Участие в игре», не обводя его в кружок, когда запасной впервые вступает в игру в качестве игрока.

Time-outs		Team fouls																						
<table border="1"> <tr><td>7</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>9 10</td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>		7			9 10					Period ① <table border="1"><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	X	X	X	X	X	Period ② <table border="1"><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	X	X	X	X	X			
7																								
	9 10																							
X	X	X	X	X																				
X	X	X	X	X																				
		Period ③ <table border="1"><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	X	X	X	X	X	Period ④ <table border="1"><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	X	X	X	X	X											
X	X	X	X	X																				
X	X	X	X	X																				
		Extra periods																						
Licence no.	Players	No.	Player in	Fouls																				
				1	2	3	4	5																
001	MAYER, F.	5	⊗	P ₂																				
002	JONES, M.	8	⊗	P	P	P ₂																		
003	SMITH, E.	9	⊗	P ₂	U ₂	P	P ₁																	
004	FRANK, Y.	12	×	T ₁	U ₂																			
010	NANCE, L.	18	⊗	P	P	U ₁																		
012	KING, H. (CAP)	22	⊗	P ₁	P																			
014	WONG, P.	24																						
015	RUSH, S.	25	×	P ₃	P ₂																			
021	MARTINEZ, M.	33	×	T ₁	P	P ₂	T ₁	GD																
022	SANCHES, N.	42	×	P ₂	P ₂	U ₂	P	U ₂ GD																
024	MANOS, K.	55	×	P ₂	D ₂																			
Coach				LOOR, A.			C ₁	B ₁																
Assistant Coach				MONTA, B.																				

Рис. 7. Команды в протоколе

Тайм-ауты

Предоставленные тайм-ауты записывают в протокол, вносят минуты игрового времени периода или дополнительного периода в соответствующие клетки, расположенные снизу под названием команд (см. рис. 5).

По окончании каждой половины и дополнительного периода в неиспользованных клетках проводят две параллельные горизонтальные линии. В случае если команде не предоставляется ее первый тайм-аут до последних двух минут второй половины, секретарь должен провести две горизонтальные линии в первой клетке для второй половины у данной команды.

Фолы

Фолы игрока могут быть персональными, техническими, неспортивными или дисквалифицирующими и записываются напротив фамилии игрока.

Фолы, совершенные лицами на скамейке команды, могут быть техническими или дисквалифицирующими, вносятся напротив фамилии тренера.

Все фолы записывают следующим образом:

- персональный фол – буквой «P»;
- технический фол игроку – буквой «T». Вторым технический фол также обозначается записью буквой «T» с последующей записью «GD» о дисквалификации на данную игру в следующей клетке;
- технический фол тренеру за его личное неспортивное поведение записывают буквой «C». Вторым подобный технический фол также обозначается буквой «C» с последующей записью «GD» в следующей клетке;
- технический фол тренеру по любой другой причине отмечается буквой «B». Третьим технический фол (один из которых может быть «C») обозначается буквами «B» или «C» с последующей записью «GD» в следующей клетке;
- неспортивный фол игроку обозначается буквой «U». Вторым неспортивный фол – также буквой «U» с последующей записью «GD» в следующей клетке;
- дисквалифицирующий фол буквой «D»;
- 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»;
- все фолы против обеих команд, влекущие наказания одинаковой степени тяжести и компенсирующиеся согласно ст. 42, должны обозначаться добавлением маленькой буквы «с» рядом с «P», «T», «C», «B», «U» или «D»;
- по окончании каждого периода секретарь проводит жирную линию, отделяющую использованные клетки от тех, которые остались неиспользованными.

Примечание. Технические и дисквалифицирующие фолы согласно ст. 39 не считаются командными.

	А		В
	1	●	6
	2	●	6
6	3	3	
	4	4	
11	5	5	5
11	●	●	5
	7	7	
10	8	8	
	9	9	10
	10	10	
10	11	11	
	12	12	7
4	13	13	7
5	14	14	
5	15	15	6
	16	16	
5	17	17	
	18	18	6
6	19	19	
	20	20	9
	21	21	
11	22	22	9
	23	23	9
11	24	24	
	25	25	7
	26	26	7
5	27	27	
	28	28	6
10	29	29	
	30	30	8
4	31	31	
	32	32	5
4	33	33	5
4	34	34	
	35	35	10
10	36	36	
	37	37	12
	38	38	
10	39	39	12
10	●	●	12

Рис. 8. Текущий счет

По окончании игрового времени секретарь должен прочеркнуть жирной горизонтальной линией оставшиеся пустыми клетки. Он обязан вести в хронологическом порядке изменения суммарного счета, записывая попадания с игры и штрафных бросков; должен регистрировать персональные или технические фолы, назначенные каждому игроку, и немедленно уведомлять старшего судью, когда кому-либо из игроков назначен пятый фол, а также регистрировать технические фолы, назначенные каждому тренеру, и немедленно сообщать судье, когда тренер должен быть дисквалифицирован и удален из игры.

Секретарь должен подавать сигнал только в тот момент, когда мяч «мертвый» и игровые часы остановлены, и до того, как мяч снова входит в игру.

Командные фолы

Для каждого периода в протоколе предусмотрены по 4 клетки (снизу под названием команды и над фамилиями игроков) для записи командных фолов.

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 (см. рис. 5).

Текущий счет

Секретарь должен записывать хронологическое изменение суммарного количества очков, набранных каждой командой. В протоколе имеются 4 столбца для изменения счета. Каждый из столбцов делится на четыре вертикальные колонки. Две колонки слева отводятся для команды «А», а две колонки справа – для команды «В». Центральные колонки отводятся для текущего счета (160 очков) каждой из команд (рис. 8).

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 (см. рис. 8).

Текущий счет: дополнительные инструкции

Трехочковое попадание с игры должно быть отмечено кружком вокруг номера игрока. Мяч, случайно заброшенный с игры игроком в свою собственную корзину, записывают как заброшенный капитаном команды соперников на игровой площадке.

Очки, засчитанные в том случае, когда мяч не входит в корзину (ст. 31), должны быть записаны игроку, который выполнял бросок.

