

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

БАСКЕТБОЛ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Для студентов специальностей
03 02 01 «Физическая культура»

Составление и общая редакция
В.В.Чесновицкого

Новополоцк 2007

УДК 796.011.1 (075.8)
ББК 75.1 (4 Бей) я 73
Н 31

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

И.Г.Залесский, учитель высшей категории школы № 14 г. Новополоцка;
В.М.Наскалов, кандидат педагогических наук, зав.кафедрой ТМФВ УО «ПГУ»

Рекомендован к изданию методической комиссией
спортивно-педагогического факультета

Баскетбол. Учеб.-метод.комплекс для студ. специальностей 03 02 01
«Физическая культура»; /Сост. и общ. ред. В.В.Чесновицкого. – Новополоцк:
УО «ПГУ», 2007. – 175 с.

Приведены темы изучаемого курса, их объем в часах лекционных и
практических занятий с учетом типовой учебной программы дисциплины
«Спортивные и подвижные игры» для специальности 1-03 02 01 «Физическая
культура», Регистрационный номер 1-03 02 01/2.7/30.09.2005

Для преподавателей и студентов спортивно-педагогического факультета

УДК 796.011.1 (075.8)
ББК 75.1 (4 Бей) я 73

© В.В.Чесновицкий
составление, 2007
© УО ПГУ», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Рабочая программа	
Раздел 1. Лекционный курс	
Вопросы к коллоквиуму	
Вопросы к мини-контрольной работе	
Раздел 2. Практикум	
Раздел 3. Методические рекомендации по правилам игры	
Раздел 4. Материал для самостоятельной подготовки студентов	
4.1. Упражнения, направленные на улучшение физической подготовки баскетболистов	
4.2. Упражнения, направленные на улучшение технической подготовки баскетболистов	
4.4. Примерная тематика курсовых работ	
4.5. Зачетные требования	
Организация рейтингового контроля	
Словарь баскетбольных терминов	
Список литературных источников	

ВВЕДЕНИЕ

Курс «Спортивные и подвижные игры» предусматривает изучение студентами факультета физической культуры истории, теоретических основ и методики преподавания спортивных и подвижных игр в общеобразовательной школе и во внешкольных организациях.

Задачами курса является овладение основами техники и тактики спортивных игр, формирование у студентов необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы в различных сферах физкультурно-спортивной деятельности.

Учебная работа по курсу спортивных и подвижных игр проводится в виде лекционных, практических занятий, а также учебной практики и самостоятельной работы (выполнение практических и теоретических заданий).

На лекционных занятиях освещаются общие вопросы теории спортивных игр, а также частичные, применительно к отдельным видам игр. В них раскрываются история возникновения и развития вида спортивной игры, основы техники и тактики, особенности методики обучения техники и тактики, особенности обучения в различных возрастных группах, формы организации занятий спортивными играми в общеобразовательных школах и внешкольных организациях.

Теоретический курс расширяется и закрепляется в процессе практических занятий, а также во время учебных практик, посредством самостоятельного изучения студентами рекомендованной литературы, выполнения домашних заданий, контрольных работ и участия в работе научно-исследовательских конференциях.

Практические занятия направлены на непосредственное овладение техникой и тактикой спортивных игр, методикой обучения.

Во время учебных практик студенты более углубленно изучают методику преподавания технико-тактических элементов спортивных игр, а также получают навыки самостоятельной подготовки и проведения учебных уроков, их методического анализа, навыки организации и судейства соревнований.

Учебные занятия в вузе должны нести преимущественно методическую направленность и предусматривать подготовку квалифицированных специалистов, владеющих методикой преподавания спортивных и подвижных игр.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»

Цель преподавания дисциплины:

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания баскетбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы преподавателя тренера по баскетболу с различным контингентом занимающихся.

Задачи изучения дисциплины

В результате изучения дисциплины студенты **должны знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику проведения занятий с командами I разряда.
6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
10. Систему управления физкультурным движением в стране.

Должны уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися.
2. Организовать и проводить соревнования различного уровня.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть урока, урока в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. Проводить анализ, разбор урока.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Провести занятия с командами младших и старших разрядов.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков
9. Записывать игры, анализировать материал
10. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
11. Составлять планы работы, методическую, учебно-спортивную и сметно-финансовую документацию.

Лекционный курс

№ пп	Наименования разделов и тем лекций и их содержание	Число часов	
		ДО	ЗО
1	2	3	4
1	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Исторический очерк.	2	1
2	Техника владения мячом. Ловля мяча. Передача мяча.	2	
3	Ведение мяча. Броски в корзину. Классификация бросков.	2	1
4	Классификация тактики игры. Классификация командного нападения.	2	
5	Тактическая подготовка в баскетболе. Педагогический контроль.	2	1
	ИТОГО:	10	3

Практические занятия

№ за ня тия	Наименования тем практических занятий и их содержание	Число часов	
		ДО	ЗО
1	2	3	4
1	Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов Строевые и прикладные упражнения. Упражнения в метании и ловле мяча. ОРУ в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетболиста.	2	
2	Техника перемещения в нападении в баскетболе Стойка без мяча и с мячом. Бег: по прямой и дугой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4м) и средние (5-15м) расстояния из положения готовности и по неожиданным сигналам. Неоднократные рывки в одном направлении и с изменением направления, чередуя с бегом в среднем темпе. Прыжки: толчком ногами вверх и в сторону с места и после движения, толчком одной ногой в движении. Упр. для совершенствования работы ног без мяча (рывки, остановки, повороты, изменения направлений) и с мячом. Эстафеты, подвижные игры с использованием перемещений различными способами.	2	2

3-4	<p>Техника владения мячом в нападении у баскетболистов</p> <p>Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди, высоко летающего, низко летающего, ловля мяча в движении и прыжке. Ловля мяча одной рукой (ознакомление), передача мяча: двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без отскока с отскоком от пола; двумя руками сверху с места. Передача одной рукой снизу, одной рукой снизу (крюком) и скрытые передачи (ознакомление).</p> <p>Броски в корзину: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой от плеча с места, в движении и в прыжке. Броски одной рукой снизу в движении и сверху (крюком). Добивание мяча (ознакомление).</p> <p>Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дуге, с изменением направления, без зрительного контроля. Ведение с низким отскоком, с изменением скорости и высоты отскока, с переводами (ознакомление).</p> <p>Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом и в движении. Выполнение приемов на соревновании. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов.</p>	4	2
5-6	<p>Техника перемещения в защите. В баскетболе</p> <p>Стойка при опеке противника без мяча и с мячом. Перемещение переставными шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Сочетание различных способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений переставными шагами и спиной вперед.</p>	4	2
7	<p>Техника овладения мячом в баскетболе</p> <p>Вырывания мяча. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча (ознакомление).</p>	2	1
8-9	<p>Индивидуальные действия в нападении в баскетболе</p> <p>Действия игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника, применение приемов техники перемещений для ухода от защиты и овладение мячом.</p> <p>Выбор места при действиях партнера с мячом – освобождение пути перемещения, выход к щиту и овладение мячом, выход назад для страховки тыла (ознакомление).</p> <p>Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения мячом при организации атаки – использование передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации (ознакомление).</p>	4	1

10-11	<p>Командные действия в нападении. В баскетболе</p> <p>Стремительное нападение (быстрый прорыв). Организация прорыва после ловли мяча от щита игроками первого эшелона по центру площадки – расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения (ознакомление). Организация прорыва после ловли мяча от щита вдоль боковой линии – расположение и действие в начальной фазе, в фазах развития и завершения (ознакомление).</p> <p>Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока: а) расстановка игроков с центровым, располагающимся с боку области штрафного броска, перед линией штрафного броска (ознакомление); б) взаимодействия игроков задней линии или нападающих с центровым, с завершающим выходом одного игрока к щиту мимо центрального, со скрестным выходом двух игроков (ознакомление).</p>	4	1
12	<p>Групповые действия в нападении в баскетболе</p> <p>Взаимодействия двух и трех игроков на небольшой части площадки: «передай мяч и выходи», «малая восьмерка», заслоны – игроку без мяча, при выходе на ловлю его, игроку с мячом для ухода от противника с ведением. Заслоны с сопровождением (ознакомление). Взаимодействие одного и двух игроков с центровыми.</p> <p>Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке (против численного меньшинства противников), с короткими передачами, с длинной передачей, с применением ведения. Взаимодействие двух и трех игроков против равного числа защитников (ознакомление).</p>	2	1
13	<p>Индивидуальные действия в защите в баскетболе</p> <p>Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча – изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладение мячом от щита (ознакомление).</p> <p>Действия против игрока с мячом.</p> <p>Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения.</p> <p>Применение приемов овладения мячом – вырывание, выбивание, перехватывание (ознакомление).</p>	2	1

14-15	Групповые действия в защите в баскетболе Взаимодействия двух игроков: а) подстраховка – центрального игрока; игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; б) противодействие заслоном – переключение проскальзывания (ознакомление). Взаимодействия двух игроков при численном превосходстве нападающих (ознакомление).	4	1
16-17	Командные действия в защите в баскетболе Система личной защиты: а) на половине площадки и в области штрафного броска – расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Организация действия для овладения мячом от щита (ознакомление). Система зонной защиты: а) в области штрафного броска – расположение игроков (2-1-2, 1-3-1), перемещение; взаимопомощь; б) зонный прессинг – расположение, передвижение, действия для овладения мячом (ознакомление).	4	2
ИТОГО:		34	6

РАЗДЕЛ 1. ЛЕКЦИОННЫЙ КУРС

Лекция № 1: Сущность и характеристика игры в баскетбол. Исторический очерк.

Баскетбол – это игра, которой увлекаются тысячи людей и за которой следят миллионы зрителей во всем мире. За время немногим более полувека баскетбол стал настолько популярен, что им занимаются сейчас более 95 процентов учеников средних школ США. Многие тысячи молодых людей играют в командах колледжей, в армейских командах, в муниципальных или оздоровительных лигах, в юношеских и дворовых командах. Баскетбол любим во всех странах мира, матчи на открытом воздухе привлекают аудитории численностью 40 тысяч зрителей. Баскетбол – интернациональный вид спорта, с 1936 г. входящий в программу олимпийских игр.

МЕЧТА НЕЙСМИТА

Поиски новой игры – баскетбола – начались в 1891 г. Руководители ИМКА увидели, что члены их организации быстро теряют интерес к общеразвивающим упражнениям, проводимым в спортивных залах. Учащиеся колледжей осенью играли в американский футбол и весной занимались легкой атлетикой и бейсболом. Зимой же занятия в закрытых помещениях ограничивались гимнастикой и маршировкой. Нужно было найти что-то более интересное и волнующее, чтобы заполнить образовавшуюся «зимнюю» пустоту в физическом воспитании молодежи.

Доктор Лютер Хелси Гулик, старший секретарь отдела физического воспитания ИМКА и руководитель физического воспитания тренировочной школы этой ассоциации, понял эту необходимость и предложил на семинаре по психологии придумать игру, «которая была бы интересной и доступной в обучении и в которую можно было бы играть зимой при искусственном освещении». Вскоре один из участников семинара Джеймс Нейсмит был назначен преподавателем в один из классов, который больше не хотел заниматься гимнастикой и маршировкой. Пытаясь сделать занятия интереснее, Нейсмит вводил в них различные оздоровительные игры, например, такие, как перетягивание каната, однако интерес к этим играм тоже быстро пропал.

Нейсмит пытался играть с учениками в американский и европейский футбол и лякросс но ни одна из игр не привилась, так как они были слишком грубыми для занятий в закрытом помещении. Тогда Нейсмит понял, что любая попытка видоизменить старую игру окончится неудачей и что секрет успеха заложен в поиске новой игры.

После долгих раздумий Нейсмит решил: «Все что нам нужно, это взять особенности известных нам игр и перекомбинировать их. Тогда мы найдем игру, которую ищем». Нейсмит пришел к выводу, что во всех командных играх используется мяч, поэтому для новой игры потребуется какой-либо мяч. «Я

остановил свой выбор на большом мяче, которым можно было бы легко владеть и который каждый мог бы легко ловить и бросать, не прибегая к продолжительной тренировке».

Затем Нейсмит рассмотрел сущность каждой из существующих игр. В футболе и регби необходим отбор мяча, так как игроки могут бежать с мячом. Подобное единоборство при игре в зале было опасно. Это сформулировало принцип новой игры: игрок не может бежать с мячом, но может отбивать или бросать его в любом направлении.

Необходимо было также определить цель для метания мяча. Она могла быть в виде каких-либо ворот или мишени. Нейсмит пишет по этому поводу: «Я думал, что если бы ворота были горизонтальными, а не вертикальными, игроки должны были бы бросать мяч по траектории, и сила броска, способствовавшая возникновению грубости, была бы уже не важна». Нейсмит изобрел квадратные корзины со стороной квадрата равной 45 см, но когда он был готов опробовать игру, оказалось, что можно было раздобыть только две такие корзины. Их прибили на каждой стороне гимнастического зала, на нижней перекладине балкона, чтобы игроки не могли воспрепятствовать попаданию мяча в корзину.

Первый матч был проведен зимой 1891 г. футбольным мячом. В каждой команде было по девять человек. Играли они, подчиняясь условиям тринадцати пунктов отпечатанных правил. В качестве игроков выступали усатые и бородатые взрослые мужчины, одетые в длинные штаны и рубашки с короткими рукавами. Рейринг П. Кайм, ученик класса, в котором Нейсмит ввел новую игру в декабре 1891 г., писал: «Ни один из нас, представителей старой тренировочной школы в Спрингфилде, не имел ни малейшего представления о том, что спустя несколько лет баскетбол распространится по всему миру, принося здоровье, удовольствие и волнение миллионам юношей и взрослым людям».

Интересно заметить, что Франк Мэхон, один из учеников класса Нейсмита, предложил назвать игру «ней-смитболом», но Нейсмит немедленно отверг это предложение. Затем учащиеся назвали изобретение Нейсмита «баскетболом», и новорожденная игра была «наречена».

Вот текст правил игры в баскетбол, изданных 15 января 1892 г.

«Ворота представляют собой две корзины или коробки по 38 см диаметром в поперечнике и 38 см в глубину. Ворота подвешиваются на каждой из сторон площадки на высоте около 3 м от пола. Цель игры положить футбольный мяч в ворота команды противника. Бросать в ворота можно, соблюдая следующие правила игры:

1. Мяч можно бросать в любом направлении одной или двумя руками.
2. Мяч можно отбивать в любом направлении одной или двумя руками (только не кулаком).

3. Не разрешается бегать с мячом. Игроки должны бросать мяч с того места, на котором они поймали его. Скидка может быть сделана лишь игроку, который ловит мяч во время бега на большой скорости и пытается остановиться.

4. Мяч нужно держать кистями рук. Нельзя «использовать» предплечья, плечи или какую-либо другую часть тела при держании мяча.

5. Не разрешается отталкивать соперников плечом, задерживать их, толкать и ударять рукой, ставить им подножки. Первое нарушение этого правила любым игроком считается фолом, второе нарушение дисквалифицируется игрок на время всего матча без права замены. Фолом считается удар по мячу кулаком, а также нарушение правил 3, 4 и 5.

6. Если какая-либо команда получит три фولا подряд, команде противника присуждается взятие корзины. (Нарушения считаются сделанными подряд, если игроки соперников в промежутках между двумя нарушениями не получают ни одного фولا.)

7. Взятие корзины засчитывается в том случае, если мяч брошен с площадки в корзину и остается там. Игроки, защищающие корзину, не могут касаться корзины или толкать ее. Если мяч останавливается на краю корзины и защищающиеся игроки двигают ее, это считается взятием корзины.

8. Когда мяч выходит за пределы площадки, он должен быть введен в игру игроком, первым коснувшимся мяча. В случае спора судья назначает фол.

Главный судья должен следить за игроками, отмечать нарушения правил и сообщать судье на поле, когда были совершены три фولا подряд. Он может дисквалифицировать игрока согласно пункту 5.

Судья на поле должен следить за мячом и решать, когда мяч находится в игре, в пределах площадки, какой команде он принадлежит, а также засекают время матча. Он должен, кроме того, фиксировать взятие корзины и вести счет матча.

Время игры складывается из двух половин по 15 минут каждая с 5-минутным отдыхом между половинами.

Команда, забросившая большее количество мячей в положенное время, считается победительницей. В случае ничьей игра может быть продолжена по соглашению капитанов команд до первого взятия корзины.

Количество игроков в командах зависит от размеров площадки. В каждой команде может быть от 3 до 40 игроков. Чем меньше игроков в командах, тем изобретательней можно играть, и чем больше игроков, тем забавней проходит игра.

Игроки могут быть расставлены на площадке по указанию капитана на любых местах. Но, как показала игра, расстановка: вратарь, два защитника, три игрока в центре, два крайних и забрасывающий игрок (всего девять игроков) - является лучшим вариантом.

В обязанности вратаря и двух защитников входит задача помешать соперникам забросить мяч. Обязанности крайних игроков и забрасывающего - забрасывать мяч в корзину команды противника. Центровые игроки снабжают мячами партнеров, имеющих наилучшие возможности для броска по корзине».

Интерес к игре растет. ИМКА, армия и флот были первыми посредниками в распространении баскетбола. Тренировочная школа ИМКА благоприветствовала росту баскетбола в двух направлениях.

Во-первых, школьная газета «Треугольник» напечатала в январе 1892 г.

описание и правила игры. Эта газета пошла во все отделения ИМКА в стране, и так как данные отделения усиленно искали какой-либо новый вид физической деятельности, который мог бы заинтересовать членов их организации, они быстро приняли игру.

Во-вторых, в то время как «Треугольник» распространил известие о новой игре посредством печати, учащиеся тренировочной школы, в свою очередь, пропагандировали игру, отправляясь в различные части страны для продолжения работы с молодежью.

Баскетбол очень многим обязан ИМКА, так как она первой признала необходимость «зимнего» вида спорта и предоставила оборудование для игры. ИМКА также способствовала распространению игры по всему миру, так как экспорт игры за границу осуществлялся в основном через отделения ИМКА в различных странах.

Первые игры в колледжах состоялись вскоре после создания игры. Имеются сведения, что в колледжах Айовы и Миннесоты в баскетбол играли в 1892 г. В средних школах тоже играли в баскетбол, и их команды часто побеждали команды колледжей. Любительский атлетический Союз, атлетические клубы, колледжи, средние школы, церкви, поселки и промышленные предприятия поддерживали команды, и баскетбол стал известен во всех Соединенных Штатах.

Вскоре в баскетбол стали играть за границей. Во время первой мировой войны американские солдаты и матросы играли в баскетбол в странах, о существовании которых до войны они и не знали, а возвращаясь домой, оставляли там игру.

Вскоре организация баскетбола в 20 странах мира достигла такого уровня, что они заинтересовались международными соревнованиями. Предложение включить баскетбол в программу Олимпийских игр 1932 г. не прошло. Но возобновленные усилия принесли успех, и на Олимпийских играх 1936 г. в баскетбол играли уже команды 21 страны.

ИЗМЕНЕНИЯ В ИГРЕ

Большой приверженец игры в баскетбол, более 30 лет работающий тренером в колледже Нью-Йорка, Мэт Холмап писал: «Принципы, на которых был основан баскетбол, являются основными и сегодня. Как среди игроков, так и среди зрителей популярность игре приносит скорее ловкость, чем сила, взаимодействие всей команды, когда игрок может проявить свою инициативу, скорость в передвижении, умение передавать мяч и точность в бросках».

Хотя принципы игры в баскетбол остались теми же, в нем произошли огромные изменения, которые сильно повлияли на индивидуальные и командные действия. Игроки повысили ловкость и мастерство. Значительно лучше они развиты и физически. Тренеры, постоянно совершенствуясь, уделяют больше внимания тактике индивидуальной и командной игры. В подготовке игроков принимаются во внимание научные принципы, тренеры

используют более совершенные методы тренировки и обучения.

В качестве примера повышения мастерства игроков можно привести такой факт.

Процент попадания у команд больших колледжей увеличился с 29,3 в 1948 г. до 40,6 в 1961 г. Команды подгруппы малых колледжей НКАА реализуют более половины всех бросков с игры. Двадцать пять команд подгруппы малых колледжей НКАА поражают корзину с процентом 47,3 и выше, в то время как лучшие 25 команд больших колледжей поражают корзину с процентом 44,9 и выше.

Техника бросков в корзину пережила несколько революций. Две последние состоят в появлении броска одной рукой и могучего оружия современного баскетбола - броска в прыжке. Бросок одной рукой позволил чаще бросать по корзине. Он более точен и, по крайней мере, ничуть не хуже остальных бросков. Броском в прыжке игроки пользуются, посылая мяч с близких и дальних дистанций, с лицевой линии и с линии штрафного броска, в движении и с места, лицом к корзине и с поворотом. Сейчас броски одной рукой и в прыжке производятся с расстояния 6 - 9 м от корзины, и игроки добиваются хорошего процента попаданий.

Современные игроки лучше подготовлены физически, выше ростом и выше прыгают. Средний рост 30 лучших игроков американских средних школ, по данным журнала «Школьный тренер», составляет 196 см и колеблется от 179 см до 211 см.

Сборная команда «звезд» колледжей включает в себя игроков ростом 199, 208, 195, 203, 182, 193, 182, 200 см.

Многие тренеры подразделяют игроков следующим образом: низкорослые - до 188 см, среднего роста - от 190 см до 200 см, высокие - выше 203 см.

Средние школы и колледжи счастливы, если в составе своей команды имеют одного игрока среднего роста, но нередко команды школ выступают в передней линии и с несколькими игроками среднего роста, которые не уступают остальным в подвижности и координации. Высокий баскетболист, обладающий хорошими игровыми навыками, доминирует в игре и оправдывает пословицу, гласящую, что хороший высокий баскетболист всегда лучше хорошего низкорослого игрока.

Низкорослые баскетболисты, конечно, всегда будут иметь свое место в команде, но, чтобы стать выдающимися игроками с таким ростом, они должны превосходить всех в искусстве броска и умении разыгрывать мяч.

Сейчас игроки не только выше ростом, но и выше прыгают, выполняя броски или добывая мяч в корзину. Сегодня уже не редкость увидеть на разминке команды средней школы, как один или два игрока ростом 182 или 185 см «закладывают» мяч в корзину броском двумя руками сверху.

Все время повышают свою квалификацию и тренеры. Они постоянно изучают игру и тратят много времени на обдумывание различных типов тактики игры в нападении и защите. За командами соперников ведется разведка, и их игры снимаются на пленку. Все это находит выход в применении

специальных способов защиты и нападения, направленных на уязвимые места команд противника. Например, команда может применить личный или зонный прессинг, прессинг на всей площадке, на трех четвертях или на половине площадки и т. п. Каждый тренер в состоянии тщательно ознакомиться со всеми приемами и должен использовать их, сообразуясь с индивидуальными особенностями своих игроков. Тренерские же сборы, методические курсы, тренерские конференции побуждают тренеров постоянно совершенствовать свои знания.

ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ ИГРЫ

Из первоначальных тринадцати правил игры, рожденных Нейсмитом, возникли современные пятнадцать правил, состоящие из нескольких сотен пунктов. Главные изменения касались таких аспектов игры, как количество игроков в команде, вбрасывание мяча из-за боковой линии, наказания, взятие корзины, ведение мяча, разыгрывание начального броска, правило десяти секунд, правила регулирования игры высокорослых баскетболистов.

Количество игроков в команде. В начале распространения игры, как уже говорилось выше, количество игроков в командах не ограничивалось. Вскоре, однако, поняли, что играть приятней и легче с меньшим числом баскетболистов в каждой команде. В 1893 г. были приняты правила, согласно которым могли играть в команде на площадке малых размеров только пять игроков и на больших площадках - девять игроков. В 1897 г. это правило было стандартизовано, состав команды был установлен в пять человек. Осталось неизменным оно и по сегодняшний день.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Согласно первым правилам, когда мяч выходил за пределы площадки, игрок, первым касавшийся его, получал право на введение мяча в игру без помех. Это вызывало усиленную борьбу за мяч, особенно когда мяч уходил с площадки выше корзины, приводило к грубости и ненужной суете. Поэтому в 1913 г. данное правило было изменено. И теперь при выходе мяча за пределы поля его вводит в игру команда противника.

Штрафные броски и взятие корзины. Правила о штрафных бросках и взятии корзины развивались следующим образом.

Первое изменение правил повысило «цену» броска с игры с одного до трех очков, а каждый фол оценивался в одно очко.

Затем был введен штрафной бросок, и пострадавшая команда пыталась забросить мяч с отметки 6 м от корзины. Если бросок был удачным, он оценивался так же, как бросок с игры.

Игрок, совершивший два персональных нарушения, удалялся на все время игры.

Последующие изменения в правилах перенесли штрафной бросок с отметки 6 м к отметке 4,6 м и ограничили его «стоимость» до одного очка. Бросок с игры стал оцениваться в два очка. Количество возможных

персональных нарушений изменилось с двух до пяти, а затем до четырех и снова до пяти в настоящее время.

Ведение мяча. Вначале ведение мяча применялось в целях защиты и игроку разрешалось вести мяч только одной рукой. Затем было разрешено вести мяч поочередно обеими руками.

В 1901 г. дриблеру запрещалось бросать по корзине, но в 1908 г. это правило было отменено, и игроку, ведущему мяч, было разрешено бросать мяч в корзину.

Начальный бросок. До 1936 г., когда мяч попадал в корзину, судья забирал его и направлялся к центру площадки для разыгрывания начального броска. Игра возобновлялась, когда судья подбрасывал мяч вверх. Команда, имеющая в своем составе высокого игрока, обычно овладевала мячом при начальном броске, и спортивное «счастье» во многом зависело от умения высокого игрока контролировать мяч при начальных бросках. Учитывая данное обстоятельство, составители правил предоставили право введения мяча в игру команде, в чью корзину он был заброшен. Это дало возможность команде, пропустившей мяч, попытаться взять своеобразный «реванш». Новое правило сведения мяча, кроме того, значительно ускорило игру.

Правило десяти секунд. В 1901 г. игроки и тренеры обнаружили преимущество защиты из пяти человек, сконцентрированных под своей корзиной. Против такой защиты очень трудно было играть, и, когда команда лидировала в счете, она нередко начинала «тянуть» время, разыгрывая мяч на своей половине площадки и не делая попыток увеличить счет. Взятие корзины становилось делом довольно редким, счет матчей был маленьким и интерес зрителей к игре постепенно угасал, так как некоторые матчи превращались в фарс, где одна команда пыталась переиграть другую, не стараясь забить мяч в ее корзину. Игроки овладевали мячом и не продвигали его к корзине противника. Они буквально садились на пол, раздавали автографы, читали газеты и не пытались играть в баскетбол.

Чтобы пресечь подобные действия, в 1936 г. было введено правило десяти секунд. Оно обязывало команду передавать мяч в передовую зону в течение десяти секунд после вбрасывания его из-за лицевой линии. Национальная ассоциация баскетбола профессиональных команд пошла еще дальше и заставила команду выполнять бросок по корзине в течение двадцати четырех секунд после овладения мячом. Это исключает «замораживание» мяча, и команда, проигрывающая несколько очков на последних минутах игры, имеет реальный шанс на успех.

Влияние высокорослых игроков на правила игры. Проблема высокорослых игроков всегда существовала в баскетболе, потому что эти игроки ближе к корзине при добивании мяча и взятии ее. Высокий игрок мог просто стоять перед корзиной, получить передачу, повернуться и бросить мяч в корзину. Попыткой предотвратить размещение высоких игроков перед корзиной явилось правило трех секунд, согласно которому игроки не должны оставаться более трех секунд в зоне штрафного броска между лицевой линией и линией штрафного броска. Это изменение в правилах произошло в 1936 г., в то

время размеры области штрафного броска составляли в ширину 1,8 м, а диаметр круга области штрафного броска был равен 3,6 м. В 1956 г. было введено другое изменение, направленное на то, чтобы отодвинуть высокорослых игроков дальше от корзины,- область штрафного броска была расширена и доведена до 3,6 м.

Раньше высокие игроки, которые благодаря своему росту могли касаться обода кольца, щита или мяча над корзиной, имели возможность блокировать мячи в момент снижения и касаться мяча, когда он отскакивал от корзины во время пробития штрафного броска.

Комиссия, устанавливающая правила, изменила данный их пункт, и теперь запрещается:

а) касаться мяча или корзины, когда мяч находится на корзине или внутри нее;

б) касаться мяча в тот момент, когда мяч соприкасается со щитом или обручем корзины;

в) касаться мяча, когда он находится на снижении после броска в корзину и над корзиной.

ИЗМЕНЕНИЯ В ОБОРУДОВАНИИ ИНВЕНТАРЕ

Мяч. С 1891 по 1894 г. в баскетбол играли футбольным мячом. В 1894 г. предпочтение было отдано мячу больших размеров. Этот мяч был предшественником современных мячей. До 1928 г. мяч был кожаным, со шнуровкой, на резиновой основе, под которой находилась камера. В 1928 г. появились мячи со скрытой шнуровкой и игольчатым ниппелем. За этим новшеством, улучшившим упругость мячей, через десять лет последовало другое - мяч стал литым. Такими мячами играют и по сегодняшний день.

Щит. Вначале не использовали в игре вообще никаких щитов до тех пор, пока не обнаружили, что зрители, располагающиеся за кольцом, пытались изменить направление полета мяча, летящего в корзину. Чтобы отгородить зрителей от корзины, позади нее поместили проволочный щит. Игроки вскоре заметили преимущества отскока мяча от щита, так как щит часто корректировал неточные броски. В 1906 г. были введены зеркальные щиты, но в 1916 г. от них отказались и заменили их щитами, выкрашенными в белый цвет.

Сейчас используются щиты веерообразной и прямоугольной форм размером 180X105 см. Веерообразные щиты начали свое существование с удлинения площадки с 27 до 28 м, что позволило вынести корзину и щит на 120 см в глубь площадки. У веерообразных щитов нет углов, и это позволяет игрокам легче забрасывать мяч с лицевой линии.

Форма одежды. Современная форма игроков очень сильно отличается от рубашек с длинными рукавами и длинных штанов усатых игроков в 1891 г. Современная форма баскетболистов предназначена для быстрой игры. Она не связывает и не ограничивает движения игроков и лучше различается па поле благодаря контрастным цветам.

Площадка. Хотя в баскетбол можно играть на любой площадке достаточной величины и достаточно ровной для отскока мяча, в наше время в баскетбол играют на хорошо освещенных и хорошо оборудованных площадках. Оптимальные размеры от 25 до 28 м в длину и 15 м в ширину. Это совсем не то, что раньше, когда в баскетбол играли в маленьких залах, на сосновых и цементных покрытиях без разметок боковых линий и при плохом освещении.

ВЫВОДЫ

Баскетбол в настоящее время является чрезвычайно популярным видом спорта. Джеймс Нейсмит, изобретатель игры, обосновал тринадцать ее простых правил. Основные принципы игры остались теми же и сейчас, а правила игры стандартизировались.

Благодаря изобретательности человека оборудование для игры подверглось таким изменениям, что теперь болельщики могут следить за игрой команд на сверкающем кленовом полу при ярчайшем освещении. Корзины крепятся к прозрачным щитам, площадка четко размечена.

Эта популярная игра является вкладом Америки в копилку мирового спорта. В нее играют тысячи и смотрят ее миллионы.

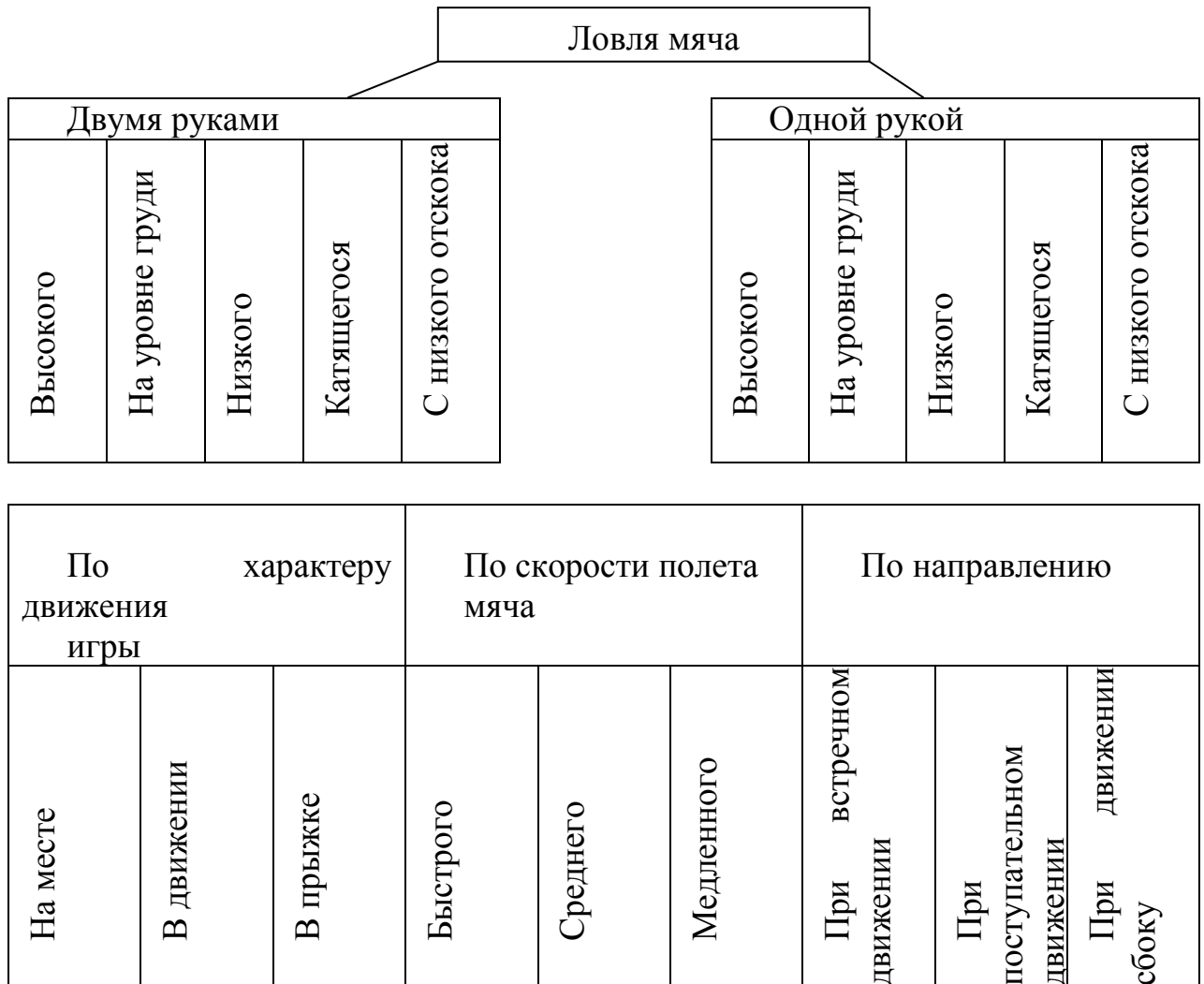
ЛЕКЦИЯ 2. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

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

Ловля

Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является исходным положением для последующих передач, ведения или бросков, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависит от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча (см. схему 1).

Схема 1.



Ловля мяча двумя руками

Наиболее простым и в то же время надежным способом овладения мячом считается ловля мяча двумя руками. При ловле мяча, приближающегося к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно охватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизирующим движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Для того, чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нужно выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вынести вверх.

При ловле низко летящего мяча руки опускают, кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу.

При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит на удобную для ловли высоту. Нужно двигаться навстречу, ловить его

в начальный момент отскока.

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

Если же игрок после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой ноге.

Ловля мяча одной рукой

Когда обстановка не позволяет дотянуться до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад - вниз, как - бы продолжая этим движением полет мяча. Затем мяч крепко обхватывается двумя руками так, чтобы быть готовым немедленно действовать дальше. Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча и притягиванием его к туловищу.

Передача

Передача - прием, с помощью которого игрок, направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много способов передач (см. схему 2).

Схема 2

Передача мяча

Двумя руками			
С отскоком от пола Сверху	От плеча	От груди	Снизу

Одной рукой				
Сверху	От груди	От плеча	Сбоку	Снизу

С отскоком от пола

С отскоком от пола

По характеру передвижения			По расстоянию			По направлению движения партнера			
С места	В движении	В прыжке	Дальние	Средние	Сближение	Встречные	Поступательные	На одном уровне	Сопровождение

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

Мяч держится на уровне пояса двумя руками, кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают его, локти опущены. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Передача мяча двумя руками сверху чаще всего используется на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его партнеру через руки защитника. Игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову, резким движением руками, разгибая их в локтевых суставах и, делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

Передача мяча двумя руками снизу - применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени изменить позицию. Мяч в опущенных и слегка согнутых руках отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают. Маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение.

Передача одной рукой от плеча - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое и среднее расстояние. Здесь минимальное время для замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

При передаче руку 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. Выполняя передачу, выпрямляют правую руку и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и поворот туловища.

Передача одной рукой от головы или сверху позволяет направлять мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Правую руку быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловища.

Передача одной рукой «крюком» применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.

Игрок поворачивается боком к направлению передачи, руку с мячом отводит назад - в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Другой рукой, выставленной несколько вперед, игрок как бы отдаляется от опекающего соперника.

Передача одной рукой снизу выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу сверху. Мяч направляется партнеру под рукой соперника. Прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами. Руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его.

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

Помимо описанных способов баскетболисты используют так называемые

скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличается сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев.

Лекция 3. Ведение мяча

Ведение мяча - прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

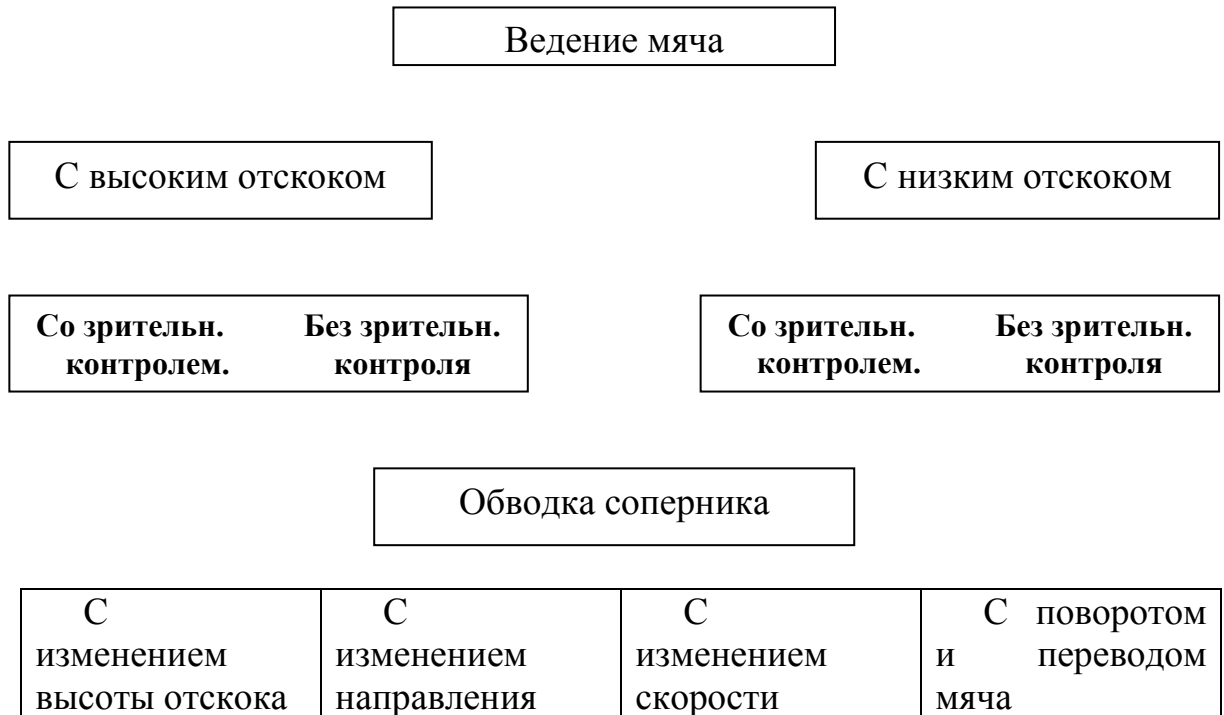
Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку; поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

В остальных ситуациях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратаки и не нарушать ритма игры.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз - вперед, 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 подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его).

Ведение мяча должно быть без зрительного контроля, баскетболист одинаково хорошо должен владеть как правой, так и левой рукой (см. схему 3).

Схема 3.



Обводка с изменением скорости. К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника.

Обводка 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. Чем выше отскок и меньше угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения.

Обводка с изменением направления. Используют ее 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. Используют также обводку с изменением высоты отскока, с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.

Броски в корзину

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, попадание в кольцо - ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений с любых дистанций при противодействии соперников.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в

сторону, противоположную направлению полета (обратное вращение).

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокого защитника (см. схему 4).

Схема 4.

КЛАССИФИКАЦИЯ БРОСКОВ В КОРЗИНУ

Броски в корзину				
------------------	--	--	--	--

Двумя руками				
Сверху	От груди	Снизу	Сверху вниз	Добивание

Одной рукой				
Сверху	От плеча	Снизу	Сверху вниз	Добивание

По характеру			По расстоянию			По направлению к щиту		
По передач								
С места	В движении	В прыжке	Дальние	средние	Ближние	Прямо перед щитом	Под углом к щиту	Параллельно щиту

С вращением мяча
С отскоком от щита
Без отскока от щита

С вращением мяча
С отскоком от щита
Без отскока от щита

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую.

Бросок двумя руками от груди преимущественно используют для атаки

корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи двумя руками от груди.

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

Бросок двумя руками снизу выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затыжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

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

Бросок одной рукой от плеча - распространенный способ атаки кольца со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

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

Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира более 70 % всех бросков с игры выполняется именно этим способом, с различных дистанций.

Бросок одной рукой "крюком" часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

Бросок одной рукой снизу применяют примерно в тех ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в движении и в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча. В ряде игровых ситуаций, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кистью и пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше посылать его короткими толчками без задержки на кисти.

Лекция 4. КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Баскетбол - командная игра, в ней побеждает хорошо сыгранный коллектив, игроки которого четко знают и строго выполняют свои роли, дружно и самоотверженно добиваются игрового превосходства над командой соперников. Мяч в кольцо забрасывает один игрок, условия же для этого готовят все пять игроков команды. Вот почему основным в баскетболе является

девиз «Один – за всех, а все – за одного».

Система взаимодействия игроков команды в нападении или защите называется тактикой игры. По-другому можно сказать, что тактика – это рациональное использование средств, способов и форм ведения спортивной борьбы, направленных на достижение победы. Классификация тактики игры представлена на схеме № 5. В соответствии с основным содержанием игры, тактика делится на тактику нападения и защиты.

Тактика командной защиты. Существует несколько вариантов командной защиты. Но для всех вариантов обязательными является некоторые общие условия:

- каждый игрок должен знать свое место и строго выполнять свою роль в защитном построении команды;
- нельзя допустить количественное превосходство игроков противника под своим щитом;
- необходимо всячески препятствовать броскам соперников по кольцу с близких дистанций и с наигранных точек;
- нужно проявлять повышенную бдительность к самому умелому и результативному игроку соперников, не давать ему возможности получать мяч, стремиться к тому, чтобы в команде противника мячом владел слабейший игрок. Не допускать сильного игрока на атакующую позицию или наигранную точку; сильного и высокорослого игрока надо пытаться оттеснить к боковой линии;
- если по вашему кольцу был выполнен бросок, старайтесь завладеть мячом при его отскоке от щита. Не допускайте, чтобы мячом завладел противник.

Зонная защита. При зонной защите каждый игрок опекает закрепленный за ним участок площадки под своим щитом. Задачи защитника при этом сводятся к тому, чтобы не допустить в этой зоне появления соперника, получения мяча соперником, броска по кольцу из этой зоны. При этом каждый защитник постоянно должен чувствовать командную расстановку, вместе со всеми игроками смещать зонное построение в сторону мяча, активно разрушать атакующие комбинации противника, вынуждать соперников к броскам с дальних дистанций, овладевать отскочившим мячом, быстро переходить от защиты к атаке. Слабыми сторонами зонной защиты являются неэффективность против дальних бросков и вынужденная пассивность отдельных игроков.

Показана расстановка игроков в зонной защите 2-3; 2-1-2. Кроме этих применяются построения 1-2-2 и др. Каждое построение используется с учетом слабых и сильных сторон команды соперников, сильных и слабых игроков в своей команде, а также тактики нападения команды противника.

Личная защита. Личная защита характерна тем, что каждый игрок защищающейся команды опекает закрепленного игрока команды соперников, противодействуя его участию в атакующих действиях, этот вариант требует от защитника повышенного внимания, выносливости и хорошего понимания игры. Следует учитывать индивидуальные возможности защитников: нужно выбирать для опеки (держат) такого игрока, которого вы способны превзойти в умении и скорости. Для системы личной защиты есть строгое правило:

защитник должен располагаться спиной к своему щиту и находится в треугольнике, образованном игроком с мячом, подопечным игроком и своим щитом, т. е. защитник должен не упускать из поля зрения мяч, опекаемого игрока-соперника и всегда оказываться на его пути к щиту. Задачи защитника сводятся к тому, чтобы не допустить получение мяча подопечным игроком; если он все же мяч получил, то нужно заставить его отступить к боковой линии и отвернуться от площадки; если опекаемый игрок начал ведение, то постараться заставить его остановиться, вынудить его сделать поспешную или невыгодную передачу (назад, слабому игроку и т. п.); а также мешать ему занимать наигранные точки, перехватывать адресованные ему мячи; не дать опекаемому игроку выполнить бросок по кольцу; не допускать, чтобы опекаемый игрок завладел мячом при его отскоке от щита.

Одним из вариантов личной защиты является защита прессингом, когда игроки персонально опекают всех игроков соперника на своей половине или на всей площадке. Прессинг предполагает наиболее близкое (в пределах правил) расположение к опекаемому игроку, игру на опережение всех его действий, сковывание его подвижности, разрушение атакующих операций команды в самом начале их развития. Другая отличительная черта защиты прессингом заключается в групповом отборе мяча. Однако эта сильная сторона защитной системы может обернуться и слабой своей гранью: при групповом отборе мяча в команде противника появляется неприкрытый игрок. При этой системе защиты надо постоянно видеть всю площадку, анализировать каждую игровую ситуацию и моментально принимать решения: переключаться на соперника, ушедшего из-под опеки и рвущегося к кольцу; уходить в отрыв и выполнять длинную передачу на выходящего партнера, как только любой игрок вашей команды завладеет мячом, и т. д.

В современном баскетболе для того, чтобы победить, необходимо не только умело нападать, но и активно защищаться. Определены временные лимиты проведения атаки (24 секунды) и владения мячом в тыловой зоне (8 секунд). Поэтому основная задача защиты - активно играть в обороне, чтобы соперники ощущали дефицит времени для проведения атаки.

Умение навязать свою волю - ценнейшее качество защитников. Обороняющаяся команда должна владеть инициативой, заставляя действовать нападающих в условиях, граничащих с потерей мяча. Наиболее агрессивным видом защиты в настоящее время является зонный прессинг (Башкин С, 1966; Линдеберг Ф., 1971; Семашко Н.В., 1976; Портнов Ю.М., 1988; Колос В.М., 1989; Бондарь А.И., Ковалев Е.В., 1990; Родионов А.В., 1993 и др.). При этом, как показали специальные наблюдения за играми команд высшей лиги (Фидельский В.В. с соавт., 1989), зонный прессинг применяется лишь в 1,2% всех противодействий атакам. В 70,3% противодействий атакам при использовании данной системы защиты баскетболисты действовали успешно, овладев мячом, либо заставляя нападающих сделать ошибку. Такое несоответствие объясняется сложностью взаимодействий при зонном прессинге и большой тренировочной работой, необходимой для его наигрывания.

Еще в преддверии Олимпиады 1980 года специалисты обращали внимание

на низкий уровень игры баскетболистов сборной СССР в защите: «Большинство игроков, к сожалению, даже не имеют представления о том, как держать соперника, ошибаются в безобидных ситуациях, не навязывают нападающим борьбу при получении мяча. А если говорить о командных действиях, то личный и зонный прессинг стали редкостью» (Выставкин Ю., Блик А., 1980). В.А. Хрынин и его соавторы (1980) указывали на необходимость совершенствования и более частого использования в ответственных матчах зонного прессинга на три четверти поля и на половине поля.

В отличие от отечественных тренеров специалисты американского баскетбола придают большое значение зонному прессингу (Коузи Б., Пауэр Ф., 1975 и др.). На наш взгляд, это обуславливается все возрастающей ролью функциональной подготовки баскетболистов США, а также правилами соревнований команд НБА. Исключением является зонный прессинг, суть которого заключается в организации активной защиты преимущественно на половине площадки соперника по зонному принципу. Защитники стремятся постоянно атаковать двумя игроками нападающего с мячом и перекрыть при этом возможные направления передач мяча. Практически всеми командами США используются различные варианты зонного прессинга.

Зонный прессинг использует основные принципы зонной системы защиты, распространяя их на всю площадку, три четверти или половину площадки с целью вывести из равновесия противника и разрушить его нападение (Коузи Б., Пауэр Ф., 1975, Портнов Ю.М., 1988 и др.). Сущность его в том, что обороняющиеся сосредоточивают свои усилия не против всех игроков, а только против того, кто владеет мячом, в результате игрок с мячом постоянно атакуют численно превосходящие соперники, что значительно усложняет действия нападающих и требует от них высокого технического и тактического мастерства.

В основном зонный прессинг применяется при введении мяча в игру из-за лицевой линии. Площадка делится на три продольные зоны, которые определяют расстановку игроков и их функции. При любой расстановке все три зоны обязательно заполняются, причем центральная зона приобретает особую важность и оказывается наиболее насыщенной.

При зонном прессинге используют различные варианты расстановки, Р. Пек (1966) в течение нескольких сезонов с успехом использовал в играх команд колледжей вариант зонного прессинга 1 – 2 – 1 - 1. Г. Уилкс (1968) к основным расстановкам, используемым в зонном прессинге, относит построения 1 - 3 - 1, 2 - 1 – 1 - 1, 1 – 2 - 2 и 2 – 2 - 1. Ф. Линдеберг (1971) выделяет два варианта зонного прессинга: 2 – 1 - 2 и 2 – 2 - 1. В практике отечественного баскетбола в настоящее время наиболее часто встречаются варианты зонного прессинга 2 – 2 - 1, 1 – 3 - 1, 1-2-2 и 1 – 2 – 1 - 1, которые выбираются в зависимости от задач, решаемых командой в данном матче, подготовленности соперников и их основной системы нападения против зонного прессинга (Семашко Н.В., 1976; Портнов Ю.М., 1988; Фидельский В.В., 1989 и др.).

Нападению против зонного прессинга специалистами по баскетболу

придается большое значение. Б. Нетлес (1966) разбирает принципы и варианты взаимодействий против зонного прессинга 3 - 1 - 1. Б. Баумен (1966) подробно рассматривает варианты рассредоточенного нападения 1 - 2 - 1 - 1 как против личного, так и против зонного прессинга. Д. Льюис (1966) в своей статье анализирует действия двух нападающих в борьбе против зонного прессинга с применением заслонов и нападений. Ф. Арнольд (1966) предлагает систему нападения 1 - 2 - 2, которую, по мнению автора, команда может использовать в борьбе против зонного прессинга по всему полю. Е. Вудс (1966) предлагает систему нападения, одинаково эффективную, по его мнению, как против зонного прессинга 3 - 1 - 1 или 3 - 2, так и против личного прессинга по всему полю. Л. Макфи (1980) рассматривает два варианта нападения против зонного прессинга: 2 - 1 - 2 и 1 - 2 - 2. Н.В. Семашко (1976), Ю.М. Портнов (1988) предлагают несколько вариантов для прорыва зонного прессинга вдоль боковой линии и по центру площадки.

Эти же авторы также выделили четыре тактических положения при организации комбинированного нападения против зонного прессинга:

1) распределение игроков команды по всей ширине площадки, чтобы заставить противника защищать одновременно как можно большую часть территории;

2) последовательное сосредоточение основных сил команды на одном из флангов и проведение прорыва зонного прессинга вдоль боковой линии;

3) выход одного из нападающих в среднюю часть площадки между двумя линиями зонного прессинга и развертывание быстрой атаки через этого нападающего;

4) использование быстрого игрока, который ввел мяч в игру, для прохода по центру или флангу к щиту противника.

К основным преимуществам зонного прессинга С. Башкин (1966), Ф. Линдеберг (1971), Б. Коузи, Ф. Пауэр (1975), Н.В. Семашко (1976), Ю.М. Портнов (1988) и другие специалисты относят:

- неожиданность для соперника;
- возможность коллективного противодействия по всей площадке дриблерам и лидерам команды соперников;
- вовлечение противника в быструю, жесткую игру;
- систематическое применение группового отбора мяча, что вызывает неточные передачи и нарушение правил соперником;
- хорошее согласование с нападением, быстрым прорывом;
- устойчивое защитное равновесие на всей площадке, облегчающее взаимостраховку и допускающее некоторый риск при выходе на перехват мяча;
- возможность дезорганизации противника.

Успешное применение зонного прессинга вызывает растерянность противника, разрушает его равновесие и основные взаимодействия, провоцирует ошибки, мешает проведению комбинаций и вызывает броски из невыгодных положений, значительно повышает общий темп игры, в определенной мере деморализует игроков команды противника и в ряде случаев вносит определенный перелом в ход встречи (Коузи Б., Пауэр Ф.,

1975).

Специфической чертой, присущей защите зонным прессингом, Ю.М. Портнов (1997), В.В. Фидельский (1989) и другие исследователи считают разнообразие игровых ситуаций для начала зонного прессинга, когда он не используется на протяжении всей игры: после забитого мяча, выполнения штрафных бросков, после минутного перерыва и в любой другой момент как элемент неожиданности.

Ф. Линдеберг (1971), Б. Коузи, Ф. Пауэр (1975), Ю.М. Портнов (1997) и другие авторы указывают на недостатки, характерные для защиты зонным прессингом, относя к ним следующие:

- игроки получают много фолов, особенно в передовой зоне и в тех случаях, когда прессинг используется нерегулярно;
- предъявляются повышенные требования к тактическому мышлению игроков, поскольку часто возникают ситуации, не оговоренные правилами основных взаимодействий;
- необходима высокая физическая подготовленность всех игроков;
- ошибка одного игрока сводит на нет усилия всей команды;
- один нападающий всегда остается свободным, так как игрока с мячом атакуют два защитника.

Тактика командного нападения. Успех в нападении приходит к команде, которая наиболее уверенно владеет мячом, игроки которой быстрее принимают и осуществляют решения, чаще бросают по кольцу, агрессивно атакуют и разрушают защитные построения соперников, играют разнообразно и не позволяют защите приспособиться к своей системе нападения.

Нападение быстрым прорывом. Очень эффективен вариант нападения с использованием элемента неожиданности: надо успеть подбежать к щиту и выполнить бросок по кольцу до того, как команда вернется и организует оборону. В отрыв обычно уходит один самый быстрый игрок, два других выбегают к боковым линиям для приема мяча и моментальной передачи его в отрыв. Сигналом для их рывка служит момент ловли мяча одним из партнеров. Первая задача игрока, овладевшего мячом, - увидеть отрыв и сделать длинную передачу на выход рванувшемуся к щиту партнеру. Не следует ждать, когда убегающий игрок наберет скорость: передачу надо сделать очень быстро, с опережением убегающего игрока на 4-5 м с расчетом, что он догонит мяч. Лучшей в этом случае будет передача одной рукой от плеча.

Однако не всегда удастся сделать такую длинную передачу. Тогда мяч также быстро передается одному (ближнему) игроку на боковую линию, а уж этот игрок незамедлительно переправляет мяч ушедшему в отрыв.

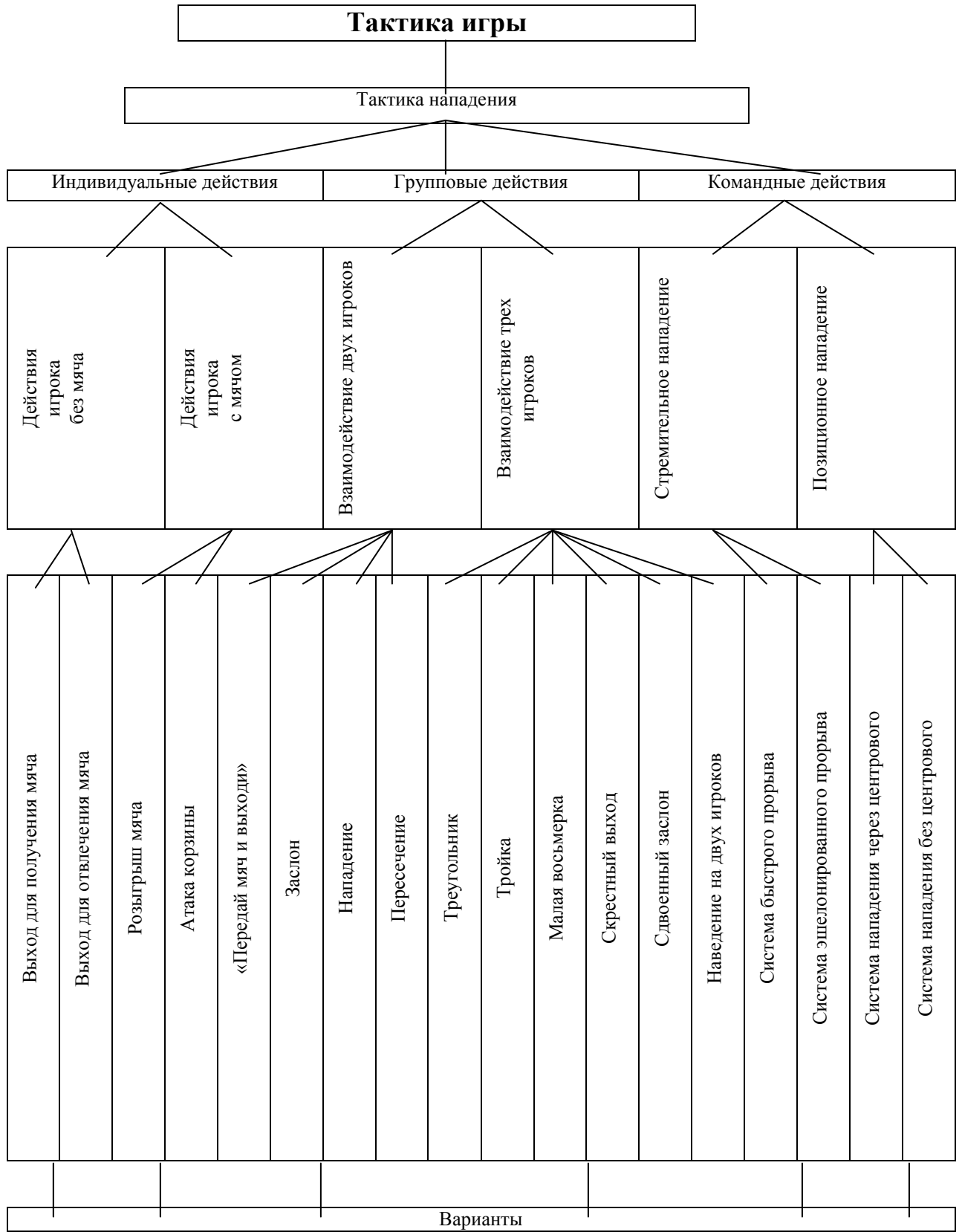
Нападение против зонной защиты. Лучшей атакой против команды, успевшей организовать зонную защиту, является точный бросок со средней дистанции. Для этого нападающие начинают передавать мяч вправо и влево вокруг зоны, а один или два «снайпера» в это время незаметно занимают «свои точки». При получении мяча «снайпер» выполняет бросок, после чего сам и с ним 2 - 3 игрока идут под щит для добивания мяча (в зоне центрального круга на случай быстрого отрыва соперников должен остаться хотя бы один игрок).