По окончании каждого периода секретарь должен обвести жирным кружком «0» 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 (см. рис. 8).

В начале каждого периода секретарь продолжает отмечать в хронологическом порядке набранные очки с той цифры, на которой он остановился.

Когда предоставляется возможность, секретарю следует сверять текущий счет в протоколе с показаниями на табло. Если имеется расхождение и его счет правильный, секретарь должен немедленно предпринять меры, чтобы показания на табло были исправлены. Если возникают сомнения либо одна из команд выражает несогласие с исправлением, секретарь информирует об этом старшего судью, как только мяч станет «мертвым» и игровые часы остановятся.

Текущий счет: подведение итогов

По окончании каждого периода секретарь записывает счет данного периода в соответствующей графе нижней части протокола.

По окончании игры секретарь проводит две жирные горизонтальные линии под итоговым количеством очков каждой команды и номерами игроков, набравших последние очки, а также диагональную

7	70	70	6
7	71	71	
7	72	72	6
	73	73	
9	74	74	
	75	75	
11	76	76	
	77	77	
	78	78	
	79	79	
	80	80	

Рис. 9. Подведение итогов

линию до конца колонки, перечеркивая оставшиеся цифры (текущий счет) для каждой команды (рис. 9).

По окончании игры секретарь записывает итоговый счет и название победившей команды, свою фамилию печатными буквами в протоколе после того, как это сделают помощник секретаря, секундометрист и оператор времени для броска.

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.

Примечание. Если один из капитанов подписывает протокол в связи с протестом (графа «подписывается капитаном в случае протеста»), секретарь, секундометрист, оператор двадцати четырех секунд и судья должны остаться в распоряжении старшего судьи до тех пор, пока он не даст им разрешения уйти (рис. 10).

Scorer	<u>N. MAIER</u>	Scores	Period ①	A <u>15</u>	B <u>18</u>
Assistant scorer	<u>O. SABAY</u>		Period ②	A <u>19</u>	B <u>10</u>
Timer	<u>R. 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>25</u>
			Extra periods	A <u>/</u>	B <u>/</u>
Referee	<u>M. Wallen</u>	Final Score	Team A	<u>76</u>	Team B <u>72</u>
Umpire 1	<u>G. Chang</u>		Umpire 2	<u>K. Bartok</u>	
Captain's signature in case of protest		Name of winning team <u>HOOBERS</u>			

Рис. 10. Нижняя часть протокола

Судья-секундометрист должен вести отсчёт игрового времени и остановок, следить за временем начала игры, длительностью перерывов между таймами, лимитом времени на минутные перерывы и заменой игроков.

Игру и игровые часы останавливают, когда судья свистком и жестами фиксирует нарушение правил, спорный мяч, выход мяча за

пределы площадки, травму игрока, судьи или другие причины, мешающие проведению игры (поломка инвентаря, освещения и т. д.).

Игровые часы включают по первому прикосновению к мячу любого игрока: при начальном (спорном) броске, после введения мяча из-за линии площадки, отскока от корзины при неудачно выполненном штрафном броске.

Устройство отсчета 24 секунда включают одновременно с игровыми часами, а выключают после завершения атаки или останавливают, если мяч от рук соперника вышел за пределы площадки.

Судья-информатор приступает к работе задолго до начала игры: проверяет исправность радиоаппаратуры, собирает информацию для представления команд (список игроков, год рождения, их квалификацию и игровой номер, фамилии тренера, судей, их квалификацию и звания).

В процессе матча дает информацию о количестве индивидуальных и командных фолов, очков, набранных игроками, о том, какая команда взяла минутный перерыв (какой по счету), сведения о замене в игре и т. д.

В конце игры объявляет победителя, сообщает календарь игр на текущий и последующий дни, приглашает зрителей на следующие игры.

Врач соревнований является заместителем главного судьи. На заседании судейской коллегии проверяет допуск участников к соревнованиям по медицинским показаниям, проверяет спортивные сооружения, инвентарь, следит за устранением недостатков до начала первого матча. Требования врача обязательны для организаторов соревнований.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы размеры баскетбольной площадки?
2. Какая допустимая высота потолка над игровой площадкой?
3. Что представляет собой зона трехочковых бросков?
4. Каковы размеры баскетбольной трапеции?
5. Размеры центрального круга и щитов.
6. Конструкция кольца.
7. Что входит в техническое оборудование для игры?

8. Из какого количества игроков состоит команда?
9. В чем состоят обязанности капитана команды во время игры?
10. Время игры в баскетболе.
11. Когда команда проигрывает «лишением права»?
12. В чем суть правила двадцати четырех секунд?
13. Размеры и вес баскетбольного мяча (6,7-й размеры).
14. Когда и как можно затребовать тайм-аут?
15. Как осуществляется игра в зоне баскетбольной трапеции?
16. Назначение персональных замечаний – фолов.
17. Какое наказание влечет дисквалифицирующий фол?
18. Какое наказание следует за неспортивный фол?
19. Наказание за технический фол игроку и тренеру.
20. Состав судейской бригады на игру.
21. В чем состоят обязанности старшего судьи?
22. Каковы обязанности судьи-секундометриста?
23. Судья-секретарь и его обязанности.
24. Обязанности судьи-информатора.
25. Протокол игры и его заполнение.

РАЗДЕЛ 4. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СТРИТБОЛА

4.1. Появление и развитие стритбола

Стритбол (англ. *Streetball*) – уличный баскетбол (3×3) родился в гетто – бедных негритянских районах американских больших индустриальных городов. В принципе на улицах в баскетбол играли всегда, с тех самых пор, когда в 1891 году канадский преподаватель Джеймс Нейсмит придумал для своих учеников новую игру: попадать мячом (англ. ball) сверху в корзину (англ. basket) с выломанным дном, подвешенную на высоте около трех метров. Но до 50-х годов прошлого века уличная игра была лишь забавой мастеров традиционного баскетбола. Особой популярностью она не пользовалась.