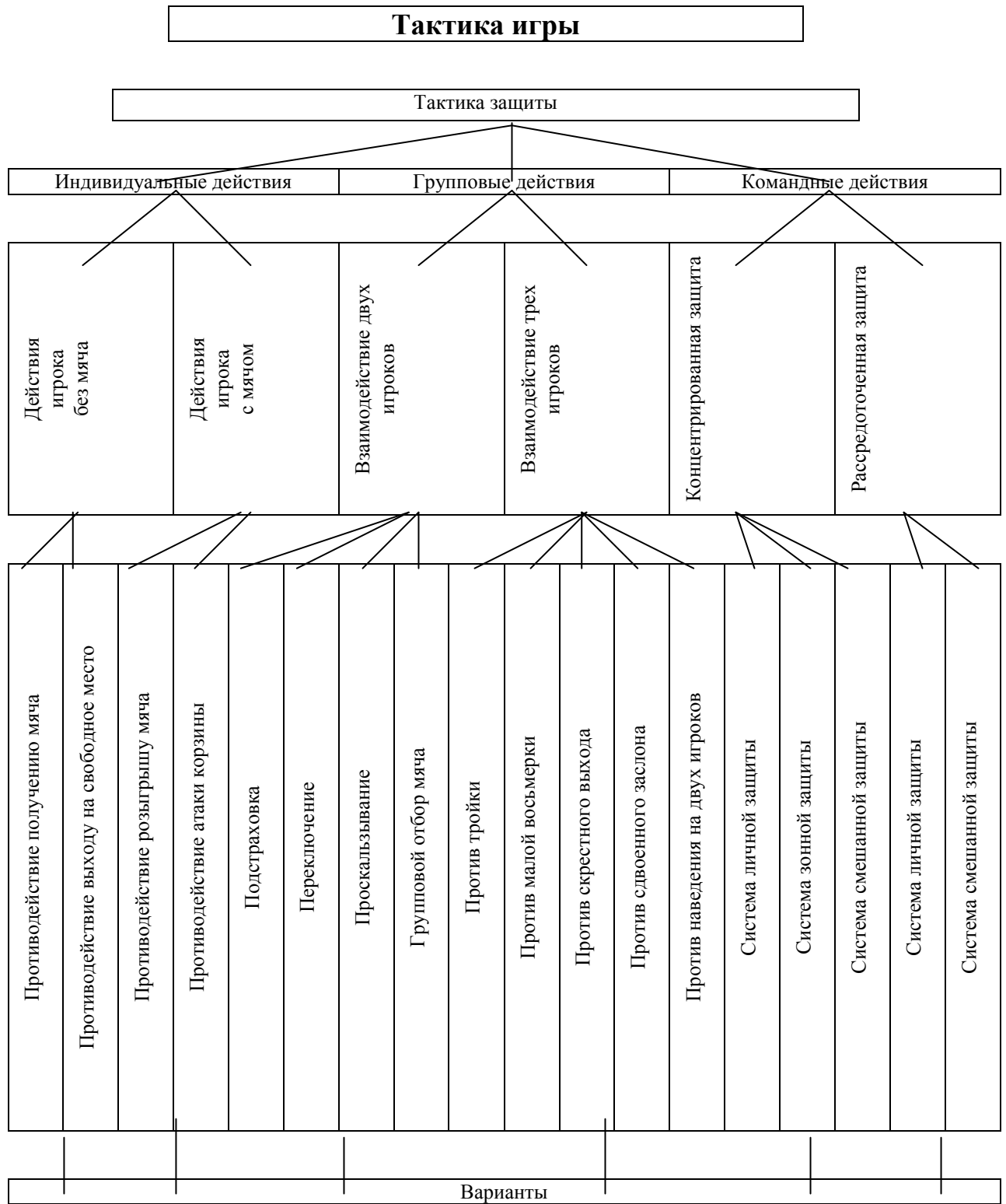
Однако сделать бросок не всегда удастся. Тогда игроки нападающей команды по одному (или парами со сменой мест) перебегают трехсекундную зону, на миг останавливаясь в центре для получения мяча и броска; другие игроки, передающие мяч друг другу вокруг зоны, ищут слабое место в защитном построении и при первой появившейся возможности передают мяч игроку, перебегающему трехсекундную зону (хороши для этого передачи отскоком, а также передачи, выполненные неожиданно и точно). Получив мяч, игрок должен выполнить бросок (без удара в пол) и остаться под кольцом в позе, удобной для повторного прыжка и добивания мяча. К нему присоединяются для этой же цели 2 - 3 игрока, находящиеся ближе всего к щиту.

Имеются и другие, более сложные, системы нападения против зонной защиты, которые предполагают использование финтов и заслонов. О них можно прочесть в специальной литературе.

Нападение при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Этому варианту нападения следует уделить особое внимание, так как в момент вбрасывания у команды, владеющей мячом, на площадке остается четыре игрока против пяти соперников и может возникнуть ситуация, когда все игроки разобраны и некому передать мяч, т.е. владеющая мячом команда становится беспомощной для продолжения атаки. В этом случае все игроки вашей команды должны принимать активные действия для ухода из-под опеки соперников, используя выходы на свободные места, групповое маневрирование с заслонами и финтами.

Нападение против прессинга. Жесткой игре защитников, сковывающих действия нападающей команды, следует противопоставить более быстрые передачи: на выход, отскоком, из рук в руки. Освободиться от плотной опеки надо с помощью финтов и заслонов, т.е. подавлять активность защищающейся команды еще большей своей активностью. Однако это не означает, что надо спешить, забыв о точности передач и надежности бросков. Наоборот, прессинг заставляет играть наиболее собранно и точно.





Лекция 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ

Рост спортивных результатов в баскетболе обусловлен не только высоким уровнем физической, технической, но и тактической подготовленности спортсменов. В ряде работ (Ивойлов А.В., 1958; Апухтин Б.Т., 1961; Тарасов А.В., 1963; Гомельский А.Я., 1966; Гриндлер К. с соавт., 1976; Семашко Н.В., 1976; Портнов Ю.М., 1988; Фетисова С.Л., 2002; Железняк Ю.Д., 2002; Ильинич В.И., 2000) авторы рассматривают вопросы тактической подготовки, где под тактикой они понимают совокупность средств, способов и форм ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного противника в конкретных условиях для достижения поставленной цели. В управлении тактической подготовкой выделяют три основных положения:

1) использование своей излюбленной, хорошо наигранной тактики, где разумно и полно используется мастерство всех игроков;

2) стремление своей тактикой локализовать сильные стороны противника и использовать его уязвимые места;

3) изучение тактики команд противника и использование своих контрдействий, которые заставляют противника играть в несвойственной манере, снижая до минимума ее эффективность.

К средствам тактической подготовки относятся технические приемы, имеющие определенную направленность и используемые для решения конкретной задачи в рамках отдельной комбинации или системы игры. К способам тактического построения игры относятся командные, групповые или индивидуальные действия в защите. Командные действия в защите состоят из множества разнообразных взаимодействий двух-трех игроков. Доведенные до автоматизма действия представляют собой огромную силу против различных систем нападения (Уилкс Г., 1968; Би К., Нортон К., 1971; Пинхолстер Г., 1973 и др.).

Баскетбол - ситуационный вид спорта. Игровые действия на площадке порой носят случайный характер, что заставляет игроков в короткие промежутки времени принимать единственно правильное решение. Следовательно, действия игроков в экстремальных моментах зависят от их тактического мышления (Кожевникова З.Я., 1975; Жиленков А.В., 1976; Задворнов К.Ю., 1985 и др.).

Эффективность защитных действий баскетболистов, по мнению А. Зинина (1969, 1972), З.Я. Кожевниковой (1971, 1975) и других исследователей, определяется наряду с другими факторами умением предвидеть изменение игровой ситуации, быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие. Степень спортивного мастерства зависит также и от специальных знаний современной техники и тактики соревнований. Многие авторы подчеркивают необходимость вооружения игроков широким кругом специальных знаний о действиях в защите (Ауэрбах А., 1961; Гомельский А.Я., 1966; Зинин А., 1969, 1972; Кондрашин В.П., Корягин В.М., 1978; Лакиза А.Н., 1982; Задворнов К.Ю., 1985 и др.).

Отличительной чертой тактической деятельности в спортивных играх является направленность на постоянный выбор способа решения тактической задачи (Ивойлов А.В., 1972). Это предъявляет повышенные требования к уровню тактического мастерства спортсменов, основу которого составляют тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления (Матвеев Л.П., 1977).

Ряд авторов (Жиленков А.В., 1976; Спиринов М.П., 1980; Сингаевский С.Н., 1981; Зотов В.П., 1983; Кожевникова З.Я. с соавт., 1985; Лихачев О.К., 1986 и др.) выделяют следующие общие задачи тактической подготовки баскетболистов:

- изучение теоретических основ тактики игры и тенденции ее развития в современном баскетболе;
- развитие психомоторных качеств и свойств внимания, формирование тактического мышления;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, а также тактическими системами игры в защите и в нападении;
- формирование умения гибко варьировать различные тактические системы и варианты в процессе игры, независимо от неожиданно возникающих субъективных и объективных трудностей.

Наряду с этим И.Н. Преображенский (1961, 1976) отмечает важность совершенствования у баскетболистов умения рационально распределять свои силы в процессе игры, а также эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая при этом собственные силы, внешние условия и возможности противника.

М.П. Спиринов (1980) указывает на необходимость включения в задачи тактической подготовки игроков развитие у них специальных качеств и способностей, необходимых для успешного ведения тактической деятельности. При этом в нахождении методов интегрального воздействия, обеспечивающих высокую эффективность этой деятельности в соревновательных условиях, автор видит одно из основных направлений совершенствования тактической подготовки в баскетболе.

В работах А.Н. Лакиза (1982), К.Ю. Задворнова (1985), З.Я. Кожевниковой и ее соавторов (1985) установлено, что наиболее важными показателями, влияющими на эффективность тактических действий, являются уровень тактического мышления (в частности, время решения тактических задач), а также уровень специальных тактических знаний.

Раздел тактической подготовки баскетболистов широко представлен в специальной литературе. Авторы, раскрывая содержание начального этапа тактической подготовки спортсменов, подчеркивают необходимость формирования навыков тактических действий одновременно с началом обучения технике игры (Зельдович Т.А., 1964; Зинин А.М., 1969, 1972; Портных Ю.И., 1975; Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И., 1976; Кераминас С.А., 1976 и др.). Основной направленностью тактической подготовки на начальном этапе является развитие специальных способностей, связанных с быстрым восприятием внешней ситуации, умением ориентироваться в меняющейся

обстановке на площадке. Наряду с этим особое внимание рекомендуется уделять овладению индивидуальными тактическими действиями и наиболее простыми навыками тактических единоборств, а также приобретению умения применять эти навыки в условиях соревновательной борьбы (Львова Ю.И., Преображенский И.Н., 1957; Кудряшов В.А., Рудокас В.И., 1960; Зинин А.М., 1969, 1972; Петерсон Т.Я., 1973 и др.). В качестве дополнительных задач Ю.Ф. Буйлин и Ю.И. Портных (1976) называют ознакомление с тактическими системами игры. При формировании тактических навыков на начальном этапе подготовки баскетболистов, согласно рекомендациям С.А. Кераминаса (1976), целесообразно вначале указывать основной способ решения задачи, а затем рассматривать другие варианты ее решения. В последующем для занимающегося создаются условия, требующие проявления собственной инициативы.

Большое место в рекомендациях специалистов отводится игровым упражнениям с использованием неожиданных сигналов и одновременным выполнением разнохарактерных заданий (Манукян К.Г., 1967; Мирошникова Р.В., 1969; Кричфалуший М.В., 1973, 1977; Бриль М., 1974; Федотов А.Е., 1976 и др.). В дальнейшем тактическая подготовка акцентируется на уточнении и совершенствовании основных элементов игровой деятельности и групповых действий в наиболее часто повторяющихся игровых ситуациях (Портных Ю.И., 1975). При этом овладение закономерностями групповых и командных взаимодействий осуществляется при использовании тактических систем и комбинаций (Кераминас С.А., 1976; Портных Ю.И., Спирин М.П., 1977).

Исследования А.М. Зинина (1969, 1972), Е.Н. Ершовой (1973), К.Ф. Козловой (1973, 1976), К.В. Борисова (1983), Ю.М. Портнова с соавторами (1986) и других авторов показали целесообразность совершенствования тактических действий в условиях, максимально приближенных к игровым. Установлено, что учебно-тренировочные игры с определенными тактическими заданиями, ранее разученными в специальных упражнениях, должны включаться в каждую тренировку. Тактические действия, закрепленные таким образом, лучше запоминаются игроками и способствуют проявлению инициативы, особенно в тех игровых ситуациях, в которых использовались действия, выполнявшиеся на тренировках. Многократное включение в специальные упражнения наиболее часто повторяющихся игровых ситуаций создает благоприятные условия для формирования у спортсменов своеобразного для игровой деятельности динамического стереотипа (Ивойлов А.В., 1958).

Ю.М. Портновым с соавторами (1986) было отмечено, что повышение эффективности соревновательной деятельности должно осуществляться в ходе тактической и технико-тактической подготовок с помощью специальных процедур моделирования фрагментов игры в условиях тренировки. Главным положительным отличием такого моделирования (от традиционного разучивания стандартных положений игры или обычных игровых импровизаций в группах) является учет и включение в содержание упражнений пространственно-временных (темп, количество взаимодействий в единицу

времени) и временных (длительность фаз и их фрагментов) параметров этих ситуаций.

К способам тактического построения игры относятся командные, групповые и индивидуальные действия в защите и нападении (Семашко Н.В., Травин К.И., 1955; Уилкс Г., 1968; Семашко Н.В., 1976; Портнов Ю.М., 1983; Фидельский В.В. с соавт., 1989; Колос В.М. и др.). В.М. Колос (1989) охарактеризовал данные действия следующим образом:

- индивидуальные (действия отдельного игрока в тактическом задании);
- групповые (действия двух-трех игроков в рамках определенной комбинации);
- командные (действия всей команды в рамках системы игры определяют расположение и перемещение всех игроков).

Формы тактики игры зависят от характера соревнований, подготовки противника, возможностей команды и делятся на активные и пассивные. К активной форме в защите относятся личный и зонный прессинги по всей площадке или на трех четвертях площадки с постоянным «давлением» на игроков соперника, стремление заставить игрока с мячом смещаться в нужном направлении и в определенное место площадки. При пассивной форме защиты сопернику предоставляется возможность контролировать мяч за пределами придельного дистанционного броска.

В защите наметились тенденции применения тактических комбинаций. Основаны они на использовании различных групповых защитных действий: двойная и тройная опека, защитное равновесие, групповой отбор мяча, создание численного превосходства (Леонов А.Д., 1984).

Баскетбол в настоящее время представляет собой динамичную игру с захватывающим сюжетом, где переходы от защиты к нападению и обратно следуют с невероятной быстротой. Как отмечают В.В. Фидельский и его соавторы (1989), существенно изменяется тактика команд, которые играют в атакующем плане не только в нападении, но и в защите; защитные действия становятся контактными, активными, жесткими. В свою очередь, наступательная оборона заставляет менять и тактику атаки, все чаще используются различные виды личного и зонного прессинга на всей, трех четвертях, половине площадки.

Педагогический контроль

Предметом педагогического контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ состояния двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся (Зациорский В.М. с соавт., 1971; Годик М.А., 1988).

Выделяют три формы педагогического контроля: этапный, текущий и оперативный. Наиболее разработанными формами педагогического контроля являются этапный (Ершова Е.Н., Козловская Л. А., 1974; Лебедев Н.И., 1981; Дерябин С.Е., 1982; Полищук Д.А., 1983; Хотина Н.И., 1985 и др.) и текущий

(Булкин В.А., Ершова Е.Н., 1982; Годик М.А., 1988 и др.)- Оперативный контроль используется в меньшей степени, хотя является наиболее важным, так как по его результатам судят о соответствии реального срочного тренировочного эффекта запланированному .

Цель этапного контроля - оценить подготовленность спортсмена. Этапный контроль является основным методом получения информации об успешности решения частных задач, которые определяют содержание этапов в целостном процессе подготовки спортсменов. Этот вид контроля проводится накануне соревновательного периода (при играх туровой системы) и в его процессе (когда игры проводятся этапами на протяжении нескольких месяцев), его задачи: оценка состояния здоровья занимающихся, определение их функциональных возможностей, выявление динамики специальной тренированности. Оценка результатов этапного контроля носит комплексный характер, она определяется заключением врача об уровне функционального состояния баскетболиста (анализом врачебного обследования, изменениями функциональных показателей с момента предшествующего обследования); тренера - на основании выполнения планов и заданий по физической, технической подготовке; а также психолога - по диагностике личности игрока и межличностных связей в команде, проявлению психических качеств на отдельных этапах подготовки и во время различных ситуаций на тренировке. На основании полученных данных дается характеристика игрока и вырабатывается комплекс мероприятий по перечисленным направлениям в работе.

Текущий контроль является одним из важнейших факторов в управлении тренировочным процессом, по его результатам определяют повседневные (текущие) колебания подготовленности баскетболистов (Батурин К.А. с соавт., 1989). Задачами текущего контроля являются (Колос В.М., 1989):

- определение уровня физической, технической и тактической подготовленности;
- оценка реакции организма на предлагаемые физические нагрузки;
- определение изменений в организме занимающихся под влиянием недельной физической нагрузки;
- выявление степени адаптации организма баскетболистов к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности;
- оценка правильности выполнения технико-тактических действий игроков;
- подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня занимающихся;
- выработка рекомендаций по внесению корректив в ранее разработанную программу.

При выборе методов для текущего контроля особой работоспособности следует учитывать, что для баскетболистов ведущими системами являются сердечно-сосудистая и дыхательная, большая нагрузка ложится на психомоторные функции.

Оперативный контроль позволяет дать экспресс-оценку состояния спортсмена в данный момент, но в практике используется в меньшей степени,

чем этапный и текущий контроль.

Управление подготовкой баскетболистов предполагает систему комплексного контроля, которая определяет эффективность тренировочного процесса, позволяет отбирать наиболее рациональные средства и методы подготовки, внося в тренировку соответствующие коррективы. Комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы (Портнов Ю.М., Ривкин А.А., 1980,1984; Фидельский В.В. с соавт., 1989).

По мнению Ю.И. Портных (1985), контроль не может быть эффективным, если он ограничивает себя оценкой уровня функциональных возможностей и владения специальными знаниями, навыками и умениями отдельных спортсменов, не рассматривая качества и перманентные состояния, присущие команде как самостоятельному целому. Следовательно, чтобы выполнять свои функции, контроль подготовленности в баскетболе обязательно должен включать в себя три раздела: оценку функциональных возможностей и специальной работоспособности; оценку технико-тактического мастерства; оценку психического статуса.

При этом во всех разделах контроля предусматривается использование комплекса тестов, позволяющих всесторонне оценить уровень различных видов подготовленности баскетболистов.

Повышению эффективности подготовки баскетболистов способствует проведение педагогического контроля, включающего в себя информативные критерии оценки уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, технико-тактических навыков и соревновательной деятельности.

Для определения уровня развития быстроты баскетболистов применяется бег на 20 м с высокого старта с максимальной скоростью. Для получения дополнительной информации, например быстроты стартового ускорения, регистрируется время пробегания шестиметрового отрезка. Данные тесты использовались в ряде работ последнего времени (Шидловский А.П., 1982; Задворнов К.Ю., 1985; Портных Ю.И. с соавт., 1985; Курова Н.В., 1990; Шелков О.М., 1991; Суханова Е.В., 1991 и др.).

Уровень развития силовых возможностей определяется с помощью методики Б.М. Рыбалко при использовании динамометра В.М. Абалакова. Данные динамометрических исследований показывают абсолютную силу различных групп мышц с последующим пересчетом ее в показатели относительной силы. Наиболее информативными для баскетболистов являются показатели относительной силы следующих групп мышц: разгибателей бедра, голени, подошвенного сгибателя стопы, разгибателей плеча, предплечья, сгибателей кисти, разгибателей туловища.

Оценка скоростной выносливости определяется по времени пробегания 300 м и 98 м «челночным» способом (Портных Ю.И. с соавт., 1978, 1985). Специальную выносливость определяют по результатам «челночного» бега 2x40 с (Кожевникова З.Я., Задворнов К.Ю., 1985; Ершова Е.Н., Курова Н.В., 1986 и др.). Общую выносливость определяют при помощи модифицированного теста Купера (Юримяэ Т.А., Виру Э.А., 1982) и теста

Купера (Купер К., 1976).

Оценка скоростно-силовых возможностей осуществляется при помощи прыжка вверх (Абалаков В.М., 1960) и прыжка в длину с места (Защиорский В.М., 1969).

Для определения оценки максимальной анаэробной работоспособности рекомендуется использовать тест Георгеску (Georgescu M., 1976; Портных Ю.И. с соавт., 1985).

Техническая подготовленность баскетболистов оценивается с помощью следующих тестов: число точных передач в стену, «слалом» с ведением мяча, время обводки области штрафного броска с броском мяча в корзину в движении, время ведения мяча на 20 м и 2х20 м с изменением направления движения, время и процент реализации бросков с различных дистанций, процент реализации штрафных бросков (Лакиза А.Н., 1982; Задворнов К.Ю., 1985; Курова Н.В., 1990; Шелков О.М., 1991; Суханова Е.В., 1991 и др.). Для оценки защитных действий применяются тесты, характеризующие время передвижения игроков в защитной стойке с касанием набивных мячей в области дуги 6,25 м, «защитный квадрат», упражнение на перехват мяча (Колос В.М., 1989; Фидельский В.В. с соавт., 1989 и др.). В разделе интеллектуальных функций (скорость приема и переработки информации, оперативное мышление, переключение, сосредоточенность и устойчивость внимания) учитываются результат в корректурной пробе с кольцами Ландольта, время решения и число ходов в игре «Тройка», время выполнения и число найденных знаков по таблицам Шульте (Бриль М.С., 1980; Лакиза А.Н., 1982; Задворнов К.Ю., 1985; Шелков О.М., 1991 и др.).

Для оценки тактического мастерства баскетболистов применяется тест на рациональное сочетание правильности и времени решения тактических задач. Определяется эффективность принятия решения и возможность результативных действий в игре на высокой скорости, для которых не приемлемы как длительный поиск решения, так и быстрый по времени но ошибочный ответ (Жиленков А.В., 1976; Спирин М.П., 1980; Катулин Н.А., 1981; Кожевникова З.Я. с соавт., 1985 и др.).

Контролю подвергается и психическое состояние игрока, и уровень развития психофизических качеств, и выявление его личностных особенностей (Ханин Ю.Л., 1980; Портных Ю.И., 1985). Данные такого контроля способствуют индивидуализации процесса тренировки, обеспечивают правильный отбор средств и методов тренировки, а также самих спортсменов, более устойчивых к экстремальным условиям спортивного поединка и мобилизованных для предстоящей борьбы.

Контроль за соревновательной деятельностью является довольно сложной задачей. Регистрируются различные технико-тактические действия - броски с игры, штрафные броски, подбор (свой и чужой), ошибки, атакующие передачи, перехваты, фолы игроков, фолы противника в защите против игроков (Ивойлов А.Б., 1981; Лихачев О.В., 1986; Абдуламир А.Б. 1987; Мацак А.Б., 1989; Курова Н.В., 1990; Суханова Е.В., 1991 и др.). Кроме этих, отраженных в техническом протоколе показателей игровой деятельности, фиксируются индивидуальные

(переключения и подстраховка в защите, неоказание помощи и т. п.) и командные (количество случаев применения прессинга, быстрого прорыва, эффективность командных защитных и нападающих действий). Определение эффективности командных и индивидуальных действий представляется важнейшей, но довольно сложной задачей. Для этой цели используются оценка Сэндса, индекс Фурукавы, индекс «надежности» (Яхонтов Е.Р., 1977; Портных Ю.И., Лосин Б.Е., 1982; Ляпин И., 1983; Горбашев И.А., 1990).

Учет внешней (физической) и внутренней (физиологической) нагрузок составляет суть контроля за тренировочными нагрузками. Внешнюю (физическую) нагрузку определяют по продолжительности выполнения упражнений, количеству повторений элементов, комбинаций, поднятой массе и по скорости выполнения упражнений (отношение активных фаз тренировки к ее общей продолжительности). В баскетболе под объемом понимают время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность, количество выполненных приемов, упражнений, комбинаций, игр. С целью контроля за интенсивностью тренировки баскетболистов широкое распространение получил такой показатель, как частота сердечных сокращений (Алтберг О.Я., 1978; Костикова Л.В., 1980; Колос В.М. с соавт., 1988). Используют также балльную оценку интенсивности (Девяткин Ю.П. с соавт., 1988).

Важное значение для управления тренировочным процессом в баскетболе имеет контроль за физиологической нагрузкой. Применение с этой целью медико-биологических методик из-за их сложности и трудоемкости не всегда представляется рациональным. Заменой могут служить следующие тесты:

- специфическая нагрузка - пробегание 400 м с равномерной скоростью за две минуты;
- определение простой двигательной реакции на световой раздражитель.

Величина нагрузки определяется разностью данных, полученных до и после тренировки. Такая методика не требует больших затрат времени и сложных приборов. Вместе с тем появляется возможность определить тренировочный эффект занятия и степень восстановления ведущих систем организма баскетболистов (Фидельский В.В. с соавт., 1989).

Методика педагогического контроля в баскетболе на современном этапе, несмотря на уже накопленный экспериментальный материал, развивается в направлении поиска интегральных показателей подготовленности баскетболистов.

Вопросы к коллоквиуму:

1. В каком году и где впервые появилась игра баскетбол, и кто был ее основателем.
2. Расскажите об историческом становлении баскетбола.
3. В чем заключается сущность игры в баскетбол.
4. Особенности правил игры на начальном этапе.
5. Расскажите о первом матче, в каком году он был проведен. Особенности игры.
6. Какие изменения произошли в баскетболе по мере дальнейшего развития и становления баскетбола.
7. Основные принципы игры.
8. Расскажите об эволюции правил игры.
9. Какие изменения произошли в оборудовании и инвентаре по мере дальнейшего развития игры.
10. Кто относился к числу первых посредников в распространении баскетбола.
11. Перечислите основные элементы техники владения мячом.
12. Разновидности ловли мяча.
13. Понятие «передача мяча». Способы передачи мяча.
14. Ведение мяча. Расскажите о способах ведения мяча и их сущности.
15. Броски в корзину. Классификация бросков.
16. Назовите основной девиз баскетбола.
17. Расскажите о тактике командной защиты.
18. Групповые упражнения. Их значение в совершенствовании основных элементов игровой деятельности.

Вопросы к мини-контрольной работе:

1. Охарактеризуйте зонную защиту.
2. Основная характеристика личной защиты.
3. Опишите 4-е основных тактических положения при организации комбинированного нападения против зонного прессинга.
4. Основные преимущества зонного прессинга.
5. Недостатки, характерные для защиты зонным прессингом.
6. Сущность тактика командного нападения.
7. Охарактеризуйте нападение быстрым прорывом.
8. Опишите нападение против зонной защиты.
9. Методика нападения при вбрасывании мяча из-за боковой линии.
10. Опишите основные элементы тактики игры.
11. Перечислите задачи тактической подготовки.
12. Составляющие тактического построения игры.
13. Понятие «педагогический контроль» в баскетболе.
14. Формы педагогического контроля (этапный, текущий, оперативный). Их цели.

15. Комплексный контроль, его составляющие и сущность.
16. Сущность контроля за физиологической нагрузкой.
17. Тесты технической подготовленности баскетболистов.
18. Тесты, позволяющие всесторонне оценить уровень подготовленности баскетболистов.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИКУМ

2.1. Обучение передвижениям

Передвижение можно разделить на два раздела: а) передвижение без мяча и б) передвижение с мячом.

Передвижение без мяча. Бег баскетболистов в отличие от легкоатлетического усложняется изменением направления, остановкой и переменной темпа.

Специальная тренировка по легкой атлетике не только не мешает успехам в баскетболе, а, наоборот, способствует развитию умения быстро передвигаться. Поэтому ее следует вводить в тренировочный процесс.

Наиболее трудным является бег с изменением направления. В отличие от бега по прямой, он регулируется отклонением туловища внутрь описываемой при передвижении дуги, что противодействует возникающей центробежной силе, которая действует на баскетболиста при движении по кругу.

Знакомство с бегом начинается на первых занятиях. Сначала выполняются различные варианты бега (по внутренней разметке баскетбольной площадки, по дугам, по восьмерке), индивидуальный бег со свободным выбором направления по большим и малым дугам, с обеганием стоек и других препятствий. Все это закрепляется в подвижных играх и эстафетах.

2.2. Упражнения для обучения и совершенствования передвижений

1. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках.

2. Спокойный бег с ускорением по сигналам.

3. Бег по кругу. По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, но второму — спокойный бег.

4. Поочередное продвижение вдоль зала парами. Каждая пара стоит на одной линии. Один начинает двигаться вперед в переменном темпе, второй старается повторить его темп, после чего они меняются ролями.

5. Группа бежит в колонне по одному. Последний делает ускорение по внутреннему кругу бегущей колонны, занимая место направляющего, и т. д.

6. В том же построении, но интервал в колонне между занимающимися 1,5 м. По сигналу последний догоняет предпоследнего, который бежит по кратчайшему пути и становится впереди колонны.

7. Бег по прямой с поворотами головы по заданию.

2.3 Игры для обучения и совершенствования передвижений

Вызов номеров. Занимающиеся разбиваются на две равные команды. Игроки каждой из них располагаются на одной половине круга.

Два игрока из противоположных команд, расположенные на одинаковом расстоянии от ведущего игрока, находящегося в центре круга с мячом в руках, получают одинаковые номера: 1 — 1, 2 — 2 и т. д. Ведущий подбрасывает вверх мяч и называет номер. Два игрока названного номера бегут и стараются овладеть мячом. За игрока, первым овладевшего мячом, команда получает

выигрышное очко.

Выигрывает команда, которая раньше набрала 10 очков.

Перемена местами. Занимающиеся делятся на две равные команды и выстраиваются у боковых линий площадки, каждая на своей половине, спиной к противоположной боковой линии. По сигналу они должны, продвигаясь спиной вперед, остановиться на противоположной стороне площадки. Побеждает команда, раньше это выполнившая.

Можно давать задание на продвижение приставными шагами или прыжками из различных исходных положений. При перемещении следует избегать столкновений и соприкосновений с игроками противника. Эта игра поможет ориентироваться на площадке.

Эстафета с продвижением спиной вперед. Площадка разделена на четыре части (тремя параллельными линиями). За лицевой линией размещаются играющие, разделившись на две команды в колоннах по одному. По сигналу головные в колоннах бегут до первой линии и возвращаются обратно к лицевой линии спиной вперед. Второй по очереди делает то же самое, но добегают до второй линии, третий — до третьей линии, четвертый — до противоположной лицевой линии, пятый — до третьей, шестой — до второй и седьмой — до первой линии. Команда, закончившая раньше эстафету, — победитель.

3. Обучение остановкам

Остановка выполняется как с мячом, так и без мяча. По технике выполнения их разделяют: а) на остановку в шаге, б) остановку прыжком.

Остановка в шаге производится с помощью одного большого шага или двух шагов. Остановка шагом выполняется преимущественно в тех случаях, когда защитник идет навстречу игроку, ведущему мяч. При остановке шагом необходимо перенести тяжесть тела на ногу, выполняющую первый шаг и выставить вперед другую ногу. В момент касания пола другой ногой тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги.

После быстрого бега применяется остановка с помощью двух шагов. Первый длинный шаг выполняется ногой, первой касающейся площадки. Она ставится на пятку с дальнейшим перекатом на всю ступню, принимает на себя всю тяжесть тела и затормаживает движение. Туловище в этот момент отклоняется назад. Другой ногой, приземляющейся позже, делается меньший шаг и фиксируется остановка. Ноги сильно сгибаются во всех суставах, туловище слегка, в силу инерции, наклоняется вперед. Центр тяжести тела находится низко.

Остановка прыжком применяется игроком, закончившим ведение, получившим мяч в движении, поймавшим мяч в высоком прыжке, а также с целью сближения с защитником и последующего прохода. Чтобы остановиться этим способом, игрок выполняет прыжок вверх-вперед-вправо (влево). Приземляется одновременно на обе широко расставленные и сильно согнутые ноги с легким проскальзыванием. Одна из ног выдвигается вперед, туловище держится прямо и расслаблено, вес тела переносится на сзади стоящую ногу

Остановки с мячом и без мяча не отличаются по технике выполнения друг от друга. При выполнении остановки с мячом надо обратить внимание на умение сохранять равновесие тела, на правильное держание мяча и умение прикрывать его телом от противника.

Сначала изучаются остановки без мяча, а затем совершенствуются в упражнениях с мячом. С первых занятий необходимо прививать навыки в остановках правой и левой ногой вперед. Очень важно добиться от занимающихся умения выполнять остановку не меняя ширины шага и не замедляя скорости движения, тогда она будет резкой и внезапной. Совершенствование остановок тесно связано с последующим выполнением поворотов, с изменением направления движения

После того как выучены остановки без мяча, следует переходить к изучению остановок в сочетании с ловлей мяча. Эти упражнения должны быть расчленены также на отдельные части. Начинать соединять ловлю мяча с остановкой следует с разучивания ловли с одним шагом.