Все изменилось около полувека назад. Кто-то или что-то подтолкнуло мальчишек из бедных негритянских кварталов на улучшение своих жизненных перспектив. Об оплате хорошего образования мечтать не приходилось, но можно поступить в престижный колледж, если ты – подающий надежды спортсмен. Занимаясь в колледже под руководством тренера, можно попасть в Национальную баскетбольную ассоциацию США (НБА), тогда тебе, всем твоим родственникам по гетто можно будет забыть навсегда о бедном существовании.

Количество играющих на улице ребят резко возросло. Конкуренция становилась жестче, и мастерство чернокожих парней оттачивалось и шлифовалось. Они не расставались с мячом ни на минуту, весь день проводя на спортивной площадке.

Подытоживая вышесказанное, можно сделать вывод, что стать баскетболистом – единственный шанс чернокожего ребенка из бедного североамериканского квартала выбиться в люди и стать знаменитым. Этому обстоятельству мы обязаны зарождением баскетбола двумя командами по три человека.

В настоящее время массовый спорт в России набирает силу среди молодежи. Она понимает, что спорт – это сила, ловкость, красота, а стритбол – новый современный вид спорта, и многие профессионалы баскетбола в свое время начинали со стритбола, а потом вышли на «большую арену». Россия может внести свой весомый вклад в разви-

тие стритбола, что во многом зависит от молодежи. В будущем из начинающих, если целеустремленно идти к цели, могут вырасти звезды мирового класса.

Для стритбола характерно многообразие игровых ситуаций и индивидуальных действий, способствующих развитию игрового мышления у занимающихся. Игра насыщена разнообразными способами передвижений, бросков, передач и приемов мяча, прыжками.

Правильно организованные занятия способствуют гармоничному развитию всех групп мышц. Улучшается подвижность суставов, укрепляются костная и сердечно-сосудистая системы, совершенствуются механизмы органов дыхания, активизируется обмен веществ организма. В процессе обучения в игре вырабатываются сложные высоко координированные движения.

Стритбол – игра коллективная, поэтому участие в соревнованиях укрепляет дружбу и товарищество, формирует чувства долга и ответственности перед командой за свои действия. Занятия стритболом воспитывают настойчивость, целеустремленность, а часто меняющиеся условия во время игры способствуют развитию быстроты, активности, силы, выносливости и других двигательных качеств.

В процессе обучения реализуются задачи профессиональной, прикладной и физической подготовки. Игра в стритбол поможет овладеть профессиональными качествами таких профессий, как сборщик мелких деталей, монтажник металлоконструкций, строитель, инженер текстильного производства или информационных технологий и др.

Стритбол в настоящее время в России развивается, так как в него может играть любой человек: парням и девушкам игра поможет укрепить физическую форму, развить реакцию и скорость. Стритбол – для тех, кто привык действовать, кто знает преимущество побед и стремление к ним. А когда приходят спортивные победы – поднимается настроение, появляется стимул к совершенствованию. Знаменитую «Рижку» в Москве, «Плеханку» в Перми и «Вышку» в Краснодаре без преувеличения можно называть российскими центрами уличного баскетбола.

Игра не требует больших финансовых затрат. Достаточно иметь спортивную обувь (легкие кроссовки) и одежду (трусы и майку), баскетбольный мяч (при бережном отношении мяча хватает на два сезо-

на) и половину баскетбольной площадки, которую можно оборудовать с друзьями за два дня.

Для игры в стритбол никакого сверхсложного оборудования не надо. Небольшая площадка, один столб, на котором укреплена корзина, или корзина, прикрепленная к стене дома без окон, один мяч, две команды по три человека – и можно начинать игру, попеременно атакуя одну корзину.

Стритбол сегодня – самый массовый, модный и популярный вид спорта и активного отдыха в России, так как в него играют практически все, он доступен людям разного возраста и пола.

Игра в стритбол позволяет встретиться с равными по возрасту и силе сверстниками. Проживая в одном дворе, микрорайоне, обучаясь в одном классе, школе, юноши и девушки, встречаясь на спортивных площадках во дворах, парках, стадионах, распределяются на команды, оговаривают свои правила игры, так как классические баскетбольные правила в игре «стритбол» изменяются и варьируются свободно. Например, игра продолжается до 21 очка или максимум до 10 минут «чистого» времени. Кроме того, утверждаются единые правила для проведения соревнований по стритболу.

Стритбол привлекателен тем, что он не требует особых затрат и проводится с целью пропаганды здорового образа жизни, увеличения численности занимающихся физической культурой и спортом. Переносные деревянные или металлические баскетбольные стойки позволяют любой пяточок на улице, во дворе превратить в баскетбольную площадку. Тысячи мальчишек и девчонок стали на «ты» с мячом благодаря дворовому («уличному») баскетболу и маленьким игровым площадкам. Игры в стритбол дают шанс игрокам привлечь внимание тренеров известных команд и пополнить ряды профессиональных клубов.

Стритбол возвращает к тому, с чего начинается спорт: солнцу, воздуху, чистому небу над головой, а во время дождя можно тренироваться в спортивном зале, играя на одной половине площадки, в одну корзину.

Стритбол – праздник для всех. Соревнования, различного рода турниры по стритболу разыгрываются по возрастным группам:

- младшие юноши и девушки 9 – 11 лет, 12 – 13 лет;
- средние юноши и девушки 14 – 15 лет;

- старшие юноши и девушки 16 – 18 лет;
- мужчины и женщины – старше 18 лет;
- ветераны – старше 35 лет;
- семейные команды – «папа, мама, я – баскетбольная семья».

Об олимпийском будущем стритбола пока речи нет, но его популярность перекрывает все рекорды, ведь главный его приз – стабильное здоровье.

4.2. Оздоровительное, образовательно-воспитательное значение стритбола

Современный человек, будь то школьник, студент, ученый или человек, занятый на производстве, устает от многих вещей: грохота, треска, звона, умственной работы, стрессовых ситуаций, просто от суеты и т. д. Игра с мячом – это самый простой и доступный способ компенсировать дефицит движения, рожденный нашим веком механики, автоматике, компьютеризации, а стало быть, и одно из самых эффективных средств в борьбе за здоровье. Стоит появиться мячу во дворе на игровой площадке, школьном стадионе или в спортивном зале, как тотчас начинаются импровизированные баталии, так как игры с мячом доступны юным и пожилым, мужчинам и женщинам, высоким и низким людям всех социальных слоев с самым различным уровнем физической подготовленности и мастерства. Популярность «уличного баскетбола», превращение его в самый массовый, модный и зрелищный вид спорта и активного отдыха становится социальным явлением, стилем жизни молодежи.

Оздоровительное значение стритбола:

- желание здоровой части молодежи быть активными в жизни, уйти от наркотиков, преступности и, не имея больших средств, быть в большом спорте, заниматься доступным для себя физкультурным занятием;
- благоприятная обстановка для занятий (солнце, свежий воздух и т. д.);
- вовлечение в работу при игре в стритбол всех основных групп мышц;
- активная деятельность органов дыхания и кровообращения;

- укрепление опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;
- повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям;
- игра доступна широкому кругу людей различного возраста.

Образовательно-воспитательное значение стритбола:

- в процессе занятий стритболом занимающиеся приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с техникой игры в баскетбол, с закономерностями тренировки, гигиеной спорта и т. д.;
- тренируясь и участвуя в соревнованиях, молодежь развивает выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию движений, воспитывает в себе смелость, настойчивость и другие качества;
- играя в стритбол, молодежь развивает волевые и эмоциональные качества;
- в процессе занятий стритболом молодежь овладевает навыками контроля за своим самочувствием, приемами регулирования неблагоприятных психических состояний (задержка эмоций, внушение и самовнушение и т. п.);
- участие в играх по стритболу способствует формированию будущей личности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка молодежи:

- воспитание прикладных физических, психических, личностных и специальных качеств, умений и навыков для будущей профессиональной деятельности;
- физическое совершенствование молодежи с целью подготовки ее к общественно-полезному труду, жизни, защите Родины.

Агитационное значение:

- стимулирование развития баскетбола на «периферии», в сельской местности;
- тысячи болельщиков на спортивных площадках наблюдают за баскетбольными поединками;
- утверждение здорового образа жизни и активного отдыха;
- установление девиза молодежи: «Спорт – это удовольствие»;
- утверждение концепции оздоровления нации;
- поддержание культурных и спортивных контактов;
- устройство больших, веселых, красочных праздников для молодежи.

Распространение игры стритбол среди молодежи обуславливается прежде всего ее высокой эмоциональностью и большим зрелищным эффектом, а также экономической доступностью: небольшими средствами для приобретения инвентаря и оборудования, возможностью самостоятельного строительства площадки и сравнительной простотой ее содержания.

Главное, что определяет удельный вес стритбола в системе физического воспитания, заключается в его ценности как комплексного средства физического развития и воспитания молодежи. Для стритбола характерны дифференцировка усилий и комплексное развитие таких двигательных качеств, как быстрота, прыгучесть, выносливость, гибкость, ловкость.

Стритбол способствует развитию жизненно важных качеств и свойств человеческого организма, обеспечивает ориентировку в сложной двигательной деятельности и пространстве, вестибулярную устойчивость, оперативность мышления, совершенствует функции дистанционных, слуховых и зрительных анализаторов.

Занятия с мячом на свежем воздухе – это прекрасная возможность восстановить нарушенный кислородный баланс в организме. Идет интенсивное насыщение кислородом, появляется свежесть мысли, острота восприятия улучшается. В мозгу, кроме того, приходят в равновесие процессы возбуждения и торможения.

Ценность стритбола в том, что в нем принимают участие равные по физической и психической подготовленности игроки, где нет явного лидера, где каждый чувствует себя равноправным действующим лицом. Стритбол – прекрасное средство для подготовки детей к занятию другими видами спорта. Он дает уникальную возможность молодежи ощутить «чувство локтя», ведь главной целью соревнований является не столько завоевание медалей, сколько то, что юноши и девушки различных рас, национальностей, с разными физическими данными и спортивными навыками встретились вместе, чтобы помериться силами в чистой спортивной борьбе. К тому же стритбол укрепляет веру в себя, вырабатывает мужество, чувство взаимопонимания и взаимовыручки, развивает ценные качества: настойчивость, решительность, трудолюбие, комбинационное мышление и психологическую устойчивость. Все эти качества используются большинством спортсменов и в жизни после завершения активного занятия спортом.

Кроме чисто спортивной стороны игры, соревнования по стритболу привлекают юношей и девушек возможностью общения. Им интересно все: как тренируются соперники, какую музыку любят, что носят и т. д. Научившись общаться на площадке стритбола, им будет легче найти общий язык друг с другом и в будущем.

Стритбол в сочетании с другими видами спорта – прекрасное средство физического совершенствования молодежи. Турниры по стритболу – это замечательный праздник спорта, хорошего времяпрепровождения, который становится социальным явлением, стилем жизни.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Где и когда «родился» стритбол?
2. Чем отличается стритбол от баскетбола?
3. В чем отличие стритбола от «уличного баскетбола»?
4. По каким возрастным группам разыгрываются турниры по стритболу?
5. Оздоровительное значение стритбола.
6. В чем проявляется образовательно-воспитательное значение стритбола?
7. Агитационное значение стритбола.

РАЗДЕЛ 5. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ДЛЯ ИГРЫ В СТРИТБОЛ, ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СТРИТБОЛУ

5.1. Оборудование мест для игры в стритбол

Площадкой для игры в стритбол является прямоугольная плоская поверхность, твердая, ровная, свободная от каких-либо предметов, размерами 14 × 15 м. Для игры в стритбол можно использовать уже имеющиеся площадки для настоящего классического баскетбола, играя только на одной половине поля, в одну корзину. Вокруг площадки по возможности должны быть полосы «забегания» шириной 2,0 м, имеющие такую же ровную поверхность, как и поле для игры. Наиболее удобной в устройстве и эксплуатации, а также недорогой является асфальтовая площадка. После дождя стоит только смести с такой площадки воду – и можно продолжать играть. Кроме того, на такой площадке не так сильно пачкаются руки, что очень важно для точности попадания в корзину.