После ознакомления с ведением мяча можно переходить к разучиванию остановок после ведения. Занимающиеся уже знакомы с движением ног при остановке, поэтому целесообразно упражнения сразу разучивать с мячом.

Последовательность обучения остановкам. 1. Изучение остановок без мяча: в ходьбе, медленном беге, среднем и быстром беге (по прямой и с изменением направления).

2. То же с мячом.

3. То же после ловли мяча.

4. То же после ведения мяча.

5. Закрепление в подвижных играх и эстафетах.

Ошибки. 1) Потеря равновесия. 2) Отрыв осевой ноги. 3) Сильный наклон туловища вперед.

Советы по выполнению остановок. 1) Сохранять равновесие.

2) Останавливаться, не замедляя скорости бега. 3) Определять осевую ногу.

4) Не отрывать осевую ногу при остановке с мячом.

Контрольные упражнения по разделу остановки. Для прочного овладения остановками требуется не более десяти занятий, после чего следует произвести проверку знаний и навыков занимающихся.

1. Передача мяча в колоннах при встречном передвижении после остановки. Остановка выполняется правой, а затем левой ногой вперед.

2. Остановка правой и левой ногой вперед после ведения мяча и передачи партнеру одной рукой с поворотом на сзадистоящей ноге так, чтобы мяч был закрыт от условно догоняющего защитника.

3. То же, но остановка выполняется прыжком.

Зачет целесообразнее проводить небольшими группами по 3 — 5 человек в каждой. В первом упражнении передачу выполняет сам тренер, а занимающиеся, стоя в колонне по одному, поочередно выполняют упражнение. К оценке выполнения упражнений можно привлекать учащихся.

3.1. Упражнения для обучения и совершенствования остановок

Остановки после бега. 1. Спокойный бег. По слуховому сигналу группа останавливается заданным способом, по другому сигналу продолжает движение. То же по зрительному сигналу.

Пример. В руках у тренера мяч, группа бежит. Когда мяч подбрасывается, все должны повернуться и бежать в противоположную сторону; когда мяч положен на землю, все должны остановиться.

2. Учащиеся построены в колонны по одному за лицевой линией. По сигналу тренера направляющие, добежав до середины площадки, останавливаются, затем продолжают бег и останавливаются на другой лицевой линии и т. д. То же обратно.

Ловля мяча с остановкой после получения передачи от партнера.

1. Занимающиеся выстраиваются в две шеренги по боковым линиям лицом друг к другу. Игроки одной шеренги стоят, опираясь на одну ногу, вторая сзади на носке. Мячи находятся у их партнеров другой шеренги. Игрок без мяча начинает делать шаг вперед сзадистоящей ногой и в это время партнер другой шеренги передает ему мяч.

2. Это же упражнение, но с продвижением вперед три раза подряд слитно. После первого выполнения описанного выше упражнения пойманный мяч передается обратно партнеру, который сразу же возвращает его опять игроку, как только он начинает шагать сзадистоящей ногой. Передающий должен соразмерять свои усилия при выполнении передач, так как расстояние между партнерами все время уменьшается. По выполнении упражнения шеренги меняются ролями.

3. Ловля мяча с остановкой после небольшого разбега, со сменой по очереди после 10 выполнений в каждую сторону.

4. Группа разбивается на четверки, которые выстраиваются в две колонны, расположенные друг против друга на расстоянии 4 — 5 м. У направляющего одной из колонн мяч.

Игроки другой колонны поочередно выбегают вперед и с получением мяча выполняют остановку, после чего передают мяч очередному игроку в колонну, откуда получили мяч. Игроки первой колонны ловят мяч, стоя на месте.

После выполнения упражнения игроки меняются местами.

5. В том же построении, но игроки обеих колонн поочередно выходят навстречу друг другу.

6. Передача мяча в парах междудвигающимися вдоль площадки игроками с остановкой при получении мяча.

В дальнейшем ловля мяча с остановкой соединяется с выполнением других элементов.

Остановка после ведения мяча. 1. Игроки выстроены в две шеренги вдоль боковых линий в шахматном порядке. У каждого в руках мяч. Исходное положение такое же, как и при разучивании предыдущих остановок — стоя на одной ноге, другая сзади на носке. Одновременно с шагом сзадистоящей ноги ударить мяч о пол рукой, одноименной ногой. Во время отскока мяча сделать прыжок вперед или в сторону махом сзадистоящей и толчком впередистоящей

ноги, поймать мяч в безопорном положении и приземлиться на обе ноги одновременно с мячом в руках.

2. После опробования упражнение выполняется слитно несколько раз подряд с продвижением вперед до противоположной боковой линии. Каждый раз после ловли мяча игрок принимает исходное положение.

3. То же с акцентом на укрывание мяча туловищем.

4. С ведением мяча шагом продвигаться вперед, ударяя мяч о пол 2 — 5 раз, после чего выполнять остановку. В этом упражнении нужно следить за тем, чтобы удары мяча о пол не совпадали с шагами.

5. То же после продвижения бегом с 3 — 6 ударами мяча.

6. То же после ведения мяча с постепенным увеличением скорости движения.

Разучивание всех остановок должно производиться как левой, так и правой ногой вперед.

4. Обучение поворотам

Это технический прием, при котором игрок переступанием одной ноги вокруг другой, не отрывающейся от площадки (осевой), поворачивается в нужном направлении. Игрока, выполняющего поворот, образно можно сравнить с циркулем, где ножка с иглой выполняет функцию осевой ноги, вокруг которой выполняется поворот, а ножка с карандашом — свободную маховую ногу, которая может перемещаться в любом направлении.

В процессе игры применяются различные повороты. Их разнообразие и качество выполнения находятся в прямой зависимости от технической подготовленности игрока. Повороты могут выполняться игроком как с мячом, так и без мяча.

Игрока, хорошо освоившего повороты, гораздо сложнее опекают защитнику, так как он может после быстрого бега резко остановиться и, сделав поворот, внезапно изменить направление движения. Своевременно выполненный поворот дает возможность игроку без мяча на малой площади освободиться от плотной опеки защитника для приема мяча. Игрок с мячом, применяя повороты, создает себе хорошие условия для укрытия мяча от защитника, сохраняет контроль за ним, открывает путь для передачи и броска его в корзину, а также для ухода от активно действующего защитника.

При выполнении любого поворота игрок всегда должен сохранять равновесие, находясь в низкой стойке.

Определение осевой ноги игроком, получающим мяч, должно согласовываться с правилами игры. Так, игроку, принимающему мяч стоя на месте или приземлившись одновременно на обе параллельно расположенные ноги, поворот можно выполнять, используя любую ногу как осевую. Во всех остальных случаях опорной ногой будет задняя.

Повороты для освобождения от опеки защитника должны обязательно сочетаться с отвлекающими движениями, что намного усложняет действия защитников. Повороты являются неотъемлемой частью игры центра, и от того,

как центральной игрок владеет ими, можно судить о его подготовленности.

Центровой игрок должен уметь на малой площадке хорошо открываться для приема мяча, а получив мяч и применяя повороты, уйти от опеки защитника и атаковать корзину, используя проход или бросок.

При остановке с мячом у боковой линии рекомендуется выполнять поворот в сторону боковой линии.

Поворот вперед. Для выполнения поворота игрок должен определить, исходя из правил, осевую ногу и, оттолкнувшись другой (маховой) ногой от пола, повернуться плечом вперед. При этом важно, чтобы центр тяжести не поднимался. Во время поворота осевая нога, согнутая в коленном суставе, поворачивается на носке, ширина шага зависит от игровой обстановки.

Маховая нога во время поворота должна находиться над полом, чтобы в любой момент можно было прекратить поворот или изменить его направление.

В большинстве случаев этот поворот применяется центровым игроком.

Поворот назад. Из такого же исходного положения, как и при повороте вперед, игрок, оттолкнувшись маховой ногой от пола, переносит центр тяжести тела на осевую ногу и с одновременным шагом поворачивается назад.

Поворот осуществляется на носке осевой ноги. Во время поворота центр тяжести опускается низко и все время находится на одной высоте. Маховая нога все время должна находиться над полом. Когда левая нога является осевой, игрок поворачивается правым плечом назад и наоборот.

Этот поворот применяется в тех случаях, когда игроку нужно быстро повернуться к защитнику спиной.

Последовательность обучения поворотам. 1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.

2. То же с мячом.

3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.

4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.

5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.

6. То же с сопротивлением защитника.

7. Поворот с мячом в игровой обстановке.

Ошибки. 1) Отрыв осевой ноги в том случае, когда игрок находится с мячом. 2) Изменение высоты центра тяжести. 3) Выпрямление осевой ноги. 4) Туловище сильно наклонено вперед и вес тела перенесен на впередистоящую ногу. 5) Мяч не укрыт телом от защитника.

Советы при выполнении поворотов. 1) Не поднимать центр тяжести. 2) Не отрывать осевую ногу от пола. 3) При выполнении поворота маховую ногу перемещать над полом. 4) Точно определять осевую ногу, исходя из правил.

4.1 Упражнения для обучения поворотов

Повороты из положения стойки. Тренер обуславливает, какая нога будет осевой, вокруг нее выполняются повороты сначала вперед, а затем назад на различные дуги окружности (90°, 180°, 270°). Особое внимание при этом должно быть обращено на то, чтобы центр тяжести не поднимался и находился в одной

плоскости.

Поворот без мяча назад в движении. Занимающиеся выстраиваются в колонну по одному под щитом лицом к центру. Тренер находится на середине площадки. Игроки поочередно по сигналу бегут до середины площадки, в центре останавливаются, выполняют поворот назад и затем шагом двигаются к другому щиту. Так же выполняется задание в обратном направлении. Каждый раз при повороте меняется опорная нога,

Повороты с мячом назад в движении. Следует напоминать о правильном техническом выполнении упражнения и, кроме того, требовать, чтобы мяч находился в выпрямленных вперед руках. Это затрудняет защитнику выбивание и вырывание мяча.

Занимающиеся разбиваются на группы по 4 человека. Трое становятся в колонну, а четвертый — против них, в 5 — 6 шагах. Каждый из тройки передает мяч стоящему напротив игроку, после передачи выполняет поворот и отбегает в конец колонны, а четвертый игрок возвращает мяч поочередно каждому из тройки. Когда мяч попадает вторично к первому, то он с ведением перемещается на место четвертого, а тот перебегает в конец колонны. В таком порядке беспрерывно выполняется задание.

Сочетание поворотов с ловлей мяча на месте. При построении в кругу выполняется передача вправо (влево) двумя руками от груди или одной от плеча рядом стоящему партнеру, который ловит мяч, делая широкий шаг вперед обусловленной ногой. Получив мяч, он делает поворот (вперед или назад, в зависимости от задания) на сзадистоящей ноге и передает его следующему партнеру.

Поворот с мячом назад на правой ноге в движении. Группа образует круг, разомкнувшись вдоль границ площадки. Один из игроков двигается внутри круга по часовой стрелке, передавая мяч партнерам, а те возвращают ему обратно. Каждый раз после ловли мяча бегущий игрок делает поворот на правой ноге и тут же передает мяч любому партнеру.

С небольшим интервалом выбегает второй игрок, а затем и третий. Пройдя неполный круг, игрок передает мяч очередному партнеру, а сам становится на его место.

Сочетание поворотов с остановками. Занимающиеся построены в две шеренги по боковым линиям, по сигналу они бегут вперед к противоположной боковой линии, делают остановку определенной преподавателем ногой вперед, затем, выполнив поворот на сзадистоящей ноге, бегом возвращаются назад. Остановки обязательно выполнять поочередно правой и левой ногой вперед. Для закрепления упражнения при быстром передвижении необходимо проводить эстафеты и игры.

То же с добавлением ловли и передачи мяча. Группа построена в колонну по три. Мячи у игроков средней колонны. Игрок с мячом делает вид, что выполняет передачу одному из крайних, а сам отдает мяч выходящему навстречу другому крайнему, который ловит его с остановкой (обусловить, какой ногой вперед), делает поворот на 180° на сзадистоящей ноге, так же имитирует передачу и затем с поворотом на 180° отдает мяч выходящему

другому крайнему и двигается в сторону передачи мяча. Средний после передачи переходит на освободившееся место крайнего игрока.

Повороты с мячом на месте. Группа разбивается на 3 — 4 команды с равным числом игроков. Команды выстраиваются вдоль площадки в затылок, разомкнувшись не меньше чем на 5 м. Первые игроки каждой команды делают поворот и передают мяч вторым, те — третьим и т. д. Последние выполняют два поворота, и передача мяча с поворотами начинается в другую сторону. Упражнение выполняется несколько раз подряд без перерыва, причем в одном направлении делается поворот вперед, а в обратном — поворот назад.

Это упражнение можно провести соревновательным методом — какая команда первой закончит передачу мяча 3—5 раз подряд, не нарушая техники поворота.

Повороты с мячом при наличии противника. Это упражнение занимающиеся выполняют в парах. Один владеет мячом, другой стремится выбить или запятнать его. Игрок с мячом делает повороты с целью защитить мяч от партнера, стараясь одновременно укрыть его туловищем.

5. Обучение технике владения мячом

Под владением мячом понимается рациональное держание, ловля, передача, бросок по корзине и ведение мяча. Прежде всего надо научиться правильно держать мяч. Для этого необходимо расположить кисти с широко расставленными, слегка согнутыми пальцами сбоку, немного сзади от центра мяча. Большие пальцы наложить сверху, запястье слегка свести вовнутрь. Удерживать мяч только кончиками пальцев. Хорошей проверкой правильности держания мяча будет следующий прием. Если у игрока вынуть мяч из рук, то после этого они должны быть расположены так, как будто держат воронку.

Ловля и передачи мяча разучиваются одновременно. Для овладения техникой держания мяча на первых занятиях выполняются такие упражнения:

1. Положить мяч на пол перед собой и предложить поднять его одной рукой. Это занимающимся не удастся сделать, но расположение пальцев на мяче и захватывающее движение концевыми фалангами они отчетливо ощутят. Упражнение выполняется поочередно двумя руками.

2. Взять мяч в руки так, чтобы ладони были по обе стороны мяча, а он находился перед грудью. Затем следует захватить мяч кончиками широко разведенных пальцев. Партнерам дается задание — выбить мяч из рук.

3. Поднять руки с мячом вверх. При правильном держании мяча большие пальцы находятся под ним, а указательные слегка направлены назад. Спокойно опустить локти вниз так, чтобы они были направлены вперед и чуть в стороны, а мяч находился бы на уровне груди. Это и будет исходное положение для изучения передач двумя руками от груди и одной от плеча.

Два шага в движении. Одновременно с изучением техники владения мячом нужно изучать технику двух шагов, которая необходима при ловле, передаче и бросках мяча в движении. Она заключается в следующем: игрок использует для передвижения с мячом (без ведения) два широких шага. При

этом важно поймать мяч под находящуюся впереди ногу, ибо ловля мяча под какую-то одну определенную ногу будет ограничивать движение. Например, при атаке корзины мяч взят в две руки под правую ногу; в этом случае игрок, сделав второй шаг и толчок левой ногой, должен бросать мяч правой рукой, и наоборот.

Обучение надо начинать с упражнений без мяча, и только после их прочного усвоения переходить к обучению ловле и передаче мяча в два шага идущему, а затем бегущему игроку.

Изучение двух шагов в движении расчленяется на два этапа. На первом этапе изучается движение ног, а затем ловля и передача мяча. Отдельно разучивается и движение второго шага, выполняемого перекатом с пятки на носок, что обеспечивает выталкивание тела вертикально вверх.

Разучивается отдельно первый шаг (прыжок шагом), т. е. отталкивание одной ногой и приземление на другую. Прыжок выполняется во время легкого бега поочередно с одной ноги на другую.

Затем, после прыжка, выполняется постановка на пол другой ноги, которой производилось отталкивание, т. е. выполняется остановка без мяча. Скорость бега постепенно увеличивается и прыжок шагом удлиняется. Нужно следить, чтобы прыжок выполнялся в длину, а не вверх. Одновременно разучивается заключительное движение второго шага в следующей последовательности: игрок стоит на одной ноге, другая сзади на полу. Он делает шаг сзади стоящей ногой вперед, ставя ее на пятку с перекатом с пятки на носок и выталкиванием тела вверх. Другая нога при этом сгибается в коленном суставе и выносится слегка вперед, помогая выталкиванию. Приземление производится на толчковую ногу или на две ноги одновременно.

Постановка ноги на пятку необходима для погашения инерции, которую приобретает тело при разбеге. Если нога ставится на всю стопу или на носок, то игрок, выталкиваясь, пролетает вперед.

Во время тренировочного бега игрок поочередно выталкивается то одной, то другой ногой, приземляется на толчковую ногу и продолжает бежать дальше, начиная движение с другой ноги.

Упражнения по выполнению двух шагов в движении. 1. Группа выстроена в две шеренги в шахматном порядке. На полу чертится круг диаметром 60 см или аналогичных размеров квадрат на расстоянии 5—7 м от игрока. Игрок после быстрого бега должен оттолкнуться в круг, прыгнуть вверх и приземлиться в нем. Это упражнение можно проводить в виде соревнований между шеренгами. Все игроки начинают бежать по сигналу. Выигрывает команда, у которой после прыжка больше игроков приземлилось в кругу.

В дальнейшем два шага в движении без мяча можно выполнять во время бега по кругу. Сначала игроки произвольно во время бега выполняют два шага. Затем это движение выполняется по сигналу. Тренер говорит, какой ногой сделать первое отталкивание. Позднее вводится два сигнала. Например, по свистку отталкивание производится правой ногой, а по

хлопку — левой.

После того как занимающиеся овладеют техникой двух шагов в движении,

начинается переход к обучению этому упражнению с ловлей мяча после передачи.

2. Построение в две шеренги. Занимающиеся стоят друг против друга, у одного из пары мяч. Другой стоит на левой ноге, правая сзади на носке. Как только этот игрок начинает делать шаг сзадистоящей ногой, партнер передает ему мяч, который он ловит, перепрыгивая с левой ноги на правую, и ставит левую ногу перед правой. Получается остановка с мячом двумя шагами.

Первоначальное изучение остановки помогает занимающимся легче овладеть переходом от прыжка шагом при ловле мяча к прыжку перекатом с пятки на носок и с приземлением на толчковую ногу во время выпуска мяча.

Если прыжок шагом не всем удастся сразу, следует дать это упражнение с перепрыгиванием через препятствие — гимнастическую скамейку, веревочку. Чтобы удлинить прыжок, можно для перепрыгивания положить маты в ширину.

3. В этом же построении (две шеренги) выполняется заключительный прыжок при выпуске мяча. Каждый занимающийся рисует перед собой кружок и встает на шаг сзади него. Затем делает шаг сзадистоящей ногой в круг, ставит ее с пятки на носок, выталкивается вверх и противоположной рукой, вытянутой вверх, передает мяч партнеру. Приземлившись на толчковую ногу, он принимает положение стойки, поставив маховую ногу перед толчковой, и после этого возвращается на свое место.

4. Соединить вместе оба предыдущих упражнения. В дальнейшем это упражнение можно выполнять и индивидуально, подбрасывая мяч вперед вверх и догоняя его; при ловле выполнить два шага в движении.

При выполнении двух шагов при ведении мяча принцип в изучении остается тот же. Несколько видоизменяются лишь специальные упражнения.

Игрок с мячом в руках, стоя на правой ноге (левая сзади на носке), с шагом вперед левой делает удар мячом о пол левой рукой и, перепрыгивая с правой ноги на левую, во время прыжка ловит мяч. Повторяется упражнение слитно, несколько раз подряд. В этом упражнении занимающихся нужно расположить или в шахматном порядке, тогда оно выполняется от боковой линии до боковой, или в движении по кругу. Выполняется все упражнение с одним ударом мяча о пол.

Затем упражнение выполняется при ведении мяча шагом. Последний удар мяча о пол должен быть сделан под одноименную ногу. Если игрок выполняет ведение мяча левой рукой, то последний раз мяч ударяется о пол с постановкой на пол левой ноги, а при ведении правой рукой — наоборот.

И, наконец, два шага выполняются после ведения мяча бегом.

Ошибки. 1) При ловле мяча игрок прыгает высоко вверх, а не вперед.

2) После приземления с мячом делается не шаг вперед, а прыжок.

3) Отталкивание перед выпуском мяча делается не вверх, а вперед.

4) Приземление после выпуска мяча производится не на толчковую, а на маховую ногу.

Контрольные упражнения. 1. Выполнение двух шагов в движении после получения передачи от тренера и обратная передача.

2. Выполнение двух шагов после ведения и передачи мяча одной рукой

тренеру или партнеру.

Средняя групповая оценка за технику выполнения должна составлять примерно 4,5—4,8 балла. Не следует стремиться быстрее переходить к изучению новых технических приемов, пока изучаемые еще вызывают затруднение в выполнении. Если игрок выполняет движение неправильно, ему можно дать специальные упражнения, при помощи которых он сможет самостоятельно устранить ошибки. Занимающихся, быстро овладевших упражнением, следует прикреплять к отстающим для индивидуальной работы, что ускоряет процесс обучения и прививает инструкторские навыки.

5.1. Обучение ловле мяча

В процессе игры каждому игроку приходится ловить мяч, стоя на месте и в движении, в сложной обстановке борьбы с противником,

Чтобы предотвратить возможность перехвата мяча противником, игрок, принимающий мяч, должен сделать шаг или выбежать навстречу мячу или на свободное место и тем самым занять более выгодную позицию по отношению к противнику.

Способ ловли мяча определяется в зависимости от расположения игроков на площадке, от предполагающихся последующих действий, от скорости, направления и высоты полета мяча.

Существует некоторое различие в приеме мяча в зависимости от указанных условий, но техника выполнения ловли мяча двумя руками сводится к следующему: руки с широко расставленными пальцами (положение воронки) обращены в направлении летящего мяча, подняты навстречу ему. Мяч, встречаясь с кончиками пальцев, захватывается ими, не касаясь ладоней, и в дальнейшем уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость его полета. Захватив мяч, пальцы не должны менять положения перед броском или передачей. Конечное положение при ловле мяча должно являться исходным для последующих действий.

Игрок уже при ловле мяча должен определить дальнейшее свое действие. При ловле мяча, стоя на месте, игрок должен согнуть ноги и поставить их на ширину плеч, параллельно или выдвинув одну слегка вперед.

Если ловле мяча препятствует рядом стоящий защитник, игроку необходимо занять такое положение, чтобы противник находился сзади него, для чего необходимо ловить мяч с шагом вперед или в движении.

Ловля двумя руками высоко и низко летящих мячей. При ловле высоко летящего мяча руки с широко расставленными пальцами подняты вверх по направлению полета мяча.

При ловле низко летящего или катящегося мяча руки опущены вниз, навстречу мячу, тело наклоняется слегка вперед, ноги сильно сгибаются в коленях.

Ловля мяча одной рукой. В процессе игры часто применяется ловля мяча одной рукой. Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными, слегка согнутыми пальцами. Пальцы и последующие движения

предплечья, плеча и поворот туловища в направлении полета мяча затормаживают скорость его движения и дают возможность мягко поймать мяч.

Последовательность обучения ловле мяча. 1. Ловля мяча стол на месте.

2. Ловля во время движения шагом.

3. Ловля мяча в движении бегом.

4. Ловля мяча, летящего сбоку.

5. Ловля высоко и низко летящего мяча.

Ошибки. 1) Мяч принят ладонями, а не кончиками пальцев.

2) Ловля мяча произведена напряженными вытянутыми руками.

3) Неудобное конечное положение для последующего действия.

Советы при выполнении ловли мяча. 1) Следует ожидать передачу мяча со слегка согнутыми ногами, расставленными на ширину плеч. 2) Вес тела переносится на передние части ступней, расслабленные руки должны находиться на уровне пояса. 3) При ловле необходимо амортизировать мяч руками.

4) Следует ловить мяч без лишних движений и стараться выйти ему навстречу.

5.2. Обучение передачам мяча

Одним из основных элементов техники баскетбола является передача мяча. По значимости она стоит вслед за бросками по корзине, и от того, как выполняются передачи в игровой обстановке, зависит успех игры в целом. Многие игроки не придают должного значения передачам, вследствие чего происходят частые потери мяча в игре, что в конечном итоге сказывается на ее результате.

Владеющий мячом игрок, исходя из игровой ситуации, должен решить, кто из партнеров находится в лучшем положении для атаки, и определить способ и время передачи, а также выполнить ее с такой точностью, чтобы партнер, не затратив дополнительных усилий на ловлю мяча, мог продолжать атаку.

Во всех передачах конечное движение должно выполняться пальцами рук.

В игре очень важно, чтобы защитник по положению рук, ног, туловища и взгляда не мог определить истинного направления передачи мяча. Большую помощь в этом оказывают отвлекающие действия и скрытые передачи.

Передачи могут производиться одной и двумя руками, стоя на месте, в беге и в прыжке.

В игре наибольшее применение имеет передача двумя руками от груди, одной от плеча и одной от груди.

Передача от груди двумя руками. Она наиболее часто употребляется в игре, и с нее начинается изучение передач, потому что ее выполнение не требует изменения положения основной стойки с мячом. Для выполнения этой передачи руки небольшим кругообразным движением вперед-вниз и на себя выполняют замах. Одновременно с замахом ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Затем руки выпрямляются вперед и

движение заканчивается захлестывающим движением кистей. При выпрямлении рук вперед ноги полностью разгибаются и вес тела переносится на переднюю ногу. Эта передача применяется как на месте, так и в движении на ближней и средней дистанции.

Изучение передачи двумя руками от груди целесообразно в такой последовательности:

1. Правильно взять мяч двумя руками и вытянуть руки с мячом вперед. Не выпуская мяча из рук, проделывать тыльное и ладонное сгибание кистей в лучезапястном суставе.

2. Соединить движение кистей со сгибанием и разгибанием рук в локтевых суставах. Выпрямляя руки, сделать тыльное сгибание в лучезапястном суставе. Слегка сгибая руки в локтях, перейти к ладонному сгибанию в лучезапястном суставе. Повторить несколько раз.

3. Соединить второе упражнение с движением ног.

4. Выполнить передачу партнеру.

Ошибки. 1) Не согласуются движения рук и ног. 2) Во время замаха локти широко разводятся. 3) Мяч не делает кругового движения, а прижимается к груди и после этого передается. 4) Производится очень большой замах.

- 5) После ловли замах делается не сразу, а предварительно производятся размахивания мячом.

Контрольные упражнения. Передачи мяча с расстояния двух метров в круг, нарисованный на стене, диаметром 30 см.

За 30 сек не менее 26 ударов и 70% попадания в цель. Оценка за технику не менее чем у 70% группы 4 и 5 баллов.

Передача с отскоком от пола двумя руками от груди. Передача двумя руками от груди с отскоком часто применяется для передачи мяча центру. Она очень эффективна при игре против зонной защиты, при атаке быстрым прорывом. Следует помнить, что передача с отскоком медленнее обычной. Особенно эффективна она после выполнения обманного движения на бросок и против высокорослых медлительных игроков. Выполняется так же, как и предыдущая, меняется только точка выпуска мяча, которая опускается ниже, и мяч посылается под углом к полу. Эта передача применяется на близком расстоянии от партнера. Она менее опасна для перехвата при поперечных передачах. Разучивание этой передачи начинается в парах.

1. Группа выстроена в две шеренги вдоль зала на расстоянии 3—4 м друг от друга. На полу чертятся кружки, попадая в которые, занимающиеся привыкают к нужному отскоку в зависимости от удаленности партнера.

2. Упражнение выполняется в тройках. Дается задание крайним ударить мячом о пол у ног среднего.

3. То же под рукой среднего, который пытается перехватить мяч.

4. То же в движении вдоль зала, средний активно перехватывает мяч.

Ошибки. 1) Мяч передается толчком.

Контрольные упражнения. Занимающиеся стоят на расстоянии 2 м от стены, на которой нарисован круг на высоте 50 см от пола диаметром 60 см. По сигналу занимающиеся попадают в круг после отскока мяча от пола. В течение

30 сек нужно сделать не менее 18 передач и попасть в круг не менее 70%. Оценка за технику, как и в предыдущем упражнении.

Передача мяча двумя руками снизу. Для выполнения передачи мяч захватывают широко разведенными пальцами сзади-сбоку. Производя замах, мяч отводят к правому бедру, правый локоть находится сзади туловища, левый прижат к нему. Плечо и предплечье правой руки образуют прямой угол. Кисти, держащие мяч, отведены назад, туловище и левая нога закрывают мяч от противника. Ноги согнуты в коленях, левая впереди. Одновременно тяжесть тела переносится на правую ногу.

Разгибанием рук (пока мяч не окажется перед туловищем занимающегося на выпрямленных руках) с одновременным движением туловища вперед и перенесением веса тела на производящую небольшой шаг вперед левую ногу резким движением кистей выпускается мяч. Руки и туловище сопровождают мяч. Передача может производиться как с правой, так и с левой стороны, в зависимости от расположения противника.

Применяется в основном на короткие расстояния после остановок или поворотов для передачи мяча проходящему рядом партнеру и при игре с заслонами.

Передача мяча двумя руками от головы. Выполняется из положения, когда мяч находится немного впереди головы. Пальцы держат мяч сбоку-сзади, руки слегка согнуты в локтях, ступни ног находятся в положении шага или параллельно. Посылая руки вперед и немного вниз, заключительным движением кистей с одновременным шагом любой ногой вперед и переносом веса тела на впереди стоящую ногу производится передача мяча. Сопровождение мяча кистями идет слегка книзу.

Положение игрока для передачи мяча в зоне щита противника одновременно является хорошим положением для броска двумя руками сверху. Обманное движение руками и мячом заставляет противника отступать, что дает возможность выполнять беспрепятственно бросок.

При овладении мячом игрок, находясь в защите своей корзины, применяет эту передачу для начала быстрого прорыва и особенно при ростовом преимуществе передающего над противником.

Передача одной рукой от плеча. Выполняется из положения, когда мяч находится в двух руках, ноги расставлены на ширину шага, одна впереди, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Отводя быстро кратчайшим путем мяч вправо-назад за голову, с одновременным поворотом туловища вправо и переносом веса тела на правую ногу производится замах. По окончании его мяч должен находиться на широко расставленных пальцах правой руки. Рука, держащая мяч, согнута в локтевом суставе и находится у плеча или над плечом, пальцы сзади мяча. Левая рука поддерживает мяч спереди.

Передача выполняется с одновременным опусканием левой руки, поддерживающей мяч, поворотом туловища в сторону передачи и одновременным переносом веса тела на впереди стоящую ногу. Движением руки и кисти посылается мяч. Выпрямленная рука и кисть сопровождают полет мяча.

Эта передача больше всего применяется при игре команды быстрым

прорывом, особенно в его первой фазе, а также для передач на дальние и средние расстояния.

Ошибки. 1) При передаче впереди оказывается одноименная руке нога.

2) Неполное выпрямление руки при выпуске мяча.

3) Отсутствие захватывающего движения кисти.

Контрольные упражнения. Передача мяча в круг на стене диаметром 60 см на высоте 1 м 60 см от пола правой и левой рукой по 10 раз с расстояния 6 м. Учитывается техника выполнения и количество попаданий из 20 возможных. Оценка за технику в среднем правой и левой рукой должна составлять 4,4 балла при точности попадания каждой рукой не менее 70%.