Однако не всегда имеется возможность построить площадку с асфальтовым покрытием. Часто для игры используется площадка с глинопесчаным покрытием. Верхний покровный слой должен быть хорошо укатанным, плотным, упругим, хорошо пропускать воду, но не размокать и не быть скользким после дождя или поливки, не пылить в жаркую погоду. Такие площадки требуют постоянного, тщательного ухода. Ранним утром ее необходимо поливать и укатывать. В жаркую погоду поливку следует проводить два раза в сутки – утром и вечером. Постоянный уход нужен за линиями разметки. Если имеется возможность, то лучше всего для игры в стритбол построить площадку с деревянным настилом или прорезиненным синтетическим материалом. Это практичнее, надежнее, красивее.

Площадка для игры в стритбол (рис. 11) размечена необходимым количеством линий, которые имеют свои названия и предназначения. Прежде всего это линии, ограничивающие площадку со всех сторон. В разметке для игры в стритбол присутствует трехсекундная зона, т. е. зона штрафного броска. Однако в правилах игры отсутствует правило трех секунд. Внутри площадки проводится линия двух очковых бросков. Все линии должны быть одного цвета, хорошо видны

Вне площадки устанавливают баскетбольные стойки со щитами, на которые крепят корзины. Стойки могут быть деревянными или металлическими, стационарными или передвижными. Конструкция баскетбольных стоек может быть различна, но они должны быть прочными, не качаться и не дрожать при ударах мяча.

Щит

Щит для проведения официальных соревнований по стритболу изготавливают из соответствующего прозрачного материала (закаленного небьющегося стекла), твердого дерева, а также другого материала, отвечающего установленным правилам, и окрашивают в белый (темный) цвет. Размеры щита обычно 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали с нижними краями на высоте 2,90 м от поверхности площадки или 1,80 м по горизонтали и 1,20 м по вертикали с их нижними краями по высоте 2,75 м над площадкой. Щит может иметь различную конфигурацию, но расстояние до нижнего края щита и высота корзины (3,05 м) должны быть четко соблюдены. Все линии разметки щита должны быть шириной 5 см белыми, если щит прозрачный, черными (красными) – во всех остальных случаях. Если щит деревянный, то его лучше всего зашпаклевать, чтобы не было щелей. Щиты располагаются под прямым углом к поверхности площадки и вдаются вглубь площадки на 1,2 м от ограничивающей лицевой линии. Корзина состоит из металлического стального кольца (пруток круглого сечения 1,6 – 2,0 см) и прикрепленной к нему веревочной сетки длиной 40 – 45 см. Внутренний диаметр кольца не менее 450 мм и не более 459 мм. Оно должно быть окрашено в оранжевый (красный) цвет.

В стритболе применяется мяч, имеющий форму сферы, отвечающий установленным правилам требованиям. Он может быть разноцветным или оранжевого цвета. Мяч для игры в стритбол может быть изготовлен из кожи, а также синтетического материала, устойчивого к стиранию. Если нет баскетбольного, можно использовать и футбольный мяч.

Площадка располагается с севера на юг, чтобы солнечные лучи не падали прямо в глаза во время соревнований.

Линий окрашивают при помощи трафарета, предварительно намечая веревкой, натянутой между двумя колышками.

Для выполнения штрафного броска игрок должен стать за линию штрафного броска и выполнить его в течение 5 секунд с момента получения мяча от судьи.

5.2. Правила проведения соревнований по стритболу

Правило первое. Игра – определение

Стритбол – игра между двумя командами по 3 человека в каждой. Цель команд – забросить мяч в корзину соперника, с одной стороны, и помешать сопернику овладеть мячом и забросить его в корзину, с другой, соблюдая при этом правила игры. Игрой управляют старший судья и судья.

Правило второе. Размеры и оборудование

Площадка

В стритбол играют на открытом воздухе на площадке 14 м в длину и 15 м в ширину. Размеры площадки могут быть изменены в пределах минус 1 м в длину и 1 м в ширину. Все размеры измеряются от внутреннего края ограничивающих линий. Вокруг площадки должна быть зона безопасности не менее 1 м от нее.

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную твердую, плоскую, свободную от препятствий поверхность из хорошо укатанного грунтового или песчано-глинистого покрытия, асфальта, дерева, а также из резины или прорезиненного материала.

Линии разметки площадки должны быть:

- начерчены одним цветом (белым);
- шириной 5 см;
- полностью и отчетливо видимыми.

Правило третье. Команда

• Каждая команда должна состоять из трех игроков, младшему из которых не меньше 10 лет, и одного запасного. Капитаном команды может быть любой из ее участников. Одновременно на площадке не может быть меньше 2 и больше 3 игроков одной команды. Тренер команды находится вне зоны скамейки команды (на трибуне).

• Все игроки команды должны зарегистрироваться за 30 минут до начала игры.

• Игра должна начинаться с тремя игроками, но заканчиваться может и с двумя.

• Организаторы соревнований по уличному баскетболу (3х3) имеют право дисквалифицировать игроков команды за предоставление не-

верных данных об игроках и неспортивное поведение, а также команды за незарегистрированных в судейской комиссии игроков.

- Каждая команда должна иметь название.
- Каждая команда должна иметь майки или футболки одного цвета.
- Все матчи проводятся с официальным расписанием. Если команда не готова к игре в назначенное время, то независимо от причины ей засчитывается поражение.
- Только капитан команды может выступать от имени своей команды и подавать жалобы в результате разногласий. Разногласия считаются разрешенными после возобновления игры.

Правило четвертое. Судьи игры

Главное правило играющих в стритбол: «Хочешь, чтобы с тобой поступали корректно, будь сам корректным в отношении партнеров по игре». В основе игры – честность участников, каждое нарушение объявляется игроком, нарушившим правила. Но учитывая то, что в процессе игры принимают участие разные по характеру, темпераменту игроки, стремящиеся выиграть и быть первыми, то возникают разного рода спорные и конфликтные ситуации. Поэтому при проведении официальных соревнований, разного рода турниров по стритболу, для решения тех или иных спорных вопросов между игроками встречающихся команд, назначаются двое судей следящих за игрой: старший судья и судья.

Обязанности судей:

- осуществляют полный контроль над игрой, проводят игры в соответствии с утвержденными «Правилами игры в стритбол» и не имеют права изменять их. Судьи должны быть в единой униформе;
- отвечают за проведение процедуры жеребьевки в ситуации начала игры, назначении тайм-аутов (длительностью 1 мин), «спорного мяча» и в подобных ситуациях;
- определяют команды, имеющие право на владение мячом, в ситуациях, когда это требуется;
- ведут отчет игрового времени, протокол игры, фиксируют все нарушения («пробежки», неправильное ведение, аут и т. д.), а также все фолы;
- старший судья имеет право принимать решение по любым вопросам, специально не оговоренным в «Правилах игры в стритбол», в

соответствии с «Официальными правилами баскетбола», утвержденными Исполкомом Российской Федерации баскетбола;

- в случае если решение судьи игроки команды не выполняют, то команда может быть дисквалифицирована.

Правило пятое. Игра

- Перед игрой обе команды одновременно в течение пяти минут разминаются на площадке.

- Только команды, занесенные в расписание игр, допускаются на площадку для участия в матче.

- Ни во время разминки, ни во время игры не разрешается на площадке обливаться водой. Команда, нарушившая правило, наказывается фолом, а команде-сопернице дается право на выполнение одного штрафного броска, за которым следует владение мячом.

- Команда, имеющая право первой начать игру, определяется жребием (подброшенной монетой).

- Игра начинается из-за линии двух очков прямо напротив щита (так называемые «чек», «проверка мяча»).

- Игрок атакующей команды, получив мяч при «проверке мяча», имеет право сразу выполнить бросок (атаку корзины), передачу мяча своему партнёру по команде либо сыграть один на один с соперником.

- Из-за линии 2-х очков (напротив щита) игра возобновляется, когда мяч становится «мертвым» (мяч покинул пределы площадки, фол, мяч заброшен после штрафного броска, истекло время 12 секунду контроля мяча игроками команды и т. д.).

- Защищающаяся команда, овладевшая мячом во время атаки соперника, обязана вывести мяч за линию двух очковых бросков. Если это правило не выполняется, то команда лишается права владения мячом и очки, забитые во время атаки, не засчитываются.

- Игрок защищающейся команды, выведя мяч за двухочковую зону, имеет право совершать любые игровые действия, включая атаку корзины.

- Мяч считается заброшенным, когда «живой» мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее.

- В целях техники безопасности в стритболе запрещается бросок сверху с силой двумя (одной) руками (опрокидывание конструкции). Мяч не засчитывается и назначается штрафной бросок.

- Передняя плоскость и все края щита находятся в игре. Мяч, ударившийся о тыльную сторону щита или любую другую часть конструкции, – вне игры.
- Спорный мяч отдается команде, которая играла в защите, и розыгрыш производится за двухочковой линией прямо напротив щита.
- Каждая команда имеет право на два 30-секундных перерыва во время игры. Время игры не останавливается в перерывы. Время игры останавливается только в том случае, если перерыв взят в течение последних трех минут игры.
- В случае травмы может быть дан одноминутный перерыв.
- Количество замен во время игры не ограничивается. Запасной игрок может вступить в игру только после заброшенного мяча или в тот момент, когда мяч находится вне игры («мертвый» мяч). Просьбу о замене капитан команды высказывает судье.
- Атакующей команде для завершения атаки отводится 30 секунд. Если это правило не выполнено, то атакующая команда теряет мяч в пользу противника.
- После нарушения правил или другой остановки игры она должна начинаться вбрасыванием (розыгрышем) мяча из-за двухочковой линии прямо напротив щита.

Правило шестое. Счет

- Игра идет без остановки до 21 очка или десяти минут «чистого» времени. Игра останавливается во время минутных перерывов и выполнения штрафных бросков. В случае «ничейного» счета по истечении игрового времени игра продолжается до разницы в два (2) очка («овертайм») и заканчивается досрочно, если одна из команд раньше наберет 21 очко (победа «нокаутом»).
- Если мяч заброшен в корзину с места внутри двухочковой зоны, команда получает одно (1) очко, если из-за зоны двухочковых бросков – два (2) очка. За точно выполненный штрафной бросок команде начисляется одно (1) очко. В спорных моментах решение по броскам принимается старшим судьей.
- Команда за победу получает два (2) очка, за поражение – одно.
- Команда, проигравшая игру «лишением права», получает ноль очков, а победитель – два (2) очка.

Правило седьмое. Фолы и нарушения

Фол – это несоблюдение правил игры вследствие неправильного персонального контакта во время игры или неспортивного поведения.

Нарушения – это несоблюдение правил игры, связанное непосредственно с самой игрой.

- Все фолы и нарушения в стритболе фиксируются в соответствии с «Официальными правилами баскетбола ФИБА», утвержденными исполкомом Российской федерации баскетбола.

- Фолы, полученные игроком во время игры и броска, а также технические, неспортивные и дисквалифицирующие, считаются командными.

- Если фол получен во время атаки корзины и бросок результативен, то мяч засчитывается (1 или 2 очка), фол фиксируется как командный и игрок, выполняющий бросок, становится на линию штрафного броска и выполняет еще один бросок, а игроки команд выстраиваются вдоль боковых линий трехсекундной зоны для борьбы за владение мячом, если бросок выполнен неудачно.

- Начиная с 5-го командного фола, пробиваются штрафные броски (1 или 2 броска). Владение мячом в данном случае определяется как сказано выше.

- Начиная с 9-го командного фола, после пробития штрафного броска мяч остается у команды, выполнявшей штрафной бросок, независимо от результативности броска.

- Штрафной бросок пробивается с линии штрафного броска, для чего игроку отводится 5 секунд. Судьи должны строго следить за выполнением этого правила. За удачный штрафной бросок засчитывается одно (1) очко.

- Неспортивные и технические фолы игроков по решению судей наказываются штрафными бросками. Мяч после пробития остается у команды, выполняющей бросок.

- В случае применения силы (драки) обе команды дисквалифицируются и выбывают из соревнований.

- Постоянное нарушение правил, неспортивное и недисциплинированное поведение игроков, а также нахождение их в нетрезвом виде приводят к дисквалификации команды.