Передача одной рукой от груди. Удобное исходное положение мяча, быстрота и неожиданность делают ее незаменимой в условиях плотной опеки, особенно для передач центровому игроку. Исходное положение такое же, как и при передаче мяча двумя руками от груди. Выпрямляя руку в сторону передачи, захлестывающим движением кисти послать мяч партнеру. Другая рука с началом движения снимается с мяча. Эта передача выполняется без всякого дополнительного замаха из того положения, в котором пойман мяч, что делает ее очень быстрой. Передача может быть выполнена и с отскоком от пола. Очень часто применяется как скрытая

передача в сочетании с передачей двумя руками от груди.

Ошибки. 1) Наличие дополнительного замаха.

2) Отсутствие захлестывающего движения кисти. 3) Рука не полностью выпрямляется. 4) Разновременное разгибание руки и ног.

Контрольные упражнения. Передача мяча одной рукой с отскоком от пола в парах. Двое занимающихся располагаются на расстоянии 2 м от стены под углом 45° к кругу диаметром 60 см на высоте 50 см от пола. Один выполняет упражнение правой рукой, другой — левой по 10 раз. Учитывается техника выполнения и количество попаданий из 10 возможных. Оценка за технику в среднем правой и левой рукой должна составлять 4,4 балла, а точность попадания в круг 90%.

Передача мяча одной рукой снизу. Для выполнения передачи мяч держится широко расставленными, слегка согнутыми пальцами сзади-сбоку. Ноги согнуты в коленях, левая впереди, туловище наклонено вперед.

Производя замах, игрок отводит мяч к правому бедру, правый локоть находится сзади туловища.

Вес тела переносится на правую ногу, туловище слегка перемещается вправо. Во время замаха, поворачивая мяч по часовой стрелке, кисть правой руки переводится на заднюю часть мяча. Левая рука поддерживает его спереди. Посылая правую руку вперед, игрок поддерживает мяч левой рукой до момента, пока он не окажется впереди туловища. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу и поворотом туловища в сторону

передачи мяч выпускается. Правая рука, направленная ладонью вверх, сопровождает мяч, пальцы обращены в сторону передачи. Употребляется для передач на близкие и средние расстояния, эффективна при скрытых передачах.

Ошибки. 1) Рука не полностью выпрямляется в локтевом суставе. 2) Вес

тела не переносится на впередистоящую ногу.

Контрольные упражнения. После ведения бросить мяч прямой рукой снизу с расстояния 2 м в круг на стене диаметром 60 см на высоте 1 м. Точность попадания 80% из 10 бросков каждой рукой.

Передача мяча в прыжке одной рукой от плеча с поворотом. Это наиболее трудная передача по координации движений, так как помимо передачи необходимо выполнить прыжок с попоротой, точно определив место нахождения партнера. Во время ведения мяча он берется двумя руками под правую ногу, делается шаг и толчок левой ногой, в прыжке мяч выносится двумя руками к правому плечу, и одновременно выполняется поворот туловища правым плечом вперед на 180°. В наивысшей точке прыжка мяч передается партнеру. После передачи необходимо приземлиться мягко, на согнутые ноги, не теряя равновесия. При передаче левой рукой толчок произвести правой ногой. В игре этот прием используется в основном в том случае, когда игрок идет ну бросок в движении и на его пути оказывается защитник. Тогда он делает поворот в прыжке и передает мяч назад, находящимся там партнерам.

Изучение начинается без мяча, путем подбора упражнений в подготовительной части урока при проведении прыжков и бега. Начиная повороты с 90°, в последующем увеличивают их до 180°, имитируя движение руки на передачу мяча. Упражнение прделывается левой и правой рукой сначала из положения стоя на месте с шагом вперед, затем в движении шагом и бегом.

При изучении нужно обратить большое внимание на правильное приземление (на согнутые ноги с хорошим равновесием). Для проверки правильности приземления нужно давать задания на выполнение рывков и повторных прыжков с места, отталкиваясь двумя ногами после приземления. Предварительно необходимо объяснить, что правильное приземление влияет на скорость выполнения этих приемов.

Ошибки. 1) Толчок одноименной ногой по отношению к руке, выполняющей передачу мяча. 2) Поднимание назад голени маховой ноги.

3) Запоздалый замах мяча. 4) Прыжок в длину. 5) Приземление на одну ногу.

Контрольные упражнения. На расстоянии 3 м от степы на полу чертится линия, а на стене на высоте 2 м круг диаметром 60 см. Игрок стоит спиной к стене под кругом и выполняет ведение по направлению к линии, ловит мяч и, пересекая линию, бросает в круг с поворотом на 180°.

Требуется 80% попаданий из 10 бросков каждой рукой. Оценка за технику не менее 4,4 балла.

Передача мяча над головой (крюком). Игрок держит мяч двумя руками перед грудью, ноги согнуты, на ширине плеч. Одновременно с шагом левой вперед в сторону игрок быстрым движением рук с мячом в сторону-вверх начинает замах. В замахе мяч поворачивается по часовой стрелке до положения, когда правая рука окажется с широко расставленными пальцами под мячом, левая сверху поддерживает мяч. При продолжении движения правой руки вверх до полного выпрямления левая рука на уровне плеча снимается с мяча,

сгибается в локтевом суставе и располагается параллельно полу как барьер.

Одновременно правая (маховая) нога поднимается вверх, и в это время производится толчок. В то же время с толчком тело поворачивается правым плечом вперед в сторону передачи, захлестывающим движением кисти мяч посылается в нужном направлении. После передачи игрок должен приземлиться на согнутые ноги. Передачу можно выполнять как с места, так и в движении, но всегда ей должно предшествовать ведение или шаг. Применяется для начала быстрого прорыва при отборе мяча у щита или для передач через руки защитника.

Ошибки. 1) Отведение голени маховой ноги назад. 2) Преждевременный поворот тела. 3) Приземление на одну ногу. 4) Потеря равновесия.

Контрольные упражнения. На стене на высоте 1 м 60 см от пола чертится круг диаметром 60 см. Игрок ведет мяч параллельно стене, на расстоянии 3 м от нее, и выполняет передачи крюком, стараясь попасть в круг. Или же игрок двигается без мяча параллельно стене, на том же расстоянии, получает передачу и бросает мяч в круг. Передачи выполняются без поворота плеч. Попаданий должно быть не менее 70% из 10 возможных.

Передача одной рукой из-за спины. Ноги согнуты в коленях, мяч в двух руках перед грудью. Игрок расположен левым боком к направлению передачи. Отводя мяч вниз-вправо до уровня таза (левая рука опускается), он посылает правую руку влево за спину. Дальнейшим захлестывающим движением кисти мячу придается желаемое направление. Кисть сопровождает мяч. Изменение направления полета мяча осуществляется кистью. Передача может производиться в движении. Применяется в тех случаях, когда защитник плотно прикрывает игрока с мячом и тем самым затрудняет передачу. Очень эффективна в случае обыгрывания одного защитника двумя нападающими при быстром прорыве, а также при выбрасывании мяча из-за линии при плотной опеке игрока, передающего мяч. Хорошо применять ее с использованием обманных движений и при передаче на близкие расстояния.

Передача одной рукой над плечом назад. Ноги согнуты в коленях, мяч в двух руках перед грудью, игрок расположен спиной к принимающему мяч. Посылая правую руку с мячом влево-вверх-назад к левому уху, захлестывающим движением кисти он передает мяч в нужном направлении. Левая рука снимается с мяча, как только начинается движение правой рукой.

Для того чтобы определить направление передачи и расположение защитников и игрока, принимающего мяч, необходимо перед передачей повернуть голову через плечо, оценить обстановку и только после этого произвести передачу.

Однако, чтобы затруднить защитнику ориентировку в направлении передачи, обзор обстановки целесообразно производить через то плечо, откуда будет передан мяч, но с началом движения мяча на передачу голова резко поворачивается в противоположную сторону, что вводит в заблуждение защитника. Контроль за мячом осуществляется через противоположное плечо. Передачу можно сочетать с серией обманных движений головой. Она осуществляется на близкие расстояния и в большинстве случаев сочетается с

дальнейшими поворотами без мяча.

Передача одной рукой из-под руки назад. Игрок расположен спиной к партнеру, которому адресуется передача, ноги согнуты, руки перед грудью. Посылая правую руку с мячом влево-назад, захлестывающим движением кисти направляется мяч. Одновременно с началом движения правой рукой кисть левой снимается с мяча, согнутая левая рука устанавливается параллельно полу, освобождая место для проноса мяча около левого бока. Применяется этот прием при игре в углах площадки и должен быть одной из основных передач центрового игрока. Сочетания с обманными движениями головой расширяют возможность применения этой передачи. Зачастую передаче сопутствует выполнение поворотов. Используется при передачах на близкие расстояния.

Передача одной рукой снизу назад. Игрок находится в положении шага, левая нога впереди, руки с мячом перед грудью, туловище наклонено вперед. Отводя мяч вниз-вправо-назад к правому бедру и одновременно поворачивая его против часовой стрелки до положения, когда кисть правой руки с широко расставленными пальцами окажется за мячом, а левая, поддерживающая мяч, остается у бедра, захлестывающим движением кисти выпускает мяч.

Эта передача употребляется после ведения и остановок игрока с мячом, двигающегося в направлении атакующей корзины, и после выполнения поворотов. Употребляется также для передачи из углов площадки, когда игрока, закончившего ведение, начинают держать два защитника. При этой ситуации необходимо, чтобы игрок с мячом находился лицом к атакующей корзине, между игроком, которому он собирается передать мяч, и опекающим защитником.

Целью передачи является создание благоприятных условий (заслона) для броска партнера, двигающегося сзади него, или для прохода под корзину.

Последовательность обучения передачам и ловле мяча. 1. Передача стоя на месте.

2. То же с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи и на сзади стоящую в момент ловли.

3. Передача в сторону на месте.

4. То же с шагом вперед и в сторону выполненной передачи, ловить мяч с шагом вперед и с шагом назад.

5. Передача мяча с последующим движением игрока после передачи в направлении ее.

6. Передача мяча с последующим движением игрока после передачи в противоположную сторону и другие направления.

7. Передача стоя на месте игроку, двигающемуся навстречу по прямой.

8. То же игроку, двигающемуся под углом.

9. Передача между игроками, двигающимися навстречу по прямой и под углом.

10. Передача между параллельно двигающимися игроками.

До изучения того приема проделать несколько упражнений, в которых бег связан с поворотом головы. В подготовительной части урока, когда проводится бег, давать задание, например; добежав до ориентира, повернуть голову вправо, у другого ориентира - влево, соблюдая направление бега без снижения скорости.

То же проделать при ускорениях.

Совершенствование передач и ловли мяча проводить за счет:

1. Изменения расстояния между занимающимися или изменения силы передачи.

2. Сокращения времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска его из рук при передаче.

3. Изменения траектории полета мяча и угла отскока, используя передачи от пола (от щита).

4. Различных исходных положений: а) сидя на полу и на скамейке; б) стоя на согнутых, полусогнутых и прямых ногах.

5. Разнообразя ловлю мяча: а) над головой, б) на уровне груди, в) выше и ниже колена, г) катящегося по площадке.

6. Дополнительных заданий перед и после ловли мяча и его передачи: подскоков на одной и двух ногах, приседаний, сидя на полу и скамейке

и.т.д.

7. Изменения построения и перестроения, увеличения количества мячей.

Передачи изучаются в различных комбинациях с другими элементами техники игры примерно в следующей последовательности:

1 На месте с ловлей.

2. С шагом вперед после остановки.

3. С ловлей после бега и остановки.

4. Со встречным передвижением.

5. С ведением и остановкой.

6. С ловлей на месте двух мячей в пятерках и тройках.

7. С движением в парах вдоль зала.

8. С ловлей при поступательном движении в кругу.

Советы при выполнении передачи. 1. Точность передачи. Наиболее точной передачей является та, которая удобна для приема и не требует дополнительного времени на обработку мяча партнером при его последующих действиях.

2. Быстрота выполнения. Передача должна производиться за счет кистей рук, с минимальным включением мышц туловища и ног, включение которых в передачу требует большего времени для ее выполнения, что дает возможность противнику более успешно противодействовать передаче.

3. Расслабление. После передачи мышцы тела, рук и кистей должны быть расслаблены.

4. Оценка обстановки. Передача мяча должна производиться игроку, находящемуся в хорошей позиции для ловли. Выбирать способ и направление передачи необходимо в зависимости от расположения защитника и его роста. Передача должна следовать в ту сторону или пату руку, которая удалена от защитника. Если он ниже нападающего, лучше применять верхние передачи, если выше и малоподвижен, — нужно применять низкие передачи и передачи с отскоком.

5. Обманные движения. Если партнер плотно закрыт защитником или на пути предполагаемой передачи стоит защитник, применяются обманные движения, что дает возможность освободиться партнеру или освободить путь

для мяча.

6. Исключить поперечные передачи под своим щитом, так как перехват мяча противником может закончиться броском в корзину.

7. Передавать мяч правой и левой рукой, что расширяет диапазон действий.

5.3. Обучение ведению мяча

В современном баскетболе ведение мяча является одним из важных технических приемов игры, без которого невозможно представить себе полноценную, тактически грамотную, зрелищно красивую игру. Если в недалеком прошлом ведение мяча было вооружением игроков задней линии (защитников), то сейчас все без исключения игроки обязаны в совершенстве владеть этим приемом без скидки на рост и игровое амплуа. Действия игрока, плохо владеющего ведением, весьма ограничены, и защитнику не представляет труда быстро найти методы борьбы с ним. В игре защитники по разному реагируют на игрока, владеющего мячом, исходя из того, имеет ли он в запасе ведение или его уже использовал.

Если игрок использовал ведение, то защитник без опасения близко подходит к нему и активно борется за мяч, если же нет, то очень внимательно опекает нападающего, зная, что он может от него уйти с ведением мяча и создать угрозу корзине.

Ведение мяча применяется как при постепенном нападении, так и при быстром прорыве, а также как тактическое защитное оружие при длительном контроле мяча. Игрок в равной степени должен владеть ведением мяча как правой, так и левой рукой. С целью безопасности необходимо вести мяч дальней от защитника рукой, закрывая его туловищем и свободной рукой.

Ведение мяча в игре применяется:

а) для ухода от щита при овладении мячом, не попавшим в защищаемую корзину. Обычно достаточно сделать два-три шага с ведением в сторону ближайшей боковой линии, чтобы выйти из зоны борьбы за мяч и оказаться в удобном положении для передачи;

б) для продвижения с мячом к корзине противника, когда открыт путь;

в) в сочетании с передачей, как средство продвижения мяча к корзине противника;

г) при уходе от опеки защитника, используя заслон партнера;

д) при длительном контроле мяча, особенно в конце игры, когда команда ведет в счете;

е) в тех случаях, когда противник плотно держит всех игроков;

ж) в случае применения восьмерки;

з) при быстром прорыве, когда есть возможность создать численный перевес в нападении;

и) при проходах в сочетании с обманными движениями, когда возникает мною возможностей обыграть защитника и прийти к корзине.

Нужно помнить, что ведение мяча из грозного оружия может легко

превратиться в пустое стучание по мячу, приносящее команде только вред. Злоупотребление ведением мяча разрушает командную игру и отрицательно сказывается на ее результатах. В силу этих причин с самого начала обучения необходимо пресекать у игроков необоснованный индивидуализм в ведении мяча.

Согласно правилам, мяч можно вести как одной рукой, так и попеременно правой и левой с различной скоростью и высотой отскока. Выбор скорости ведения зависит от игровой обстановки, и поэтому параллельно с обучением технике ведения необходимо обучать и выбору способа.

Высота и угол отскока мяча зависят от быстроты продвижения игрока. Чем выше скорость, тем больше угол отскока мяча, выше и длиннее отскок. Быстрое и беспрепятственное продвижение дает возможность применять высокое ведение. Двигаясь мимо защитника или в местах скопления игроков, с целью безопасности целесообразно применять низкое ведение.

Попеременное ведение мяча применяется в случае изменения направления при проходе мимо защитника.

Техника выполнения. Исходное положение - мяч в двух руках перед грудью. Начиная ведение, надо повернуть мяч против часовой стрелки до положения, когда кисть правой руки с широко расставленными пальцами останется сзади-сверху мяча, а левая под мячом. Предплечье правой руки параллельно полу. Ноги сильно согнуты, туловище слегка наклонено вперед. Тяжесть тела переносится на носки. Голова поднята, взгляд направлен вперед.

Ведение мяча выполняется в стороне от следа ступни, а не перед собой, что затрудняет продвижение и вынуждает сильно наклонить корпус, усложняя обзор поля.

Разгибая руку в локтевом суставе, движением предплечья послать мяч в пол, а затем пружинистым толчком кисти и пальцев начать ведение. После того как мяч послан в пол, нужно задержать руку внизу и подождать, пока мяч вновь вернется к ней. Рука должна возвращаться вверх только с мячом. Сопровождая мяч до исходного положения, надо начинать новое движение рукой. Во время этих движений пальцы должны касаться мяча как можно дольше, т. е. столько, сколько позволит движение. Это позволяет улучшить контроль за мячом.

Необходимо помнить, что пока мяч с рукой находится в верхнем положении, он менее контролируем. И в этом положении нужно остерегаться выбивания его защитником. Во время ведения рука (левая) свободно

опущена и помогает в сохранении равновесия тела, в случае же активного действия защитника — согнута в локтевом суставе, расположена барьером параллельно полу, что предохраняет мяч от противника. Ведя мяч, нужно закрывать его от защитника туловищем, располагая последнее так, чтобы оно находилось между защитником и мячом.

При попеременном ведении левой и правой рукой основы остаются те же, но при переходе на ведение другой рукой мяч посылается не вперед, а в сторону руки, продолжающей ведение.

Перевод за спиной. Игрок ведет мяч справа от себя. С шагом правой ногой правая рука, выпрямляясь в локтевом суставе, толчком посылает мяч назад-

влево. Продолжая движение назад, кисть поворачивается так, чтобы пальцы были направлены вниз-вправо-назад. Отскочивший от пола мяч встречается пальцами прямой правой руки. Остановив его с шагом левой, правая рука вместе с мячом начинает движение за спиной влево, слегка сгибаясь в локтевом суставе. Кисть энергично заканчивает движение, придавая направление мячу. Очень важно в этом приеме скоординировать шаг правой вперед и энергичный толчок мяча правой рукой назад. Поворот кисти пальцами назад должен быть быстрым, он выполняется над мячом, чтобы не потерять над ним контроля. Игрок встречает отскочивший мяч кистью левой руки впереди себя и может продолжать движение вперед.

Обучение ведению мяча следует начинать с упражнений на месте, где внимание занимающихся сосредоточивается на положении и движении руки с мячом.

1. Стоя на прямых ногах, перевернуть мяч так, чтобы правая рука накрывала мяч сверху. Правой рукой толкнуть мяч в пол и, разгибая локоть, сопровождать мяч, накрывая его кистью как можно дольше. Рука остается в таком положении до тех пор, пока мяч, возвращаясь, не коснется ее, после чего рука начинает сгибаться в локтевом суставе до первоначального уровня. Затем рука активно нажимает на мяч, сопровождая его для следующего удара.

Первое, на что нужно обратить внимание занимающихся, это толчковые движения руки. Касание рукой мяча должно быть неслышим. Занимающиеся должны привыкнуть к прилагаемым усилиям, необходимым для среднего отскока мяча. Расстояние между рукой и мячом должно быть минимальным при отскоке.

2. То же выполняется на шагу. При продвижении вперед рука на мяче несколько сдвигается назад и кладется не точно по центру. Это даст возможность толкать мяч вперед, выпуская его под углом к полу. Подобные упражнения можно проводить в движении по кругу или стоя в две шеренги от боковой до боковой линий и обратно.

3. При ведении бегом угол отскока должен увеличиваться в зависимости от скорости передвижения. Чем быстрее двигается игрок, тем больше должен быть угол отскока. При ведении бегом необходимо обращать внимание на положение руки, ведущей мяч. Ее локоть должен быть выведен вперед за линию туловища. Это даст возможность удалить мяч от ног, и он не будет тормозить продвижение вперед.

Последовательность обучения ведению мяча. 1. Удары по мячу на месте.

2. Удары с шагом назад, с шагом вперед.

3. Ведение шагом по прямой с увеличением скорости продвижения.

4. Ведение с изменением направления.

5. Ведение с изменением высоты отскока.

Совершенствование ведения мяча проводить за счет: 1. Увеличения пути ведения.

2. Изменения направления.

3. Изменения высоты отскока.

4. Изменения исходного положения.

5. Выполнения дополнительных заданий до и после ведения.
6. Выполнения других изученных элементов техники до и после ведения.
7. Изменения построений и перестроений. Увеличения количества мячей, — например, одновременное ведение двух мячей.

Советы при выполнении ведения. 1. Не ударять бессмысленно мячом в пол в момент его получения, это является вредной привычкой, лишаящей нападающего одного из острых оружий — прохода.

2. Применять ведение мяча без зрительного контроля.

В процессе ведения игрок не должен смотреть на мяч. Его взгляд должен быть направлен на игроков для оценки игровой обстановки. Контроль мяча должен осуществляться периферическим зрением.

3. Вести мяч дальней рукой от противника.
4. Закрывать мяч от противника телом.
5. При обходе защитника переходить на низкое ведение.
6. Толкать мяч кистью, а не хлопать по нему.
7. При большой скорости применять высокое ведение.
8. Чаще менять скорость и направление ведения.
9. Всегда вести мяч быстро, насколько позволяет обстановка.
10. Контролировать мяч кончиками пальцев
11. Не напрягаться во время ведения, сохранять равновесие.
12. При проходе игрока удлинять первый шаг.
13. Не вести мяч, если есть возможность передать его.

5.4. Обучение броскам по корзине

Все броски по способу выполнения можно разделить на две группы:

- 1-я — броски, выполняемые сверху, и 2-я — броски, выполняемые снизу.

Характерной особенностью бросков, выполняемых сверху, является первоначальное положение кисти на мяче сверху и вынос мяча вверх на вытянутые одну или две руки. К этой группе относятся броски двумя руками от груди и от головы, одной рукой в движении с поворотом в прыжке, от плеча, от головы в прыжке, добивание в безопорном положении.

Обучение броскам в корзину целесообразно начинать с броска двумя руками от груди. Его начинают изучать на первых занятиях, после усвоения передачи двумя руками от груди. Изучение его преследует цель быстрее овладеть бросками от груди двумя руками, уметь выполнять его с высокой траекторией, научить расслаблению и равновесию и оживить учебный процесс. Впоследствии в группах мальчиков этот бросок вытесняется броском двумя руками от головы и совершенствование его, как правило, прекращается. Поэтому он является как бы промежуточным приемом при изучении передвижения и передач. На первом этапе обучения, когда занимающиеся еще не располагают большой силой кистей рук, изучение других бросков может привести к закреплению неправильных навыков, в дальнейшем трудно исправимых. Бросок от груди двумя руками избавляет от необходимости изучать в это время другие броски. Зачет по технике выполнения этого броска не

проводится.

Бросок двумя руками от груди. Для выполнения броска мяч находится высоко у груди. Он удерживается кончиками пальцев рук, локти у туловища, ноги согнуты в коленях, одна нога немного впереди другой, тело прямое, взгляд направлен на корзину. Отводя мяч вниз, а затем назад, как бы делая петлю, одновременно сгибая ноги, произвести замах (замах производится для того, чтобы придать мячу плавное движение). Не останавливая движения, мяч поднимается вдоль туловища наверх до уровня лица и дальше в направлении корзины. Заканчивается бросок движением кистей. После выпуска мяча кисти должны быть обращены к корзине и слегка разведены кнаружи. Одновременно с подниманием мяча вверх происходит плавное выпрямление ног и перенос тяжести тела на впереди стоящую ногу или носки. В момент окончания броска сделать небольшой шаг вперед сзади стоящей ногой, тело и руки должны сопровождать полет мяча.

Бросок двумя руками от головы. В борьбе против плотно держащего защитника, не позволяющего производить бросок двумя руками от груди, появился бросок двумя руками от головы. В этом броске повысилась точка прицела при выпуске мяча, что заставляет защитника подходить ближе к нападающему и тем самым дает возможность последнему чаще пользоваться уходами. Мяч при этом броске располагается на широко расставленных пальцах обеих рук и находится над головой. Кисти игрока максимально разгибаются назад, пальцы направлены назад, локти вперед. Ноги согнуты в коленях, в положении шага или параллельно, вес тела равномерно распределен на обе ноги, голова поднята, игрок обращен лицом и туловищем к корзине, видит ее из-под мяча. Последовательно выпрямляя ноги и руки, конечным движением кистей выпускается мяч. Бросок заканчивается выпрямлением тела с небольшим наклоном вперед и перенесением тяжести тела на носки, после выполнения броска кисти обращены к корзине. Бросок употребляется для атаки корзины как с близкой и средней, так и с дальней дистанции.

Ошибки. 1) Потеря равновесия при броске. 2) Непоследовательное разгибание рук в суставах. 3) Отсутствие расслабления после броска.

Бросок одной рукой от плеча в движении. Игрок, поймав мяч при шаге правой ногой, выполняет стопорящий шаг левой, отталкивается ею и, поднимая маховую ногу, согнутую в колене, прыгает вверх. В начале прыжка мяч двумя руками переносится к правому плечу. В дальнейшем, перекладывая его на кисть разгибающейся вверх правой руки, в наивысшей точке прыжка захлестывающим движением кисти мяч посылается в корзину.

Этот бросок используется с близкого расстояния от щита во время быстрого передвижения. Может быть использован и с места вблизи от щита правой и левой рукой.

Изучение этого броска начинается, когда занимающиеся приобретают навыки владения мячом правой и левой рукой и когда выучены остановки и два шага в движении.

Основываясь на анализе кинограмм, в выполнении броска было выделено две части: а) перевод мяча в исходное положение для выпуска и б) финальное

движение кисти.

Исходя из принципа систематичности и последовательности, обучение броскам начинается с характерного для всех них заключительного движения кисти, которое в свою очередь делится на ряд самостоятельных движений. Обучение заключительному движению кисти проводится из исходного положения — прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад — путем выполнения следующих упражнений:

1. За счет тыльного сгибания кисти скатить мяч назад с трех пальцев: указательного, среднего и безымянного. При выполнении этого упражнения внимание занимающихся обращается на ощущение пальцами мяча, которое должно сохраниться и при выполнении броска.

2. Начало то же, но, когда с концов пальцев мяч упадет назад, сделать резкое ладонное сгибание кисти в лучезапястном суставе.

3. Начало то же, но как только при скатывании назад мяч дойдет до концов пальцев, не давая ему упасть, начать ладонное сгибание кисти и довести кисть до вертикали. Мяч при этом должен находиться вверху над пальцами и являться продолжением руки, после чего он падает назад.

4. Начало то же, что и в предыдущем упражнении, но после падения мяча с пальцев кисть продолжает ладонное сгибание.

5. Соединить все четыре упражнения. Исходное положение то же, но ноги нешироко поставить врозь, впереди нога, противоположная бросающей руке. При выполнении этого упражнения ноги слегка сгибаются в коленях, а мяч следует начать скатывать назад и как только он останется на концах пальцев резко согнуть кисть вперед. Мяч как бы «подсекается» кистью и отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.

Если движение выполняется правильно, то мяч должен вылететь точно вверх и опуститься опять в исходное положение.

Ошибки. 1) Подбрасывание мяча вверх за счет сгибания и разгибания руки в локтевом суставе. 2) Не полное ладонное сгибание кисти в лучезапястном суставе, а замена его сгибанием пальцев. 3) Наличие движения в плечевом суставе в передне-заднем направлении. 4) Мяч не является продолжением кисти и уходит с руки не вверх, а вперед.

Для перевода мяча в исходное положение перед выпуском выделено четыре упражнения:

1. Мяч в двух руках перед грудью. Захватить мяч концами пальцев правой руки и кратчайшим путем перевести его в исходное положение.

2. То же после отскока мяча от пола.

3. То же после ловли мяча от партнера. Причем партнер бросает его не только на уровень груди, а в различных направлениях.

4. То же после ловли с остановкой.

Ошибки при выполнении этих упражнений: 1) Неполное разгибание руки в локте. 2) Наличие дополнительного замаха вниз. 3) Размахивание мячом после ловли. 4) Длительное сопровождение мяча другой рукой.

После начала изучения броска перечисленные упражнения должны выполняться на каждом занятии в сочетании с выполнением броска в целом и с

постепенным соединением его с движением ног.

Для соединения броска с движением ног рекомендуются следующие упражнения:

Упр. 1. Игрок стоит с левой стороны щита под углом от 15 до 30°. Правая нога впереди, мяч находится в двух руках перед лицом, ноги слегка согнуты в коленях. Разгибая правую руку вверх, бросить мяч в щит, закончив движение в самой верхней точке полным сгибанием кисти. Колени полностью разгибаются, и игрок вытягивается вверх, поднимаясь на носки. При выполнении этого упражнения дается задание проделывать его до тех пор, пока занимающиеся выполняют в одном уроке три раза по 5 попаданий подряд. С этим заданием они справляются примерно за 4—6 уроков. После выполнения задания правой рукой оно выполняется левой.

Упр. 2. По мере овладения первым заданием занимающиеся индивидуально переходят к выполнению следующего, в котором к броску добавляется шаг противоположной ногой перекатом с пятки на носок и с последующим прыжком вверх и приземлением на толчковую ногу или одновременно на две ноги на то место, откуда был выполнен толчок.

Упр. 3. Следующим этапом является изучение броска в сочетании с двумя шагами в движении после одного удара мяча о пол, после непрерывного ведения мяча и, наконец, после получения передачи от партнера. На изучение броска в корзину в движении отводить в уроке 15—20 минут.

Контрольное упражнение. 1. Десять бросков мяча после ведения справа и слева.

2. Десять бросков после получения передачи справа и слева.

Оценивается техника выполнения броска и точность попадания в корзину. Занимающиеся должны иметь 80% отличных и хороших оценок за технику выполнения бросков и средний процент попаданий в корзину каждой рукой около 80%.

Бросок от плеча с поворотом в движении. Техника выполнения броска аналогична ранее описанной. Данный бросок является более сложным за счет добавления к нему поворота при отталкивании. В игре он используется при выходе из углов к щиту и переходах с одной стороны площадки на другую для броска с близкого расстояния.

Обучение этому броску начинается из исходного положения — стоя под корзиной, лицом к боковой и правым боком к лицевой линии, мяч у груди.

1. С шагом левой ногой поставить ее перекатом с пятки на носок под углом 45°, развернув стопу наружу, оттолкнуться, сделать поворот в воздухе и, выпрямляя руку, закончить бросок кистью.

2. То же с двумя шагами и ударами мяча о пол.

3. То же после ведения мяча.

Задания по выполнению каждого упражнения такие же, как и при предыдущем броске.

Сравнительно более быстрое овладение этим броском объясняется тем, что он отличается от предыдущего только поворотом туловища в прыжке.

Это, казалось бы, незначительное дополнение вызывает некоторую

трудность особенно у тех занимающихся, у которых был хуже закреплен бросок в движении без поворота.

Контрольные упражнения. 1. Десять бросков мяча одной рукой от плеча в прыжке с поворотом на 90° — 120° после ведения. 2. То же после получения передачи от партнера. Оценивается техника выполнения и количество попаданий. Занимающиеся должны иметь 80% отличных и хороших оценок за технику выполнения бросков. Средний процент попадания в корзину обеими руками — около 80%.

Бросок от плеча одной рукой. Используется в игре для производства штрафных бросков и бросков с места. Он основывается на уже изученных движениях руки при выпуске мяча, изменяется только исходное положение. Игрок встает так, чтобы выполняющая бросок рука и плечо были слегка повернуты к корзине. Вперед выставляется одноименная с бросающей рукой нога. Мяч держится над плечом на широко расставленных пальцах, четыре из которых обращены назад, а большой направлен к уху. Локоть руки, выполняющей бросок, направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад (тыльное сгибание). Другая рука поддерживает мяч спереди и несколько снизу, локоть ее развернут в сторону. Игрок смотрит на ближний край корзины. При прицеливании он слегка приседает на носках, равномерно распределяя тяжесть тела на обе ноги. Выпрямление бросающей руки и ног начинается одновременно. Бросок заканчивается захлестывающим движением кисти, как и в предыдущих бросках. Поддерживающая рука мяч не сопровождает. При выпуске мяча ноги разгибаются полностью и игрок стоит на носках, вытянувшись вверх и не теряя равновесия. Равновесию следует уделять особое внимание при обучении. Оно достигается строго вертикальным перемещением туловища. Для этого при обучении следует отдельно останавливаться на приседании перед броском в сочетании его с движением рук.

Обучение броску начинается со стойки.

1. Игрок без мяча. Из стойки — ноги врозь, правая нога слегка впереди, тяжесть тела расположена равномерно на двух ногах — подняться на носки и начать производить сгибание и разгибание ног в коленях так, чтобы центр тяжести двигался по вертикальной прямой. Это обеспечивает сохранение равновесия тела.

2. Из той же стойки, одновременно отрывая пятки и сгибая колени, выполнить приседание и выпрямление ног, не теряя равновесия.

3. То же с имитацией броска в корзину. Обратит внимание на последовательное включение в движение всех звеньев руки. Сначала начинает подниматься плечо, затем подключается разгибание руки в локтевом суставе и последней начинает двигаться кисть. Движение заканчивается полным ладонным сгибанием кисти. Туловище в этот момент вытянуто вертикально - вверх, и игрок стоит на носках в устойчивом положении. В этом упражнении можно вначале отделить движение рук от приседания, а затем выполнять его вместе с движением ног.

4. Принять исходное положение с мячом в руках и выполнить все движения, не выпуская мяч, а дать ему скатиться назад.

5. Выполнить бросок в корзину, после чего расслабиться.

Расслабление достигается движением руки в обратном направлении. Сначала расслабляется кисть, затем рука сгибается в локтевом суставе и, наконец, опускается плечо.

Ошибки. 1) Потеря равновесия при броске.

2) Опускание прямой руки вниз после выпуска мяча.

3) Движение центра тяжести тела под углом к вертикали, что влияет на траекторию полета.

Описанное выше исходное положение является наиболее рациональным по следующим соображениям:

1. Одноименная стойка исключает закручивание туловища при выпуске мяча и способствует прямолинейности полета мяча.

2. Наличие вертикального перемещения центра тяжести тела обеспечивает сохранение равновесия при броске. Достигается это приседанием на носках, а не на полной ступне.

3. Направление локтя бросающей руки вперед обеспечивает перемещение всех звеньев руки (плечо, предплечье, кисть) в одной сагиттальной плоскости.

4. Положение сильно согнутой кисти назад над плечом создает благоприятные условия для траектории полета мяча.

5. Последовательное включение в движение отдельных звеньев руки (плечо, предплечье, кисть) придает мягкость броску и помогает сохранению равновесия.

Бросок одной рукой в прыжке. Он получил большую популярность по своей результативности, так как его трудно парировать. Он совершается в безопорном положении, что удаляет мяч от защитника. Этот бросок отличается от других меньшим временем выполнения, так как исходное положение и выпуск мяча осуществляется во время прыжка.

Бросок в прыжке одной рукой выполняется с места и после остановки. Игрок отталкивается двумя ногами и во время полета выносит руку с мячом над головой, локоть направлен вперед, пальцы назад. Другая рука поддерживает мяч снизу-спереди, ее локоть развернут в сторону. Рука, выполняющая бросок, выпрямляется вверх, и движением кисти мяч посылается в корзину, после чего игрок приземляется на обе ноги. Сложность этого броска в отличие от предыдущих состоит в том, что подготовка к броску и выпуск мяча производятся в безопорном положении.

При обучении данному броску следует разучить дополнительно ряд упражнений, уточняющих исходное положение мяча, которое принимается перед его выпуском. Это имеет большое значение, так как от правильности исходного положения зависит результат выполнения броска. Если мяч выносится при замахе вперед, то защитник может накрыть его. Если рука отводится далеко за голову, то мяч может быть сбит защитником сзади.

1. Мяч над головой лежит на руке с широко расставленными пальцами. Пальцы направлены назад, а локоть вперед. Рука должна быть расположена так, чтобы суставы между основными и средними фалангами пальцев находились примерно над теменем. Другая рука поддерживает мяч сбоку. Локоть ее слегка

развернут в сторону. Игрок, приняв исходное положение, несколько раз опускает кисть руки с мячом на голову, касаясь суставами теменной кости и поднимает кисть с мячом над головой на 10 — 15 см. Это упражнение приучает игрока стабильно принимать одинаковое исходное положение.

2. Мяч на уровне груди. Перевести его в исходное положение над головой и проверить правильность, опуская кисть на голову.

3. Мяч на уровне груди. Слегка присесть и с последующим прыжком вверх принять исходное положение мяча над головой. Приземлиться и проверить положение опусканием кисти с мячом на голову.

4. Из исходного положения — мяч над головой — прыгнуть вверх, во время полета полностью выпрямить руку и выпустить мяч, закончив движение сгибанием кисти вперед.

5. Соединить упражнение 3 и 4 и выполнить бросок полностью.

6. Начать соединять бросок с движением ног. Из стойки ноги врозь приставить сзади стоящую ногу с одновременным приседанием и последующим прыжком, переведя мяч в исходное положение.

7. То же с последующим выпуском мяча.

8. Выполнение броска после одного удара о пол.

9. То же после ведения.

10. То же после получения передачи от партнера.

Ошибки. 1) Мяч выносится в исходное положение до прыжка.

2) При приседании наблюдается размахивание мячом. 3) Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад. 4) Не выпрямляется полностью рука при броске.

Изучение броска целесообразно начинать с расстояния не более 3 м от корзины, так как в возрасте 12—13 лет дети еще не обладают необходимой силой кисти, а желание добросить мяч до корзины будет искажать технику выполнения броска.

При разучивании броска рекомендуется, как и в ближних бросках, использовать метод индивидуальных заданий. На одинаковом расстоянии от корзины в 2,5 или 3 м отметить 7 точек. Каждый занимающийся производит с одной точки по 10 бросков, партнер подает мяч. Переход на следующую точку осуществляется тогда, когда с этой точки будет выполнено

5 попаданий. Игроки проходят все 7 точек, выполняя броски левой и правой рукой.

Следующее задание будет состоять из трех попаданий подряд с каждой точки. В дальнейшем этот бросок нужно выполнять с отклонением назад тела во время прыжка, что еще больше затрудняет действия защитника. Имея закрепленные навыки в других бросках способом сверху, занимающиеся быстро овладевают этим броском. Уже на первых уроках при его изучении с расстояния 3 м они показывают примерно 50% попадания левой и 60% правой рукой.

Контрольные упражнения. 1. Броски с 3 м с одной точки на выбор. Из 10 возможных — 50% попадания правой и левой рукой при технически правильном выполнении броска.

Бросок снизу. Этот вид бросков следует начинать разучивать на втором

году обучения. Первым из этой серии разучивается бросок одной рукой снизу. Он применяется в игре, как правило, при передвижении на высокой скорости и после обманных движений. Имеет преимущество перед броском одной рукой сверху в движении. Время его выполнения короче, так как мяч, пойманный внизу, проходит более короткий путь до момента выпуска.

Игрок после быстрого ведения мяча или передачи от партнера во время бега, поймав его двумя руками под правую ногу, выполняет длинный шаг левой ногой, отталкивается ею от площадки и, поднимая правую (маховую) ногу, согнутую в колене, прыгает вверх. Мяч переносится на одну руку и располагается на широко расставленных пальцах кисти, которая находится под мячом. Пальцы вытянутой вперед-вверх руки направлены вперед. Выпрямленная рука с мячом продолжает движение вверх. Мяч выпускается выше уровня плеча сгибанием кисти. Игрок вытягивается за мячом вперед-вверх.

Если при броске сверху приземление производится на толчковую ногу, то при броске снизу после выпуска мяча следует приземление на маховую ногу.

Начинать обучение этому броску следует при построении занимающихся в две шеренги. У каждого игрока мяч.

1. Мяч у пояса, разворачивая его по часовой стрелке, положить на правую ладонь. Выпрямляя правую руку, поднять ее вперед-вверх так, чтобы мяч скатился вниз с кончиков указательного, среднего и безымянного пальцев. Вытянуться вперед-вверх как можно дальше.

2. То же с шагом одноименной ногой вперед.

3. С одним ударом о пол и двумя шагами выполнить движение рукой, как при броске, и приземлиться на одноименную ногу.

4. Выполнить бросок в корзину после ведения одной рукой снизу с отскоком от щита.

Ошибки. 1) Подбрасывание мяча рукой вверх. 2) Недостаточное вытягивание вперед-вверх. 3) Приземление на две ноги. 4) Ловля мяча близко к щиту. 5) Длительное сопровождение мяча второй рукой.

Задания для индивидуального выполнения аналогичны таким же с броском в движении сверху. Но этот бросок нужно выполнять сразу после ведения на большой скорости, иначе не будет создаваться необходимой инерции, которая сообщается мячу при выпуске из рук. Если при броске наблюдается подбрасывание мяча, целесообразно вернуться к подготовительным упражнениям. Так как при этом броске выполнение заданий начинается сразу с броска после ведения, следует добиться выполнения 3 раза по 5 попаданий подряд, а затем для большей прочности навыка — 2 раза по 10 попаданий подряд.

Бросок прямой рукой над головой (крюк). Это наиболее трудный бросок из серии бросков способом снизу. Сложность его в том, что, во-первых, точка выпуска мяча значительно удалена от корзины по сравнению с другими бросками и, во-вторых, мяч при выпуске не находится в поле зрения игрока.

Если бросок хорошо освоен, он очень эффективен, так как даже высоко прыгающий защитник не в состоянии прервать полет мяча.

Броски по корзине над головой (крюком) должны изучаться всеми занимающимися, но особое внимание этому приему должны уделить игроки, которые по своим физическим и техническим данным имеют большие возможности для выполнения функции центрального игрока. Хорошо отработанные броски крюком левой и правой рукой являются грозным оружием при атаке корзины с близких и средних расстояний.

Броски по корзине над головой (крюком) производятся из положения, когда игрок, выполняющий бросок, находится спиной или боком к корзине, и поэтому определение им расположения корзины имеет большое значение для правильного положения тела в момент броска. Хорошим ориентиром является разметка области штрафного броска.

Игрок стоит на согнутых и расставленных на ширине плеч ногах. Мяч держится двумя руками у груди, туловище слегка наклонено вперед, плечи опущены и прикрывают мяч, локти расставлены и преграждают путь противнику. Игрок делает широкий шаг левой ногой влево, находясь спиной к защитнику. Одновременно с движением маховой (правой) ноги вверх и поворотом правая рука с мячом от груди кратчайшим путем быстро выносится вправо-вверх. В момент выполнения замаха мяч поворачивается слева направо так, чтобы правая рука оказалась под мячом и поддерживала его снизу широко расставленными пальцами, а левая поддерживала мяч кончиками пальцев сверху. Левая рука, согнутая в локтевом суставе, отпускает мяч на уровне плеч и образует барьер. Продолжая замах вправо, правая рука выпрямляется и двигается по дуге вверх к голове. Одновременно с движением руки вверх игрок начинает поворот на носке левой ноги правым плечом к корзине и толчок вверх. Чем выше толчок, тем труднее защитнику достать мяч, чем быстрее шаг, тем лучше уйти от опеки защитника и выше толкнуться вверх.

Бросок над головой оканчивается плавным движением прямой руки и кисти. Кисть накрывает мяч и сопровождает его. В момент выпуска мяча маховая нога начинает опускаться вниз, игрок разворачивается грудью к корзине. Приземление происходит на обе ноги, игрок готов к борьбе за отскочивший мяч.

Бросок крюком с успехом применяется в движении при завершении проходов под щит.

Обучение броску начинается в парных упражнениях при построении в две колонны или в индивидуальных упражнениях, стоя боком у стены или щита.

1. Исходное положение — мяч на уровне груди. Мяч прижимается левой кистью к предплечью, другая рука опускается.

2. Отвести прямую руку по дуге в сторону-вниз-назад до отказа и вернуть мяч в исходное положение.

3. Бросок с места, стоя левым боком к щиту, с отскоком мяча от него.

То же левой рукой, стоя правым боком.

4. Бросок в корзину, стоя боком к ней, с шагом левой ноги вперед и последующим прыжком. Замах выполняется во время шага.

5. То же с одним ударом мяча о пол. Начало движения производится с последнего «усика» с левой стороны щита.

6. То же после ведения с противоположной стороны площадки (левой).
7. То же после получения передачи от партнера.
8. Выполнение всего броска с шагом и поворотом туловища.

Изучение броска проводится по серии индивидуальных заданий (3 раза по 5 попаданий подряд) с постепенным соединением движений рук и ног.

Ошибки. 1) Бросок производится с излишним поворотом туловища в сторону броска, чем облегчаются действия защитника. 2) Отсутствие заключительного движения кистью.

Контрольные упражнения. 1. Броски крюком с близкого расстояния правой и левой рукой после ведения с результатом не менее 70% попадания.

2. Броски после получения передачи от партнера правой и левой рукой с тем же процентом попаданий.

Бросок одной рукой через голову. В игре он чаще всего применяется при проходе вдоль лицевой линии как с ведением мяча, так и при получении его от партнера.

Бросок одной рукой через голову выполняется на месте и в движении. При выполнении на месте и после получения передачи от партнера техника его выполнения не вызывает затруднений, так как ранее выученные броски прямой рукой являются основой и для этого броска. Значительно сложнее по координации движений выполнять бросок через голову при ведении мяча по лицевой линии. В этом случае, если мяч ведется левой рукой (ближней к лицевой линии), то бросок выполняется правой рукой. Поэтому ловля мяча должна осуществляться прыжком не с правой ноги на левую, а, наоборот, с левой на правую, с шагом и толчком левой ногой мяч посылается через голову в корзину правой рукой с отражением от щита.

При броске обе руки с мячом вытягиваются вперед, затем правая рука с мячом на ладони поднимается вверх и, придавая мячу вращательное движение против часовой стрелки, бросает мяч кистью в щит через голову. Взгляд направлен на место касания мяча со щитом. Другая рука мяч не сопровождает.

Обучение броску начинается в такой последовательности:

1. Индивидуально занимающиеся разучивают вращение мяча левой и правой рукой.

2. Стоя под корзиной, игрок вытягивает обе руки мячом и тянется вперед-вверх, выбрасывая мяч кистью правой руки в щит.

3. Затем упражнение выполняется с шагом левой ногой и прыжком. Передвижение производится параллельно лицевой линии.

4. При выполнении броска с одним ударом мяча о пол он должен опускаться в пол левой рукой и с шагом левой ногой вперед, а ловиться с перепрыгиванием на правую ногу, затем выполняется шаг и отталкивание левой ногой и бросок правой рукой.

5. После ведения правой рукой мяч ловится во время прыжка с правой ноги на левую и производится бросок с шагом и толчком правой ногой. Бросок выполняется левой рукой.

Индивидуальные задания точно такие же, как и во всех предыдущих упражнениях в движении (3 раза по 5 попаданий левой и правой рукой).

Ошибки. 1) Игрок не тянется за мячом. 2) Длительное сопровождение мяча другой рукой. 3) Неправильная координация движения рук и ног.

4) Слишком сильное вращение мяча или его отсутствие при выпуске.

Контрольные упражнения. 1. Броски после получения передачи от партнера. 2. Броски после ведения. Из 10 возможных не менее 70% попадания.

Последовательность обучения броскам по корзине. 1. Броски на месте.

2. То же с переносом центра тяжести на впередистоящую ногу.

3. Броски, стоя под углом к щиту.

4. То же с шагом вперед.

5. То же с последующим движением игрока за броском.

6. Бросок в движении под углом к щиту.

7. Бросок в прыжке.

8. Броски с сопротивлением защитника.

9. Броски в игровых упражнениях.

Дальнейшее совершенствование бросков по корзине проводить за счет:

1. Изменения расстояния между занимающимися и корзиной.

2. Сокращения времени нахождения мяча в руках с момента приема до броска в корзину.

3. Изменения угла отскока от щита,

4. Разнообразия исходных положений перед броском по корзине, например: стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч и т. п.

5. Выполнения других изученных элементов техники перед броском и после.

6. Изменения скорости движения в момент броска.

Советы при выполнении бросков. 1. Во время броска сохранять равновесие.

2. В момент выполнения броска расслабляться.

3. Следить за полетом мяча с момента броска и до того, как мяч коснется корзины или попадет в нее.

4. Сопровождать бросок после выпуска мяча шагом и руками.

5. После броска двигаться к щиту.

6. Выполнять бросок мягко.

7. Заканчивать бросок захлестом кистей.

8. Быть уверенным в своем броске.

9. Овладеть бросками как правой, так и левой рукой.

10. Выбирать способ броска в зависимости от игровой обстановки.

11. Во всех тренировках считать процент попадания. Это заставит с полной ответственностью подходить к выполнению броска.

5.5. Обучение штрафным броскам

Особое место в игре занимают штрафные броски. Этим броскам никто не препятствует, и выполняются они в относительно спокойном состоянии. Но до сего времени процент попадания в корзину находится на низком уровне. Это происходит из-за несерьезного отношения игроков и тренеров к этой самой

легкой форме набора очков. Выбор способа выполнения штрафного броска пущен на самотек. Наблюдаются самые невероятные способы его выполнения. Для штрафного броска нужно рекомендовать тот способ, которым игрок чаще пользуется в игре — от груди и головы 2 руками или одной рукой от плеча (кроме броска в прыжке), и необходимо изменить методику тренировки, приблизив ее к игровой.

Упражнения для обучения и совершенствования штрафных бросков

Упр. 1. Игроки обеих команд поочередно бросают по одному разу, побеждает команда, набравшая большее количество очков за 3 мин.

Упр. 2. Соревнование между несколькими группами (по количеству щитов). Условия: каждый выполняет по два броска. Через 2 мин группы меняются щитами. Побеждает группа, набравшая большее количество очков за установленное время.

Упр. 3. Соревнование между двумя командами в штрафных бросках. Бросать сериями по два раза. Через три минуты команды поменять щитами. Побеждает команда, набравшая больше очков за все время.

Упр. 4. Тренировка в штрафных бросках проводится в форме лично-командного соревнования с такими условиями: если при первом броске игрока мяч попал в корзину, то он может бросить второй раз. Если же первый раз игрок промахнулся, то вторично он не бросает. Учет ведется и личный и командный. Побеждает тот игрок и та команда, которые наберут большее количество очков за 10 мин.

Упр. 5. Соревнование в штрафных бросках: броски начинаются одновременно у всех имеющих щитов. Каждый игрок бросает до первого промаха. Потом бросает следующий и все остальные. Побеждает тот, у кого больше попаданий. Может оказаться не один победитель, а два, три и больше.

Упр. 6. Штрафной бросок и ведение с изменением скорости. Игроки каждой команды становятся в затылок друг другу около линий штрафного броска. Первые игроки выполняют штрафной бросок, подбирают мяч и ведут к противоположному щиту с переменной скорости, где передают мяч вторым, а сами становятся в конец колонны. В таком порядке все игроки поочередно бросают то в один щит, то в другой. Упражнение проводится в виде соревнования между двумя командами на большее количество попаданий.

Упр. 7. Нападение центром и комбинация при штрафном броске. Игра двух команд проводится под одним щитом. Если нападающей команде удалось провести мяч в корзину через центрального, то она получает право на один штрафной бросок. Если при штрафном броске мяч попал в корзину, то нападает та же команда. В случае промаха в нападение идет та команда, которая овладела мячом.

Свободные игроки в это время тренируются в бросках под другим щитом. Периодически следует игроков менять.

Упр. 8. Упражнение проводится игровым методом между двумя командами. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров. Первые номера с мячом в руках становятся на линию штрафного броска, а все

остальные располагаются на дуге поперек площадки во встречной колонне по одному. По сигналу выполняется следующее: первые номера бросают штрафной, подбирают мяч, с ведением возвращаются к линии и повторяют бросок. В это время вторым мячом проводится передача во встречной колонне с переменной мест.

После того как первый номер выполнил два броска, он кладет мяч на линию и включается в передачу с перебежками, а для штрафных бросков выбегает второй номер, затем третий и т. д.

Выигрывает команда, давшая первой 10 попаданий.

Упр. 9. Расстановка и действия игроков при штрафном броске. Обучение тактическим действиям при штрафном броске проводится следующим образом: тренер показывает расстановку и объясняет действия игроков

обеих команд. Затем один из игроков нападающей команды выполняет штрафной бросок, а все остальные перемещаются и действуют согласно указаниям тренера. Игроки защищающейся команды не препятствуют противникам. Так повторяется несколько раз.

Потом, наоборот, вслед за броском уже защищающиеся действуют активно, в то время как нападающие остаются на своих местах.

В заключение обе команды действуют в игровом темпе, нападающая команда старается в случае промаха овладеть мячом, чтобы повторным броском забросить его в корзину, а противоположная команда, овладев мячом, переходит в нападение.

Периодически следует менять команды местами, а также делать смену мест игроков и в самих командах.

Упр. 10. После окончания двусторонней игры команды остаются на своих сторонах площадки. Один из игроков выполняет два штрафных броска, а все остальные перемещаются на своей площадке, применяя рывки, повороты, передвижение шагами и т. п., выполняя все это в высоком темпе и наблюдая за игроком, который бросает мяч в корзину. Действия бросающего являются сигналом для всех остальных. Пока игрок готовится к броску — это служит сигналом к движению, а когда мяч брошен и находится в воздухе, следует остановиться или идти шагом.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый игрок команды не выполнит двух штрафных бросков.

5.6. Обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину на щите противника

Большое значение имеет в игре борьба за мяч, не попавший в корзину, так как захват мяча атакующей командой дает возможность забросить его вблизи корзины или, используя передачу мяча назад партнерам, развернуть новую атаку. Помимо того, что такая команда может чаще атаковать противника, она приобретает уверенность в своих действиях и особенно в бросках по корзине. Все это дает инициативу в руки нападающей команде, а захват инициативы является одним из залогов победы.

Успех добивания мяча или повторной атаки зависит от выбора места нападающим, сумеет ли он опередить защитника и расположиться ближе него к щиту. Эта борьба является одним из главных моментов в единоборстве нападающего с защитником. В тех случаях, когда неопытный защитник сопровождает взглядом полет мяча, пробежать с противоположной стороны его взгляда и занять место ближе к щиту не составляет труда. Но такие случаи встречаются только в команде новичков. Чтобы опередить защитника, нападающий должен делать обманные движения и, убедившись, что благодаря финту путь открыт, двигаться к щиту. Обманное движение лучше делать в сторону сзади стоящей ноги защитника, например, защитник расположен в стойке с выставленной левой ногой вперед, финт делается в сторону правой ноги защитника.

Уход в сторону выставленной вперед ноги защитника выгодней делать в силу того, что с первого шага нападающий уходит за спину защитника и тот теряет за ним контроль. Защитник, увидев, что нападающий двигается ему за спину, будет пытаться создать препятствия нападающему, использовав для этого поворот назад на впереди стоящей ноге. Но небольшое расстояние и движение защитника вперед не дают ему возможности успеть создать препятствие нападающему. В случае, когда нападающий обманное движение выполняет в сторону выставленной вперед ноги защитника, а проходит в противоположную сторону, то последний совсем не теряет нападающего из поля зрения, а времени на выполнение поворота спиной назад на сзади стоящей ноге оказывается вполне достаточно, чтобы создать препятствие нападающему.

В хорошо сыгранной команде по положению партнера с мячом и его едва уловимым подготовительным движениям товарищи знают, что будет произведен бросок, и, не дожидаясь выпуска мяча, устремляются к щиту, опережая тем самым защитников.

Для успешной борьбы за мяч игроки должны заранее изучать места и направление вероятных отскоков мяча при непопадании его в корзину, принимая во внимание расстояние от корзины и угол броска по отношению к щиту. Игрок, бросающий мяч по корзине, лучше всех чувствует полет мяча после его выпуска и точнее других может определить направление отскока мяча в случае непопадания в корзину. Поэтому игроку, производящему бросок со средней дистанции, рекомендуется самому вступать в борьбу за мяч.

Для освобождения от опеки защитника при движении на щит нападающий должен использовать наведение защитника на другого игрока.

5.7. Обучение добиванию мяча у щита одной рукой

Вступая в борьбу за мяч, не попавший в корзину, нападающий ограничен во времени, так как кроме него за мяч борется защитник и его партнеры. Правила игры разрешают находиться в зоне штрафного броска не более 3 секунд.

Все это предъявляет особые требования к нападающему, который должен в короткий отрезок времени выбежать раньше защитника к щиту, рассчитать

угол отскока, силу и траекторию полета мяча, затем выпрыгнуть вверх и в наивысшей точке прыжка правой вытянутой рукой (с чуть отведенной назад кистью) толкнуть мяч кончиками пальцев в корзину. Толчок мяча начинается едва уловимым разгибанием кисти до положения, когда она будет служить продолжением предплечья. Во время толчка мяча пальцы кисти должны быть расставлены и слегка напряжены. Добивать мяч надо тогда, когда он находится на небольшом расстоянии от корзины.

Для успешного овладения этим приемом необходим высокий прыжок и хорошая координация движения.

Ошибки. 1) Мяч толкается согнутой в локтевом суставе рукой. 2) Бросок в корзину делается при опускании, а не в верхней точке.

Упражнения для обучения и совершенствования добивания мяча

Упр. 1. Стоя около стенки с вытянутой вверх рукой, послать мяч кистью правой руки 5 раз в стенку. То же левой.

Упр. 2. То же, но мяч посылается в квадрат, нарисованный на стене.

Упр. 3. То же, мяч посылается правой рукой влево и левой возвращается вправо, проделать 10 раз.

Упр. 4. Отталкиваясь двумя ногами, в прыжке послать мяч в нижний край щита правой рукой 5 раз. То же левой.

Упр. 5. То же, мяч посылается правой рукой влево, левая толчком возвращает мяч в правую руку. Проделать 5 раз.

Упр. 6. То же, но нужно попадать в ориентир, нарисованный на щите.

Упр. 7. То же, произвести по 5 добиваний правой, а затем левой рукой.

Упр. 8. То же, произвести по два добивания в щит и третий раз в корзину левой и правой рукой.

Упр. 9. То же, но производить добивание раз в щит, раз в корзину.

Упр. 10. Игрок с мячом располагается с левой стороны щита, умышленно перебрасывает мяч на правую сторону щита. Нападающий должен, используя разбег, добить мяч.

Упр. 11. Добивание мяча в корзину одной или двумя руками. Один игрок становится на линию штрафного броска с мячом в руках. Два других игрока становятся рядом, между «усиками», как обычно при штрафных бросках. Игрок с мячом выполняет штрафной бросок, а игроки под щитом борются за отскочивший мяч. Нападающий может добивать мяч в корзину любым приемом, а защитник препятствует добиванию. После каждых трех бросков игроки меняются местами.

Упр. 12. Один игрок производит штрафной бросок. В случае попадания ему насчитывается очко, и бросок повторяется, но не более двух раз. Все игроки перемещаются по часовой стрелке. Когда бросающий не попадет мячом в корзину, другие игроки, стоящие на «усиках», пытаются в прыжке добить мяч в корзину. Игроку, добившему мяч в прыжке, засчитывается два очка и предоставляется внеочередное право на пробитие штрафного броска.

Не разрешается ловить мяч в две руки и забрасывать в корзину, стоя на полу. Мяч находится в игре до тех пор, пока он не коснется пола, игрока, стоящего на полу, или не выйдет за границы площадки.

Победителем считается игрок, первый набравший определенное количество очков.

Советы при выполнении добивания мяча: 1. Занять позицию ближе к щиту, чем защитник.

2. Добивать мяч только прямой рукой, толкая его кончиками пальцев.
3. Максимально прыгать вверх.
4. Использовать опережение защитника как разбег для прыжка.

РАЗДЕЛ 3. Методические рекомендации по правилам игры

Пояснение к статье 1. "Определения"

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из 5 игроков. Цель каждой команды - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в собственную корзину.

Корзина, которую атакует команда, является корзиной соперника, а корзина, которую та же команда защищает, называется собственной корзиной.

Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катать или вести в любом направлении при условии соблюдения изложенных ниже правил.