- Если игрок команды получил два технических или неспортивных фола в течение одной игры, он дисквалифицируется до ее окон-

чания. При более серьезном нарушении дисквалифицируется и выбывает из соревнования.

- При возникновении спорной ситуации владение мячом передается команде, которая играла в защите. Только капитан может выступать от имени своей команды и подавать жалобы в случае появления разногласий, которые считаются разрешенными после возобновления игры.

- Если во время игры судьями фиксируется «обоюдный фол», то фолы записываются каждой команде, а мяч остается у атакующей команды.

- Если игрок обороняющейся команды во время броска нарушил правила и сдвинул корзину, атакующей команде засчитывается очко, мяч передается обороняющейся команде.

- Количество персональных фолов (кроме неспортивных, технических и дисквалифицирующих), которыми может быть наказан игрок, не потеряв права играть, не ограничено.

- Каждое нарушение объявляется игроком, нарушившим правила. В основе стритбола – лежит честность участника.

Правила восьмое. Общие положения

- Перед началом соревнований (турнира) капитан должен получить подтверждение участников и расписание игр.

- Составленное расписание игр действительно только на 1-й матч соревнований. В дальнейшем команда сама следит за расписанием своих игр: временем проведения, номерами площадки и т. д.

- Вся необходимая информация, касающаяся проводимых соревнований (турнира), вывешивается на специальной информационной доске на видном месте.

- Капитан выигравшей команды отвечает за доставку протокола игры в судейскую комиссию.

- Порядок опротестования игры. Протест имеет право подавать тренер команды или ее капитан в течение 15 минут после окончания игры и до подписания наблюдателем протокола в письменном виде. Протест рассматривается судейской комиссией в течение 20 минут только после получения письменного заявления. При подаче протеста вносится денежный гарантийный взнос 50 у. е. Если протест удовлетворен, то денежный взнос возвращается, если нет – взнос остается в судейской комиссии соревнований (турнира).

- Во всех случаях, не оговоренных в данных правилах, следует руководствоваться официальными правилами баскетбола, принятыми Российской федерацией баскетбола.

5.3. Практические рекомендации по тактике игры в стритбол

Тактика игры в стритбол – это согласованные и целеустремленные действия игроков и команды в целом, направленные на достижение победы над противником. Успеха добьется только та команда, игроки которой научатся действовать как единое целое.

Основным содержанием игры является двухсторонний процесс борьбы: забросить мяч в корзину противника и не дать забросить мяч в свою. Отсюда тактика игры распадается на два раздела: тактику нападения и тактику защиты.

Выбор тактики в какой-либо определенной игре следует проводить не только из возможностей своей команды, но и из возможностей команды противника. Разнообразие тактических приемов в игре, инициатива игроков и воля к победе обеспечивают успех команды.

При выборе тактики игры в стритбол необходимо учесть:

- игра проходит вне помещения, на открытой площадке при определенных погодных условиях и покрытии игровой площадки;
- игра проходит практически без остановок. Время останавливается на выполнение штрафных бросков и минутные перерывы;
- физическую, техническую, тактическую и волевою подготовленность команды в целом и конкретного игрока в отдельности;
- команда в один игровой день проводит не одну, а ряд встреч в зависимости от вида соревнований, формулы проведения и количества участвующих команд;
- борьба ведется на один щит (одну корзину) на небольшом «пяточке» площадки, в постоянном жестком, тесном контакте нападающего и защитника;
- в разметке площадки для игры в стритбол нет трехсекундной зоны. В правилах игры исключено «Правило трех секунд»;
- игроки атакующей и защищающейся команд при выполнении штрафного броска занимают чередующиеся позиции (защитник-нападающий) вдоль боковых линий трехсекундной зоны на местах для борьбы за подбор мяча, если бросок выполнен неудачно;

- в стритболе отсутствует «быстрый отрыв»;
- начало игры, вбрасывание мяча после аута, минутного перерыва производится после розыгрыша мяча (проверка мяча: «чек») за линией двухочковых бросков прямо против щита;
- ограничений в количестве персональных фолов нет – считаются только командные;
- темп игры может сбиваться игроками команды: вбрасывание мяча после аута, минутного перерыва, выполнения штрафных бросков, технических, неспортивных фолов;
- игрок защищающейся команды при удачном подборе мяча обязан вывести его за пределы двухочковой линии (либо сделать передачу своему партнеру), и только после этого игроки команды имеют право атаковать корзину;
- игрок нападающей команды имеет право сразу атаковать корзину после розыгрыша мяча (проверка мяча: «чек»);
- в основе игры – честность участников, однако каждое нарушение «Правил игры в стритбол» определяется судьями, которые проводят матч.

Каждый раздел тактики игры подразделяется в зависимости от принципа организации действий игроков на группы: индивидуальные и командные.

Тактика нападения состоит в том, чтобы вывести игрока своей команды на бросок, обыграв в результате индивидуальных или командных действий игроков обороны соперника, и забросить мяч в корзину. Выбор тактики нападения зависит от системы защиты, применяемой командой соперников.

Главное в индивидуальной тактике – правильно выбрать место на площадке, применить нужный способ для точной передачи мяча, отвлечь соперника или открыться для получения мяча.

Каждый игрок должен знать:

- освободиться от опеки соперника и выйти на хорошую позицию для атаки нужно резким изменением скорости или направления движения;
- мяч нужно принимать в движении, делая шаг навстречу мячу, а не ждать его, стоя на месте;
- партнерам, один из которых владеет мячом, не следует располагаться близко друг к другу – в противном случае с ними легко сможет справиться один защитник соперника;

- оказавшись в роли обороняющегося, нужно следить за тем, чтобы соперник был всегда перед тобой. Нельзя пускать его себе за спину, иначе он уйдет из-под опеки.

Усилия команды, стремящейся всеми силами победить в состязании, окажутся напрасными, если игроки будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях. Хорошо организованная защита (составной частью которой являются индивидуальные действия) не только закрепляет успех, достигнутый нападением, но и влияет на характер дальнейших действий команды.

Действия обороняющейся команды – это ответ на действия атакующих, они организуются в зависимости от особенностей тактики противника. Защищающейся команде или каждому защитнику необходимо решить основные задачи:

- не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в корзину;
- отобрать у соперника мяч и создать хорошие условия для организации атаки корзины;
- нарушить наигранные связи и взаимодействия между игроками, воспрепятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
- не допустить быстрого перехода соперника к нападению.