Победитель игры - это команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Пояснения к статье 2. "Площадка, размеры, разметка"

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

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

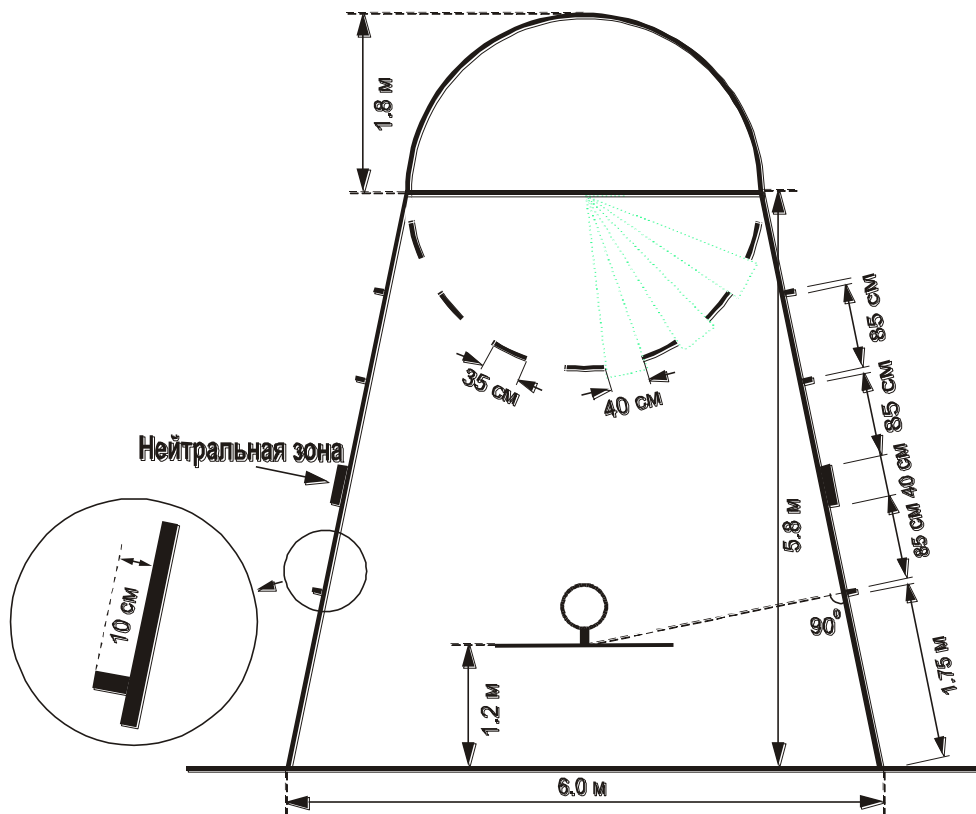


Рис. 1. Размеры области штрафного броска

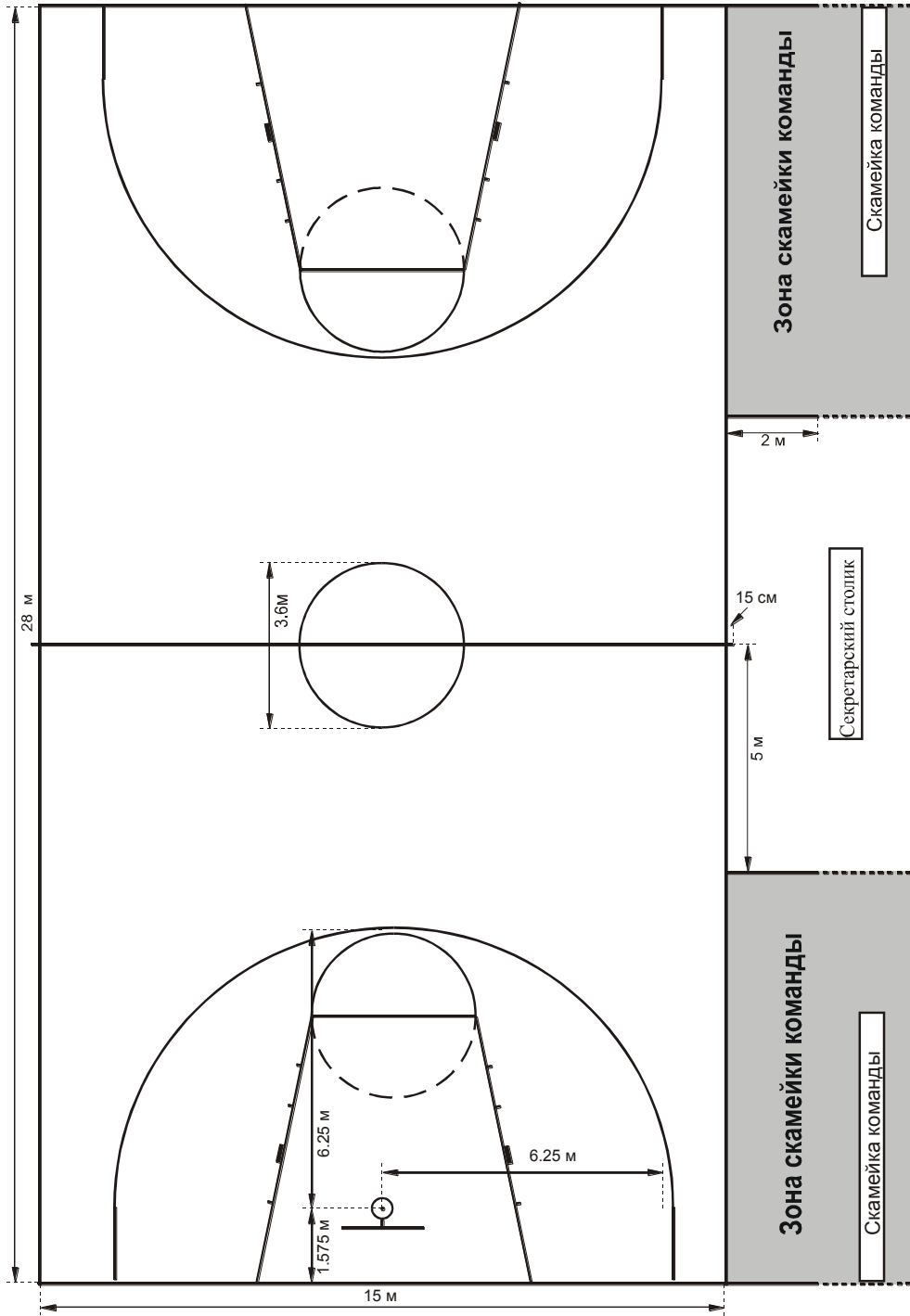


Рис. 2. Размеры площадки

Линии трехочковых бросков не входят зону трехочковых бросков

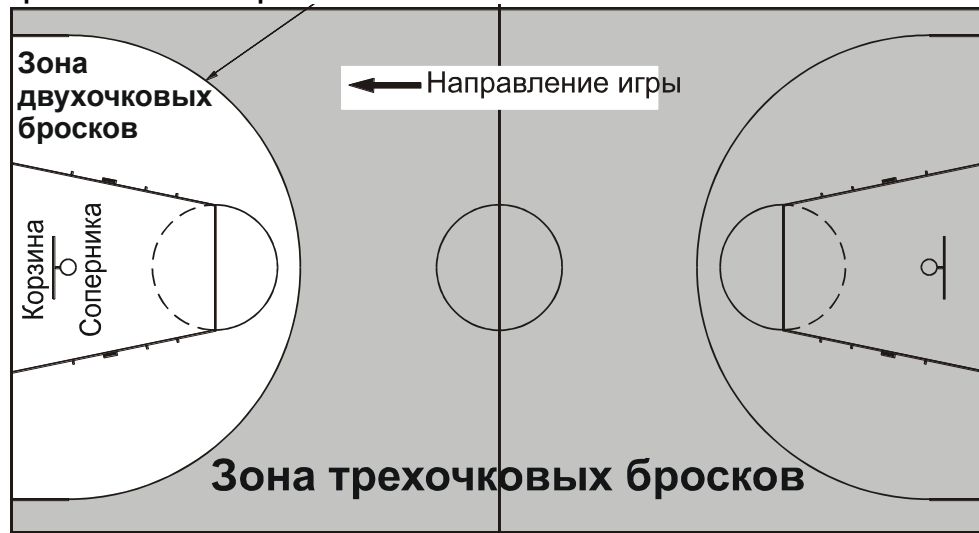


Рис. 3. Зоны двух / трехочковых бросков

Пояснения к статье 3. "Оборудование"

Щиты для игры изготавливаются из соответствующего прозрачного материала, сделанного из монолитного куска.

Корзины состоят из колея и сеток.

Кольца должны быть сделаны из прозрачной стали, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный - 45,7 см, окрашенные в оранжевый цвет.

Мяч имеет форму сферы и должен быть оранжевого цвета установленного оттенка.

Наружная поверхность мяча изготавливается из кожи, резины или синтетического материала.

Длина окружности мяча не менее 74,9 см и не более 78 см.

Вес мяча не менее 567 г и не более 650 г.

На табло должно показываться:

- игровое время,
- количество очков, набранных каждой командой,
- текущий (играемый) период,
- количество взятых тайм-аутов.

В зале можно располагать четыре 24-секундных устройства, которые должны располагаться по четырем углам площадки.

Если на площадке имеются только два указателя отсчета, они должны быть установлены над щитами или по диагонали в противоположных углах. Указатель, находящийся слева от судейского стола, должен располагаться в углу, ближнем к судейскому столу.

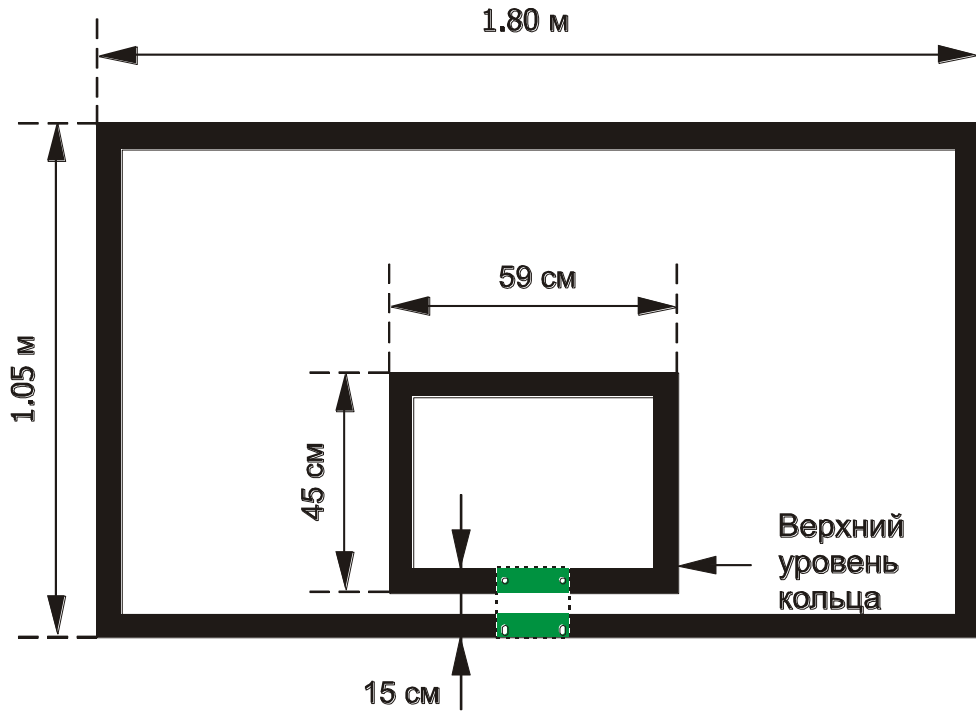


Рис. Разметка щита

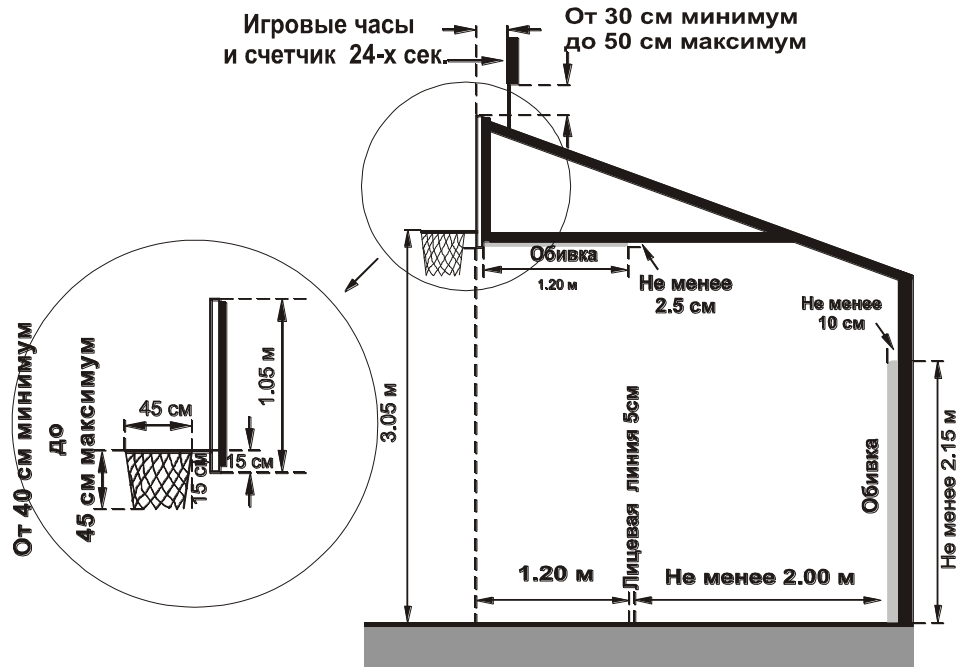


Рис.4.Размеры опоры щита

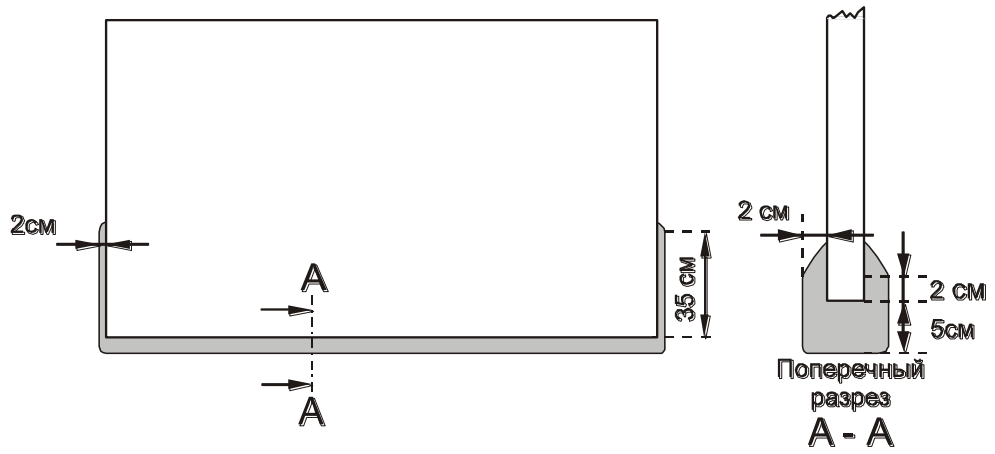


Рис.5. Обивка щита

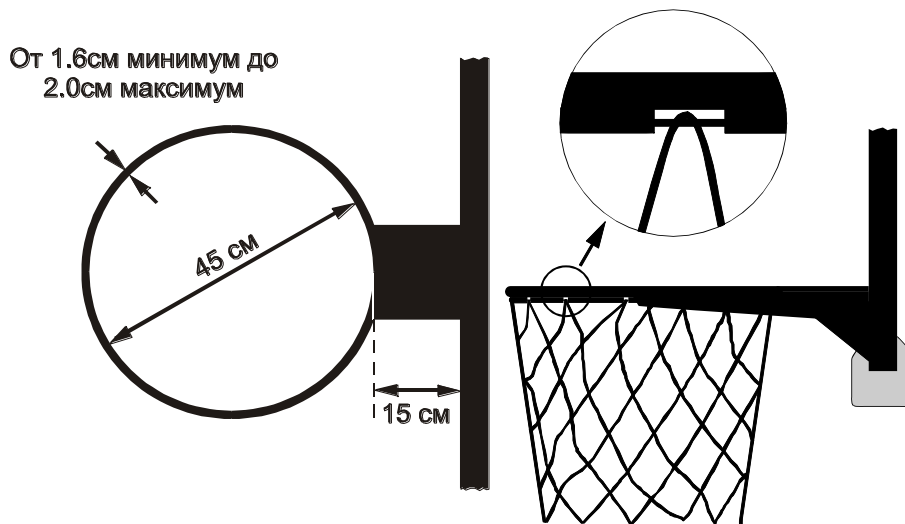


Рис.6. Размеры кольца

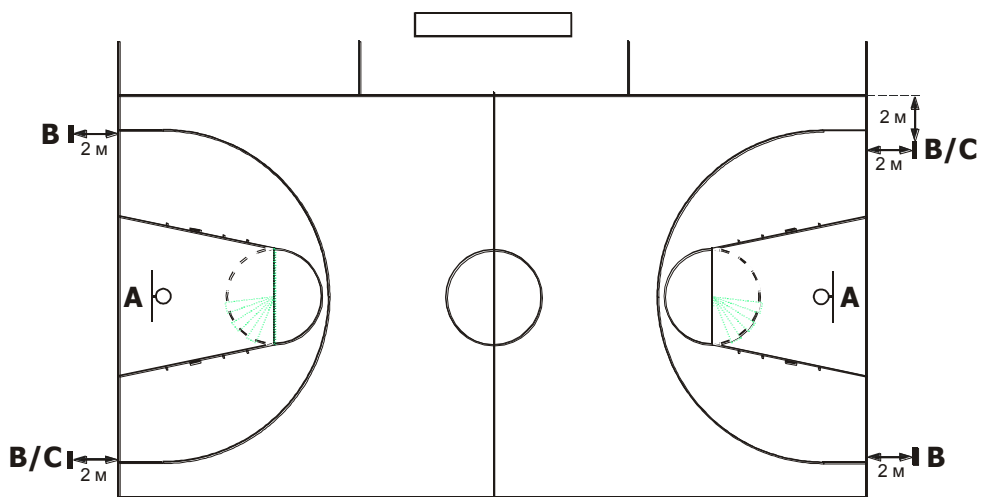


Рис.7. Положение табло 24-секундного устройства



Рис.8. Табло для главных официальных соревнований ФИБА

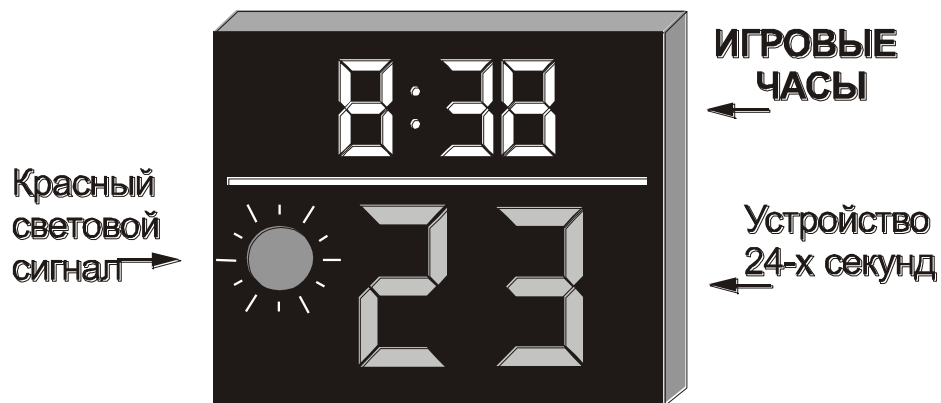


Рис.9. Игровые часы и устройство 24 секунд для главных официальных соревнований ФИБА

Пояснение к статье 4 «Судьи, секретари и комиссар»

Игру в баскетболе обслуживают: старший судья и судья, которым помогают секундометрист, секретарь, помощник секретаря и оператор 24 секунд.

Может также присутствовать комиссар, который должен сидеть за секретарским столом между секундометристом и секретарем. Его обязанностью во время игры является, прежде всего, наблюдение за работой помощников судей за секретарским столом; помощь старшему судье и судье в нормальном проведении игры.

Также *вводится система судейства бригадой из трех человек.* Соответствующие органы ФИБА - зональная комиссия или национальная федерация имеют право применять систему судейства бригадой из трех человек, т.е. из одного судьи и двух помощников.

По мнению большинства специалистов баскетбола, такое судейство идет игре на пользу,

ФИБА считает возможным использование данной системы судейства на

олимпийских играх и мировых чемпионатах. БФБ будет использовать эту систему на наиболее значимых играх и турнирах, должна применяться механика судейства бригадой из трех человек, используемая NCAA. Механика судейства бригадой является новым разделом справочника по механике и технике судейства.

Пояснения к статье 5 «Судья: права и обязанности»

Старший судья должен до игры проверить все оборудование, одобрить его, которое будет использовано в игре.

Он разыгрывает спорный бросок в центральном круге в начале первой четверти, по следующие четверти встречи разыгрываются по указанию направления стрелки, находящейся на секретарском столике.

Старший судья должен принимать окончательное решение всегда, когда это необходимо или когда отсутствует единство мнений судей. Для принятия окончательного решения он может обсудить ситуацию с помощником, комиссаром или секретарем.

Пояснения к статье 6 «Судьи; время и место принятия решений»

Права судей начинают действовать с момента появления судей на площадке, т.е. за 20 минут до времени начала игры, указанного в расписании, и заканчиваются с истечением игрового времени, утвержденного судьями.

Ни один из судей не имеет права отменить или подвергнуть сомнению решения, принятые другим судьей в рамках его обязанностей, установленных этими правилами.

В случае подачи протеста одной из команд комиссар или старший судья обязаны в период одного часа, следующего за окончанием игрового времени, сообщить о случившемся организаторам соревнований.

Пояснения к статье 7 «Судьи: обязанности при нарушении правил»

Любое нарушение или фол, совершенные игроком, запасным, тренером, помощником тренера или лицом, сопровождающим команду; являются несоблюдением правил.

В этом случае судья должен дать свисток и одновременно подать соответствующий сигнал остановки игровых часов, что делает мяч «мертвым».

Затем следуют соответствующие жесты, объясняющие сущность нарушения.

Когда фол доведен до сведения секретаря, записан в протокол и поднят указатель фолов, судьи должны продолжить игру.

Судья не должен давать свисток после удачного штрафного броска, или заброшенного с игры мяча.

После каждого фола или решения о спорном, судьи должны поменяться местами на площадке.

Пояснения к статье 8 «Судьи: травма»

Бывшая ст.20 - травмы игроков и судей - разделена на две статьи:

- правило три, ст.8 - судьи: травма;
- правило четыре, ст.14 - игроки: травма.

Если судья травмирован или по любой другой причине не может продолжать выполнять свои обязанности в течение десяти минут после произошедшего, то игра должна быть возобновлена, а второй судья будет осуществлять судейство один до конца игры, если нет возможности замены травмированного судьи квалифицированным запасным судьей. Оставшийся на площадке судья принимает решение о замене травмированного судьи после консультации с комиссаром, если тот присутствует на игре.

Пояснение к статье 9 "Секретарь и помощник секретаря: обязанности:

Секретарь должен заполнить протокол игры, а именно:

- записать фамилии и номера игроков, которые начинают игру, и всех запасных, которые войдут в игру;
- вести в хронологическом порядке изменение суммарного счета очков;
- регистрировать персональные и технические фолы, назначаемые каждому игроку, и немедленно уведомлять старшего судью, когда кому-либо из игроков назначен пятый фол;
- после просьбы команды о затребованном перерыве секретарь должен уведомить об этом судей и отметить в протокол перерыв,
- должен показать количество фолов, полученных каждым игроком, сигнализировать о замене игроков, подавать свой сигнал только в момент, когда мяч «мертвый» и игровые часы остановлены.

Помощник секретаря управляет табло счета. Он должен помогать секретарю, но так, чтобы не мешать другим помощникам судей за секретарским столиком.

Если ошибка в счете обнаружена после окончания игры, при проверке протокола старшим судьей, но до подписания протокола судьями, старший судья должен исправить ошибку, а также, возможно, и окончательный результат игры, если это вызвано допущенной ошибкой.

Если ошибка обнаружена после того, как судьи подписали протокол, ошибка уже не может быть исправлена старшим судьей. Старший судья должен послать рапорт с описанием случившегося в организацию, проводящую соревнование.

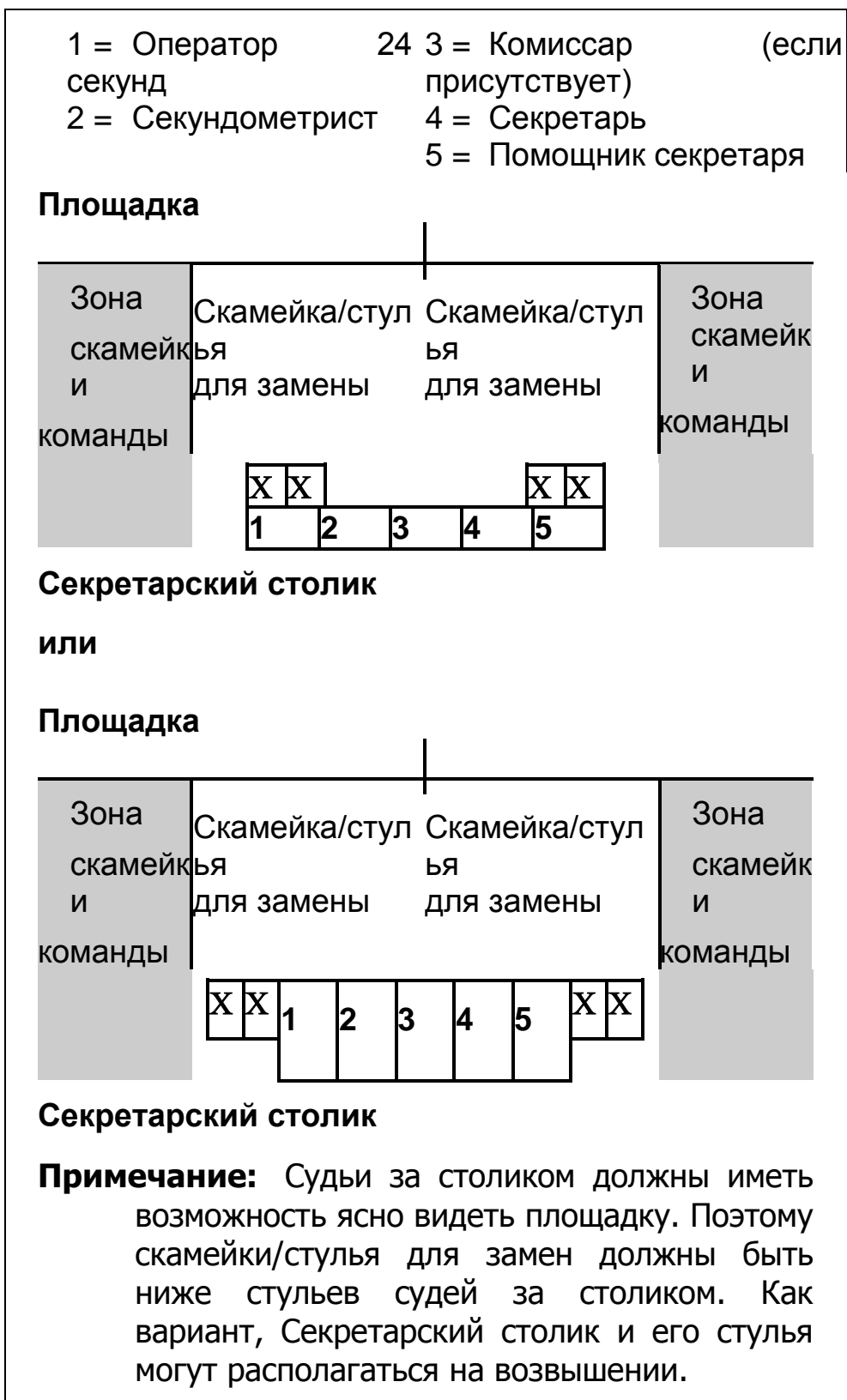


Рис. 10. Секретарский столик и скамейки/стулья для замен

Пояснения к статье 10 «Хронометрист (секундометрист): обязанности»
Секундометрист должен вести отсчет игрового времени и остановок игры в соответствии с данными правилами.

Он указывает громким сигналом об истечении игрового времени каждой половины, периода или дополнительного периода игры.

Сигнал секундометриста заставляет мяч стать «мертвым», а игровые часы остановиться.

Игровые часы включаются в момент, когда:

- во время розыгрыша спорного броска, мяч правильно отбит игроком;
- после неудачного штрафного броска мяч остаётся «живым» и его касается игрок на площадке;
- после вбрасывания из-за пределов площадки мяча касается игрок на площадке.

Игровые часы останавливаются в момент, когда:

- истекает время половины игры, периода или дополнительного периода;
- судья дает свисток;
- звучит сигнал 24 секунд;
- засчитан мяч после броска с игры в последние две минуты игры и последние две минуты каждого дополнительного периода.

Пояснения к статье 11 «Оператор 24-секундного устройства: обязанности»

Оператор обязан управлять 24-сек устройством следующим образом: **начинать или возобновлять отсчет**, как только игрок на баскетбольной площадке устанавливает контроль над «живым мячом». **Останавливать отсчет и сбрасывать показания 24-сек устройства**, т.е. приводить устройство в исходное положение, как только:

-судья дает свисток в случае совершения фола или нарушения правил.

В случае, если после ухода мяча за пределы площадки вбрасывание присуждается команде, ранее владевшей мячом, остановка и сбрасывание показаний не производится:

- мяч попадает в корзину;
- мяч касается кольца,
- игра остановлена из-за действия (й) команды, не владеющей мячом.

Сбрасывать показания на 24 секунды и **возобновлять** отсчет, как только команда соперника овладевает «живым» мячом на баскетбольной площадке. Устройство **останавливается**, но сбрасывание на 24 секунды не производится в том случае, когда команде, ранее владевшей мячом, присуждается вбрасывание в результате:

- ухода мяча за пределы площадки,
- остановки игры по любой причине, двойного фола;
- явившейся следствием действий команды, владеющей мячом,

В случае, когда команда овладевает мячом, а до конца игры любого основного или дополнительного периода остается менее 24 секунд, что видно по игровым часам, **остановленное 24-сек устройство не запускается**, т.е. ничего не выводится на табло.

Пояснения к статье 12 «Команды»

Новые определения даны игрокам, допущенным и заявленным на игру:

Быть допущенным к игре - значит иметь разрешение выступать за команду согласно правилам, установленным организаторами соревнований, при этом учитываются и возрастные ограничения.

Член команды считается заявленным на игру в том случае, если он внесен в список протокола до начала игры и не дисквалифицирован, а также не набрал пять фолов в игре.

Каждая команда состоит из:

- не более чем десяти членов команды, имеющих право играть, для игр 4x10 минут и для турниров, в которых команда должна сыграть не более трех игр:
 - не более чем двенадцати (12) членов команды, имеющих право играть в турнирах, где команда должна сыграть более чем три игры;
- тренера и, по желанию команды, помощника тренера;
- капитана, который должен быть одним из членов команды, имеющих право играть.

Пояснения к статье 13 «Игроки и запасные»

Пять игроков каждой команды должны находиться на площадке в течение игрового времени и могут быть заменены.

Член команды является игроком, когда он находится на игровой: площадке и имеет право играть. Член команды является запасным, когда он не играет на площадке или находится на площадке, но не имеет права играть.

Форма игроков должна состоять из:

- маек одинакового преобладающего цвета, как спереди, так и сзади;
- все игроки (мужчины и женщины) должны заправлять майки в трусы в течение игры;
- каждый игрок на майке должен иметь спереди и сзади отчетливо видимый номер сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки.

Команда, стоящая в программе первой (команда-хозяин), должна быть одета в светлые майки, команда, стоящая в программе, второй (гости), должна быть одета в темные майки. Однако если обе команды согласны, они могут поменяться цветами маек.

Пояснения к статье 14 «Игроки: травмы»

В случае травмы игроков судьи могут остановить игру. Если травмированный игрок не может продолжать игру немедленно (приблизительно в течение 15 секунд) или ему оказывается медицинская помощь, он должен быть заменен в течение одной минуты или как можно быстрее, если травма мешает замене в течение одной минуты.

Игрок, определенный тренером на начало игры, может быть заменен в случае травмы, если судья удостоверен в наличии травмы. В этом случае команда соперника также имеет право произвести одну замену, если она считает ее необходимой.

Пояснения к статье 15 «Капитан: права и обязанности»

В случае необходимости капитан, являясь представителем своей команды на площадке, может обращаться к судье за получением необходимой информации. Это должно быть сделано в вежливой, корректной форме и только когда мяч «мертвый» и часы остановлены.

Посредством подписания специально отведенного в протоколе места капитан обязан незамедлительно после окончания игры информировать таким образом судью о том, что его команда протестует против результатов игры.

Пояснение к статье 16 «Тренеры: права и обязанности»

Не позднее, чем за двадцать минут до начала игры каждый тренер или его представитель должен передать секретарю список с фамилиями и номерами членов команды, тренера и помощника тренера.

Не позднее, чем за десять минут до начала игры тренер должен отметить пять игроков, которые начнут игру, и расписаться в протоколе.