В индивидуальных защитных действиях игроков особое внимание должно быть обращено:

- на держание игрока без мяча в опасной зоне (в непосредственной близости от корзины);
- выбор позиции и сохранения равновесия;
- оказание постоянного давления на нападающего, не расслабляться до тех пор, пока не овладеешь мячом;
- постоянное удержание мяча и подопечного в поле зрения;
- развитие чувства агрессивности и настойчивости при игре в защите;
- при игре в защите не дать сопернику занять удобную позицию под щитом;
- теснить соперника с мячом от щита.

Тактика защиты в игре «стритбол» базируется чаще всего на личной системе защиты, при которой каждый защитник прикреплен к определенному игроку нападения.

Индивидуальная игра в защите – основа для командной защиты, а в сочетании с решительным, агрессивным настроем на игру – верный путь к успеху.

Защита, основанная на сочетании четкой, продуманной обороны корзины с активной борьбой за овладение мячом, позволит перехватить инициативу и навязать сопернику неблагоприятный для него тактический рисунок игры.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Каковы размеры площадки для игры в стритбол?
2. Каковы размеры щита для игры в стритбол?
3. Охарактеризуйте правило третье. Команда.
4. В чем состоят обязанности судей?
5. Какие наказания за фолы в стритболе вы можете назвать?
6. Каков порядок опротестования результата игры?
7. Что обязан знать каждый игрок?
8. Охарактеризуйте правило пятое. Игра.
9. Что необходимо учесть при выборе тактики игры в стритбол?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивные игры баскетбол и стритбол благодаря своей доступности и эмоциональности приобретают все большую популярность в нашей стране. Эти игры, в которых сочетаются естественные движения: ходьба, бег, прыжки, броски, способствуют разностороннему и гармоничному развитию занимающихся и являются замечательным средством оздоровления.

Обстановка соревнования, активное сопротивление противника требуют, кроме индивидуальных действий игрока, слаженной игры всей команды. В процессе игры у игроков воспитываются коллективизм, товарищество, ловкость, точность, инициатива, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке.

Одно из основных преимуществ баскетбола и стритбола – их простота. Эти игры можно организовать для занимающихся как в зале, так и на открытом воздухе.

При этом важное место в решении задач обучению баскетболу и стритболу отводится улучшению современной техники и тактики игры, процессов, обеспечивающих развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств. Сущность такого обучения заключается в том, что весь объём знаний, подлежащих изучению, разделяется на части, которые обучающиеся обязаны усвоить в строгой последовательности при обязательном условии перехода к изучению следующей части после усвоения предыдущего материала.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для вузов по направлению «Педагогическое образование» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 479 с. – ISBN 978-5- 4468-0491-7.

2. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для вузов по специальности 033100 – Физическая культура / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портинова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 397 с. – ISBN 978-5-7695-4285-5.

3. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2012. – 336 с. – ISBN 978-5-7695-3826-1.

4. Официальные Правила баскетбола 2014 : утв. Центр. бюро ФИБА. – М. : ИНФОБАСКЕТ, 2015. – 112 с.

5. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов по специальности «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М. : Академия, 2013. – 271 с. – ISBN 978-5- 7695-6404-8.

Интернет-ресурсы

1. Ассоциация уличного баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.streetbasket.ru> (дата обращения: 17.08.2015).

2. FIBA COM: Международная федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fiba.com> (дата обращения: 17.08.2015).

3. Basketball.ru: баскетбольный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.basketball.ru> (дата обращения: 17.08.2015).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗДЕЛ 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА, ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ	4
1.1. История возникновения и развития баскетбола	4
1.1.1. Этапы развития баскетбола.....	7
1.1.2. Баскетбол в России	7
1.1.3. Эволюция правил игры в баскетбол и ее влияние на развитие техники и тактики игры	10
1.1.4. Создание ФИБА	13
1.2. Техника игры в нападении.....	15
1.2.1. Равновесие и быстрота	15
1.2.2. Техника передвижений, стойки баскетболиста.....	16
1.2.3. Техника владения мячом.....	20
1.3. Техника игры в защите	31
1.3.1. Техника передвижений, стойки	31
1.3.2. Техника овладения мячом и противодействия.....	32
1.4. Тактика игры.....	34
1.4.1. Тактика игры в нападении	35
1.4.2. Тактика игры в защите	40
Контрольные вопросы.....	44
РАЗДЕЛ 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.....	46
Контрольные вопросы.....	62
РАЗДЕЛ 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА СУДЕЙСТВА В БАСКЕТБОЛЕ.....	63
3.1. Правила проведения соревнований	63
3.2. Права и обязанности судей, методика и техника судейства.....	80
Контрольные вопросы.....	91
РАЗДЕЛ 4. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СТРИТБОЛА	93
4.1. Появление и развитие стритбола	93

4.2. Оздоровительное, образовательно-воспитательное значение стритбола	96
Контрольные вопросы.....	99
РАЗДЕЛ 5. ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ДЛЯ ИГРЫ В СТРИТБОЛ, ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СТРИТБОЛУ	100
5.1. Оборудование мест для игры в стритбол	100
5.2. Правила проведения соревнований по стритболу	103
5.3. Практические рекомендации по тактике игры в стритбол.....	109
Контрольные вопросы.....	112
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	113
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	114

Учебное издание

ИШУХИН Валерий Федорович
 ГОНЧАРЕНКО Сергей Иванович
 КАЛИНЦЕВА Ирина Геннадьевна
 и др.

Б А С К Е Т Б О Л . С Т Р И Т Б О Л

Учебно-методическое пособие

Редактор А. П. Володина
 Технический редактор С. Ш. Абдуллаева
 Корректор Е. С. Глазкова
 Компьютерная верстка Е. А. Кузьминой

Подписано в печать 06.10.16.
 Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 6,74. Тираж 60 экз.
 Заказ

Издательство
 Владимирского государственного университета
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых.
 600000, Владимир, ул. Горького, 87.