Только тренер или его помощник могут просить затребованные перерывы. *Единственными представителями команды*, имеющими, право во время игры общаться с секретарями для получения статической информации, *являются тренер или его помощник*. Это означает, что никто из сопровождающих команду лиц (даже президент клуба) не имеет права обращаться к секретарям за получением статистической информации.

Или *тренеру*, или *его помощнику*, но *не обоим*, а только одному из тех, чьи фамилии внесены в протокол, разрешается стоять во время игры. Это правило распространяется и на капитана в случае замены им по какой-либо объективной причине вышеозначенного лица. Необходимо, однако, отметить, *что в любом случае стоять разрешается только одному человеку*.

Пояснения к статье 17 «Игровое время, равный счет и дополнительные периоды»

Игра должна состоять из 4 периодов по 10 минут каждый. Между первым и вторым периодом, между третьим и четвертым, а также перед каждым дополнительным периодом перерыв составляет две минуты.

Перерыв между вторым и третьим периодом установлен продолжительностью пятнадцать минут.

Если счет ничейный, по окончании четырех периодов, то игра продлевается на дополнительный период в пять минут или на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

Во всех дополнительных периодах команды продолжают атаковать те же корзины, что и в четвертом периоде игры. Каждый дополнительный период должен начинаться спорным броском в центральном круге.

Пояснения к статье 18 «Начало игры»

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

Игра официально начинается в момент розыгрыша спорного мяча в центральном круге, когда один из игроков касается мяча, не нарушая при этом правил.

Команды должны меняться корзинами перед третьим периодом всех игр.

Для всех игр команда, указанная первой в расписании (команда-хозяин), должна иметь право выбора корзин и скамеек. Этот выбор должен быть известен всем заинтересованным сторонам, по крайней мере, за 20 минут до времени начала игры.

Пояснения к статье 19 «Статус мяча»

Мяч становится «живым»: в момент розыгрыша спорного броска, когда один из игроков касается мяча, не нарушая при этом правил, во время штрафного броска, когда судья передает мяч в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок, при вбрасывании из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Мяч становится «мертвым» в момент, когда:

- любой мяч заброшен с игры или со штрафного броска;
- звучит свисток судьи, когда мяч «живой»;
- звучит сигнал оператора 24 секунд;
- звучит сигнал об окончании периода игры или дополнительного периода,
- игрок какой-либо команды, правильно касается мяча, находящегося в полете при броске в корзину, после того, как истекло время периода или дополнительного периода, или после того, как был зафиксирован фол.

Пояснения к статье 20 «Местонахождение игроков и судей»

Местонахождение игрока определяется по тому месту, где он касается пола. При нахождении игрока в воздухе после прыжка, он сохраняет статус в момент последнего касания им пола, включая ограничивающие линии, центральную линию, линию 3 -очкового броска, линию штрафного броска и линии, ограничивающие область штрафного броска.

Местонахождение судьи определяется таким же образом, как и местонахождение игрока. Когда мяч касается судьи, это означает то же, что и касание пола в месте, где находится судья.

Пояснения к статье 21 «Спорный мяч»

Правило поочередного владения – это способ ввести мяч в игру вбрасыванием вместо розыгрыша спорного броска.

Во всех ситуациях спорных бросков, кроме начала каждой половины и любого дополнительного периода, команды поочередно получают мяч для вбрасывания из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где происходит следующая 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 происходит 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 когда 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, выполняющая вбрасывание, совершает нарушение при вбрасывании.

Пояснения к статье 22 «Как играют мячом»

В баскетболе мячом играют руками.

Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой или кулаком является нарушением. Бить по мячу ногой или блокировать его любой частью ноги также является нарушением.

Случайное соприкосновение или касание мяча ступней или ногой не является нарушением.

Пояснения к статье 23 «Контроль мяча»

Игрок контролирует мяч, когда:

- он держит или ведет *«живой»* мяч, или
- мяч находится в его распоряжении в ситуации вбрасывания из-за пределов площадки.

Команда контролирует мяч, когда:

- игрок этой команды контролирует мяч;
- игроки одной команды передают мяч друг другу.

Командный контроль продолжается до тех пор, пока:

- соперник не получит контроль над мячом;
- мяч не станет *«мертвым»*.

Пояснения к статье 24 «Игрок в процессе броска»

Бросок начинается в момент, когда игрок предпринимает обычное движение, предшествующее броску и, по мнению судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперников броском, броском сверху или добиванием. Не обязательно, чтобы мяч покинул руку (и) бросающего. Попытка продолжается до тех пор, пока мяч не покинул руку (и) бросающего.

В случае броска в прыжке процесс броска продолжается до тех пор, пока не

завершится попытка броска, т.е. пока мяч не покинет рук (и) бросающего и обе ноги игрока не коснутся пола. Чтобы фол считался совершенным против игрока, находящегося в процессе броска, этот фол должен произойти, по мнению судьи, после того, как игрок начал непрерывное движение рукой в попытке броска с игры.

При этом необходимо учитывать, что между числом шагов и процессом броска нет никакой связи.

Любой игрок, отбивающий мяч в направлении корзины соперника непосредственно в момент розыгрыша спорного мяча, считается выполняющим бросок.

Пояснения к статье 25 «Заброшенный мяч - его засчитывание и его цена»

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

Заброшенный мяч засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:

- со штрафного броска засчитывается одно очко;
- с игры засчитывается два очка;
- из-за 3-очковой зоны засчитываются три очка.

Если команда случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников.

Если команда умышленно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются.

Нарушением считается вхождение мяча в корзину снизу при любой ситуации, вне зависимости от того, произошло это преднамеренно или случайно

Также необходимо знать, что попытка броска с площадки из трехочковой зоны изменяет свой статус и становится двухочковым броском после того, как мяч касается:

- пола в двухочковой зоне;
- игрока, находящегося в двухочковой зоне,
-кольца, а затем его правильно касается любой игрок, прежде, чем мяч попадет в кольцо.

Пояснения к статье 26 «Вбрасывание мяча»

После заброшенного с площадки мяча или успешного штрафного мяча:

- любой соперник команды, набравший очки, имеет право вбросить мяч с любого места из-за пределов площадки, где был заброшен мяч. Осуществляющий вбрасывание может перемещаться в направлении вдоль или назад и мяч может перепасовываться игроками одной команды на или за лицевой линией, но отсчет 5 секунд начинается, когда мяч оказывается в распоряжении первого игрока за пределами площадки;

- не является нарушением правил вбрасывание мяча над верхней кромкой щита - это единое правило для всех таких ситуаций:

- судья не должен брать мяч в руки, если только он тем самым не ускорит

возобновление игры.

После несоблюдения правил или любой другой остановки игры игра должна возобновляться путем вбрасывания из-за пределов площадки;

- игрок, вбрасывающий мяч, должен стоять за пределами, площадки в месте, ближайшем к тому, где было нарушено правило или где игра была остановлена, за исключением места непосредственно за щитом;

- судья должен передать мяч из рук в руки в распоряжение вбрасывающего игрока;

– игрок, выполняющий вбрасывание, не должен делать более одного нормального шага в сторону прежде, чем выбросить мяч;

– разрешается двигаться назад, перпендикулярно линии.

При этом существуют ограничения в следующих случаях:

-игрок, проводящий, вбрасывание, не должен нарушать следующие условия:

-касаться мяча на площадке раньше, чем его коснется другой игрок,

-наступать на площадку до того момента или в тот момент, когда, он выпускает мяч из рук;

-затрачивать более пяти секунд до момента освобождения от мяча;

бросать мяч из передовой зоны другому игроку своей команды, который находится в тыловой зоне.

Любой другой игрок не может находиться любой частью тела над ограничивающей линией до тех пор, пока брошенный мяч не пересечет эту линию.

Несоблюдение этих правил является нарушением и наказанием служит передача мяча соперникам для вбрасывания из-за пределов площадки с места первоначального вбрасывания.

Пояснений, к статье 27 «Предоставленный «тайм-аут»»

Предоставленный «тайм-аут» есть остановка в игре, предоставляемая по просьбе тренера или его помощника.

Каждый перерыв длится одну минуту.

Возможность для «тайм-аут» появляется в момент, когда мяч становится **«мертвым»** и игровые часы остановлены (кроме случая когда затребованный «тайм-аут» не предоставляется команде, которая забрасывает мяч в корзину и игровые часы остановлены в последние две минуты игры или дополнительного периода),

заброшен мяч с игры соперником;

судья закончил показ фола секретарскому столу.

Возможность предоставления «тайм-аута» заканчивается, когда:

-судья с мячом входит в круг для розыгрыша спорного или штрафного броска;

-мяч находится в распоряжении у игрока, вбрасывающего его из-за ограничивающих линий.

Во время каждого из трех первых периодов обе команды имеют право на предоставление одного «тайм-аута», во время четвертого периода - двух «тайм-

аутов» и по одному в каждом дополнительном периоде.

Затребованный «тайм-аут» начинается с момента, когда судья дает свисток и показывает жест затребованного «тайм-аута» и заканчивается в момент, когда судья подает звуковой сигнал и жестом приглашает команды вернуться на площадку.

Пояснения к статье 28 «Замены»

Команда может провести замену игрока в момент, когда:

- мяч становится «мертвым», игровые часы остановлены;
- судья закончил передачу сообщения помощникам судей за секретарским столиком о совершении фола.

Процедура замены заключается в следующем:

- запасной игрок должен подойти к секретарю персонально и четко попросить провести замену;

- при появлении возможности для замены секретарь дает сигнал судье в поле, и тот разрешает замену;

-замены должны быть выполнены как можно быстрее. Игрок, совершивший пять фолов или дисквалифицированный, должен быть заменен в течение 30 секунд. Если, по мнению судьи, происходит неоправданная задержка времени, то нарушающей команде должен быть записан затребованный перерыв;

тренер несет ответственность за то, чтобы замена была проведена правильно;

-возможность проведения замены появляется, когда мяч забит в последние две минуты четвертого периода или любого дополнительного периода команде, запросившей замену. Эта возможность заканчивается, когда мяч оказывается в распоряжении вбрасывающего;

-если команда производит замену, соперники имеют право сделать то же самое;

-заменяющий игрок до момента замены должен находиться на скамейке запасных. Замены не разрешаются:

-команде, не владеющей мячом, после нарушения при вбрасывании мяча из-за пределов площадки.

Исключения при этом существуют в следующих случаях:

- а) команда, вбрасывающая мяч, проводит замену;
- б) назначен фол любой команде;
- в) предоставлен «тайм-аут» любой из команд;
- г) судья останавливает игру по причине, не относящейся к этой команде.
- д) между штрафными бросками или после штрафного броска;
- е) для игрока, участвующего в розыгрыше спорного мяча, если только он не травмирован.

Пояснения к статье 29 «Окончание периода или игры»

Период или игра заканчивается, когда прозвучит сигнал секундометриста об окончании игрового времени.

Если фол совершен одновременно с сигналом секундометриста об

окончании любого периода, то любой положенный штрафной бросок (броски) в качестве наказания за фол должен быть выполнен.

Пояснения к статье 30 «Игра, проигранная «лишением права»

Команда проигрывает игру «лишением права» в случаях, если она:

-отказывается играть после получения на то указания старшего судьи;

-своими действиями мешает проведению игры,

-отсутствует через 15 минут после назначенного времени начала игры или не может выставить на площадку 5 игроков;

- в случае «плей-офф» из трех игр, серия также считается проигранной в результате данного наказания в одной из игр. Однако это не применяется к сериям игр «плей-офф» из пяти, семи и т.д.

Победа присуждается соперникам со счетом двадцать - ноль (20:0). В дальнейшем команда, проигравшая игру «лишением права», получает в классификации ноль очков.

Пояснения к статье 3-1 «Игра, проигранная из-за нехватки игроков

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

Если команда, которой присуждается победа, ведет в счете, результат на момент прекращения игры остается.

Если команда, которой присуждается победа, не ведет в счете, результат игры записывается два - ноль (2:0) в ее пользу.

В дальнейшем команда, проигравшая игру из-за нехватки игроков, получает в классификации одно очко.

В серии из двух игр (дома и на выезде) команда, проигравшая из-за нехватки игроков первую или вторую игру, проигрывает всю серию.

Пояснения к статье 32 «Нарушения»

Нарушение - это несоблюдение правил.

При определении нарушений необходимо руководствоваться буквой и духом правил, необходимостью сохранять и поддерживать честность и целостность игры. Последовательно исходить из логики здравого смысла в каждой игре, принимая во внимание возможности игроков, их отношение к игре и поведение во время игры. Последовательно поддерживать равновесие между управлением игрой и течением игры, имея «ощущение» того, что участники стараются сделать и применить то, что способствует игре.

Принципы определения фола также применимы и для определения нарушений. Однако применение принципа «выгодно - не выгодно» подходит для определения не всех типов нарушений.

Команда, совершившая нарушение, наказывается потерей владения мячом.

Мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки в месте, ближайшем к тому, где совершено нарушение, за исключением находящегося непосредственно за щитом.

Пояснения к статье 33 "Игрок за пределами площадки. Мяч за пределами площадки"

Игрок находится за пределами площадки, когда любая часть его тела касается пола или любого предмета, кроме игрока на над или за ограничивающими линиями.

Мяч находится 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,
- конструкций, поддерживающих щиты, задней стороны щитов или любого объекта над или за щитами.

Мяч вынуждает выйти за пределы площадки игрок, который коснулся его последним или которого мяч коснулся перед тем, как выйти за пределы площадки, даже если мяч вышел за пределы площадки от касания чего-то другого, помимо игрока.

Несоблюдение этой статьи является нарушением.

Пояснения к статье 34 «Ведение мяча»

Ведение начинается, когда игрок, получивший контроль над мячом, бросает, отбивает его в пол или катит его по полу и касается мяча опять, прежде чем его коснется другой игрок.

Ведение заканчивается в тот момент, когда игрок касается мяча одновременно двумя руками или допускает задержку мяча в одной или обеих руках.

Число шагов, которые игрок может сделать, когда мяч не находится в контакте с его рукой, не ограничено.

Игрок не должен вести мяч второй раз после того, как его первое ведение закончилось, если только это не происходит после потери контроля над мячом из-за:

- броска по корзине;
- отбивании мяча соперником,
- передачи или случайной потери мяча, которого затем коснулся или которого касался другой игрок.

Игрок не должен бросать мяч в щит и касаться мяча прежде, чем его коснется другой игрок, если только, по мнению судьи, это не был бросок в корзину

Пояснение к статье 35 «Передвижения»

В баскетболе можно передвигаться по площадке с мячом или без него.

Поворот (вращение) происходит, когда игрок держит «живой» мяч и шагает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая «шторной», сохраняет неизменной точку своего контакта с полом.

Пробежка или продвижение с мячом - это перемещение одной или обеих ног в любом направлении, удерживая мяч в руках сверх ограничений, изложенных в этой статье.

Опорная нога определяется следующим образом:

- игрок, который ловит мяч, когда **обе ноги находятся на полу**, может использовать любую ногу как опорную.

В момент, когда одна нога отрывается от пола, **другая** становится опорной;

-игрок, ловящий мяч во время движения или ведущий мяч, может остановиться, и опорная нога определяется следующим образом:

а) если одна нога касается пола - эта нога становится опорной;

б) если обе ноги не касаются пола и игрок приземляется, любая нога может быть опорной.

После определения опорной ноги игрок должен:

-в момент начала ведения мяча опорная нога не может быть смещена до того, как мяч не будет выпущен из рук,

-одна или две ноги могут быть подняты при передаче или броске в корзину, но не могут вновь касаться пола, пока мяч не будет выпущен из рук.

Когда игрок лежит или сидит на полу с мячом и затем начинает переворачиваться, скользить или вставать - это является нарушением.

Пояснения к статье 36 «Три секунды»

Игрок не может оставаться более трех секунд подряд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует мяч на площадке и игровые часы продолжают идти.

Линии, определяющие границу ограниченной зоны, являются ее **частью**, и игрок, касающийся одной из этих линий, находится в этой зоне.

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

Исключение должно быть сделано игроку, который:

- пытается выйти из ограниченной зоны,

- находится в ограниченной зоне, и он или его партнер по команде находится в процессе броска;

- находясь в ограниченной зоне менее 3-х секунд, ведет мяч с целью выполнения броска.

Нарушение положений этой статьи не происходит, если команда не контролирует «живой» мяч на площадке.

Пояснения к статье 37 «Плотно опекаемый игрок»

Игрок, который держит «живой» мяч на площадке, считается плотно опекаемым, если соперник находится в активной опекающей позиции на расстоянии не более одного метра. «Активный» означает, что игрок **защиты старается** овладеть мячом, а не просто пассивно стоит. Плотно опекаемый игрок должен передать, бросить по кольцу, покатать или повести мяч в течение пяти секунд. Несоблюдение этой статьи является нарушением.

Пояснения к статье 38 «Правило 8 секунд»

Когда игрок устанавливает контроль над «живым» мячом в своей *тыловой зоне*, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою *передовую* зону.

Мяч *переходит в передовую зону* команды, когда он:

-касается передовой зоны,

-касается игрока, который частью своего тела находится в контакте с передовой зоной.

Передовой зоной команды является та часть площадки, которая ограничена лицевой линией за корзиной соперника, боковыми линиями и краем центральной линии, ближайшим к корзине соперника, а также включает в себя корзину и лицевую часть щита соперника.

Другая часть площадки, включающая центральную линию, корзину и лицевую часть щита команды, является *тыловой зоной* команды.

Пояснения к статье 39 «Правило 24 секунд»

Когда игрок устанавливает контроль над «живым» мячом на площадке, его команда в течение 24 секунд должна произвести бросок по корзине соперника.

Для того, чтобы бросок по кольцу состоялся, должны быть выполнены следующие условия:

-мяч должен покинуть руку бросающего игрока в процессе броска в кольцо с игры и затем звучит сигнал 24-секундного устройства, или

-после того, как мяч покинул руку бросающего игрока в процессе броска, мяч должен коснуться кольца соперника.

Отсутствие броска по корзине в течение 24 секунд при контроле мяча командой фиксируется звуковым сигналом 24-секундного устройства.

Если бросок по кольцу с игры выполнен тут же перед сигналом 24-секундного устройства и сигнал звучит, когда мяч находится в воздухе, после того, как он покинул руку (и) бросающего игрока, и попадает в кольцо, очки за этот бросок должны быть засчитаны.

Если время 24-секундного устройства ошибочно во время игры приведено в исходное положение, судья должен остановить игру немедленно по обнаружении ошибки, при условии, что это не поставит одну из команд в невыгодное положение. Оставшееся время владения мячом команды в атаке, или новые 24 секунды должны быть присуждены команде, которая владела «живым» мячом при обнаружении ошибки.

Если во время атаки одной из команд ошибочно звучит сигнал 24-секундного устройства, судья должен немедленно остановить игру. Владение мячом и новые 24 секунды на атаку должны быть предоставлены команде, которая владела «живым» мячом в момент, когда прозвучал сигнал.

Если сигнал 24-секундного устройства ошибочно звучит в момент, когда ни одна из команд не владеет мячом, игра должна быть возобновлена спорным броском в ближайшем круге.

Пояснения к статье 40 «Мяч, возвращенный в тыловую зону»

Игрок, команда которого контролирует «живой» мяч, находящийся в передовой зоне, не может перевести мяч в свою тыловую зону. Но ограничение не относится к вбрасыванию мяча из-за боковой линии в середине площадки после штрафных бросков, вследствие наказания за дисквалифицирующий фол, неспортивный фол, технический фол игроков, тренеров, запасных и сопровождающих команд.

Мяч переходит в тыловую зону команды, когда он касается:

-пола тыловой зоны;

-игрока или судью, который частью своего тела касается тыловой зоны.

Мяч считается переведенным в тыловую зону при условии, что игрок команды, контролирующей мяч, является *последним*, касавшимся мяча:

-в своей передовой зоне, а затем игрок той же команды первым коснулся мяча после того, как тот коснулся тыловой зоны; или

-если этот игрок находится в контакте с тыловой зоной.

Это ограничение относится ко всем ситуациям в передовой зоне команды, включая вбрасывание из-за пределов площадки.

Пояснения к статье 41 «Игрок в процессе броска и помеха мячу»

Броском по кольцу с игры считается, когда игрок держит мяч одной или двумя руками и после этого бросает его в воздух в направлении кольца.

Добиванием мяча в кольцо является попытка направить мяч касанием одной или двумя руками в направлении корзины.

Броском сверху является заставить или пытаться заставить *мяч* пройти через корзину сверху вниз одной или двумя руками.

Добивание и бросок сверху практикуются так же, как и бросок в корзину с игры.

Бросок с игры по корзине начинается, когда мяч покидает руку (и) игрока, который находится в процессе броска.

Не обязательно, чтобы мяч покинул руку (и) бросающего. Рукам игрока могут мешать так, что он не может бросить мяч, однако при этом игрок может делать попытку броска. Попытка продолжается до тех пор, пока мяч не покинул руку (и) бросающего.

Бросок с игры по корзине заканчивается, когда мяч:

-входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее;

-не имеет возможности пройти (непосредственно или после касания защитника) в корзину;

-после того, как коснется дужки кольца, его легально коснется любой игрок;

-коснется пола;

-станет «мертвым».

Нелегальным касанием мяча во время броска с игры является положение, когда:

-любой игрок касается мяча на снижающейся траектории, когда он полностью находится выше уровня кольца;

-любой игрок касается мяча, который ударяется в щит и полностью находится выше уровня кольца.

Помеха мячу считается в момент броска по корзине с игры, когда:

-любой-игрок касается кольца, щита, когда мяч находится в контакте с дужкой кольца;

любой игрок просовывает руку в корзину снизу и касается мяча, находящегося выше уровня кольца или на кольце;

-защитник не должен касаться мяча или корзины, пока мяч находится внутри корзины;

-защитник умышленно вызывает вибрацию щита или кольца с целью предотвращения попадания мяча в корзину.

За выше изложенные нарушения предусматриваются следующие наказания:

-если ошибку совершил **нападающий**, никакие очки не засчитываются. Мяч передается соперникам для вбрасывания из-за боковой линии напротив линии штрафного броска;

--если ошибку совершил **защитник**, атакующей команде присуждается два или три очка, если попытка броска с площадки была выполнена из трехочковой зоны.

Игра возобновляется из-за пределов площадки за лицевой линией, как если бы бросок по кольцу был успешным.

В момент, когда мяч находится в полете в результате броска по корзине с игры, и после этого судья дает свисток или звучит сигнал игрового времени (но не устройства 24 секунд), все ограничения нелегального касания мяча и помехи мячу аннулируются.

Если ошибка совершена одновременно игроками **обеих команд**, никакие очки не будут засчитаны, и игра должна быть возобновлена спорным броском.

Пояснения к статье 42 «Фолы»

Фол - это несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником или неспортивное поведение.

Фол фиксируется провинившемуся игроку и наказывается согласно положениям соответствующей статьи правил.

Пояснения к статье 43 «Контакт»

В игре в баскетбол игроки двух команд передвигаются с большой скоростью на ограниченном пространстве, при этом персонального контакта полностью избежать невозможно.

Решая, наказывать такой контакт или нет, судьи должны иметь в виду следующие фундаментальные принципы:

-необходимость поддерживать целостность игры, исходя из духа и намерений правил;

-последовательность в использовании принципа **«преимущество/не преимущество»**, согласно которому судьи должны стараться не прерывать течение игры без необходимости и не наказывать случайный контакт игрока, который не дает ему **преимущества** и не ставит соперника **в невыгодное положение**;

- одинаковый подход к любой игре, однако, всегда имея в виду технические и физические возможности игроков, их отношение к игре, их поведение во время игры,

- последовательность в установлении баланса между контролем над игрой и течением игры. Предвидеть, что участники собираются сделать, и определять только то, что будет «правильным» для игры.

Пояснение к статье 44 «Персональный фол»

Персональный фол - это фол игроку за совершение контакта с игроком команды соперников независимо от того, является ли мяч *«живым»* или *«мертвым»*.

Игрок не должен:

блокировать, держать, толкать соперника, ставить подножку сопернику, препятствовать перемещению соперника, выставляя руку, плечо, колено, бедро или ступню ноги или сгибая свое тело (выходя из своего цилиндра), применять любую грубую тактику.

Наказанием за это служит персональный фол игроку, нарушившему правила во всех случаях. При этом если:

а) фол совершен по отношению к игроку, который *не находился в* процессе броска:

- игра должна быть возобновлена вбрасыванием не провинившейся команды из-за пределов площадки в месте, ближайшем к тому, где был совершен фол;

- если команда, совершившая фол, перебрала лимит командных фолов, то вступает в действие статья 55 «Командные фолы: наказание»;

б) фол совершен по отношению к игроку, *находившемуся* в процессе броска, по кольцу:

- если мяч заброшен, он засчитывается, и дается право на один штрафной бросок,

- если двухочковый бросок неудачен, дается право на два штрафных броска;

- если трехочковый бросок неудачен, дается право на три штрафных броска;

в) фол совершен игроком, команда которого контролировала мяч:

- игра должна быть возобновлена вбрасыванием не провинившейся команды из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где был совершен фол;

- если мяч попадает в корзину после броска, с игры или после штрафного броска, но он не засчитан, то вбрасывание проводится из-за боковой линии в точке ее пересечения с воображаемым продолжением линии штрафного броска;

- если фол был совершен в момент сигнала об окончании периода, игры или 24 секунд или в момент, близкий к этому, и мяч находится в руках (е) игрока, а после этого попадает в корзину, то очки не засчитываются. За это нарушение должны быть назначены два или три штрафных броска.

4. Принцип цилиндра.

Цилиндр определяется пространством, занятым игроком на полу и пространством над ним. **Цилиндр ограничивается нормальной стойкой баскетболиста** (ноги полусогнуты на ширине плеч, а руки согнуты в локтях или вертикально подняты вверх):

- спереди - это ладони рук;
- сзади - ягодицы;
- по сторонам - внешние поверхности рук и ног.

На баскетбольной площадке каждый игрок имеет право на позицию на полу (цилиндр) при условии, что она не занята соперником. Это касается и момента, когда игрок прыгает вертикально вверх.

Как только игрок покидает свою вертикальную позицию (цилиндр) и происходит контакт с телом соперника, который уже занял свое собственное вертикальное положение (цилиндр), то игрок, который утратил свою вертикальную позицию, является ответственным за контакт.

5. Защитник занимает правильную позицию, когда: стоит лицом к своему сопернику;

- стоит двумя ногами на полу в своем цилиндре;
- выпрыгивает вертикально вверх и приземляется в то же место, откуда был сделан прыжок.

6. Опека игрока, контролирующего мяч:

а) при опеке игрока, контролирующего мяч (он держит его в руках или ведет), факторы времени и расстояния не учитываются;

б) игрок с мячом должен ожидать опеки и быть готовым остановиться или изменить направление своего движения всякий раз, когда соперник занимает правильную позицию опеки перед ним, даже если это сделано в долю секунды;

в) защитник должен оказаться в месте столкновения первым, и контакт должен произойти в грудь:

г) если контакт происходит в грудь, то защитник должен рассматриваться как оказавшийся на месте первым;

д) заняв правильную защитную позицию, защитник может, в пределах своего цилиндра, повернуться, чтобы при контакте избежать травмы.

Если приведенные выше пункты имеют место, то фол назначается игроку с мячом.

7. Игрок, который находится в воздухе:

а) игрок, который выпрыгнул вверх из точки, находящейся на площадке, имеет право приземлиться снова в этой же точке;

б) если он приземляется в другой точке площадки и происходит столкновение с соперником, ответственность несет игрок с мячом.

8 Опека игрока, который не контролирует мяч.

Игрок, который не контролирует мяч, может свободно передвигаться по площадке и занимать любое место, еще не занятое другим игроком.

Факторы времени и расстояния должны учитываться. Это значит, что защитник не может занимать позицию так близко и так быстро к движущемуся

сопернику, что у последнего не остается достаточно времени и расстояния, чтобы остановиться либо изменить направление движения.

9. Заслон - правильный и неправильный.

Заслон происходит тогда, когда игрок пытается задержать или помешать сопернику, не контролирующему мяч, занять желаемое положение на площадке.

Правильный заслон происходит тогда, когда игрок, ставящий заслон сопернику, **неподвижен**, стоит обеими ногами на полу, когда происходит контакт.

Неправильный заслон происходит тогда, когда игрок, ставящий заслон сопернику, двигался, когда произошел контакт или не принял во внимание факторы времени и расстояния в отношении движущегося соперника. Если заслон поставлен в поле зрения неподвижного соперника (спереди или сбоку), игрок может ставить заслон так близко к нему, не вызывая контакта, как он желает. Если заслон поставлен вне поля зрения неподвижного соперника, игрок, ставящий заслон, должен дать сопернику возможность сделать один нормальный шаг в сторону заслона, не вызывая контакта.

10. Касание соперника руками и (или) кистью.

Касание соперника кистью рук само по себе не обязательно является несоблюдением правил. Судья должен решить, получил ли игрок, который совершил контакт, преимущество. Если контакт, произведенный игроком, ограничивает свободу перемещения соперника, такой контакт является фолом.

Неразрешенное использование кисти или вытянутой руки (рук) имеет место в случае постоянного контакта с соперником, владеющим мячом или без него. Постоянное касание или захват руками соперника с мячом или без него также должно рассматриваться как фол, потому что может привести к грубости.

Действия **нападающего** с мячом должны рассматриваться как фол в следующих случаях:

обхватывание руки или локтя защитника с одновременным поворотом вокруг него с целью получения преимущества;

-отталкивания защитника с целью создания большего пространства между собой и ним;

-при ведении мяча использование руки с целью помехи сопернику овладеть мячом.

Рассматривается как фол действие нападающего без мяча в случае, когда он отталкивает соперника с целью:

-освобождения для получения мяча;

-помехи защитнику играть или пытаться играть в мяч;

-создания большего пространства (свободного места) между собой и защитником.

Пояснение к статье 45 «Обоюдный фол»

Обоюдным фолом является ситуация, в которой два соперничающих игрока совершают фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время.

Наказания за это следующие:

1. Персональный фол должен быть записан каждому провинившемуся игроку, при этом штрафные броски не назначаются.

2. Игра должна быть возобновлена:

-если в тот самый момент был заброшен мяч, он вбрасывается из-за лицевой линии командой, пропустившей этот мяч;

-если команда в этот момент владела мячом или имела право на владение мячом, мяч должен быть отдан этой команде для вбрасывания в ближайшем месте, где было совершено нарушение;

-если ни одна из команд на данный момент не владела мячом, игра должна быть возобновлена розыгрышем спорного мяча, в круге, ближайшем к месту несоблюдения правил.

Пояснения к статье 46 «Неспортивный фол»

Неспортивный фол - это персональный фол против игрока с мячом или без мяча, который, по мнению судьи, не является законной попыткой непосредственно играть в мяч (мячом) в соответствии с духом и целью правил.

Если игрок совершает жесткий контакт (грубый фол) на сопернике с мячом или без мяча, такой контакт рассматривается как неспортивный фол.

Неспортивный фол должен интерпретироваться одинаковым образом в течение всей игры.

Судья должен оценивать только действие.

Оценивая фол как неспортивный, судьи принимают во внимание следующие моменты:

-если игрок не пытается правильно играть мячом (в мяч), это обычно рассматривается как неспортивный фол;

-если в попытке игры в мяч игрок вызывает чрезмерный контакт, то этот контакт должен считаться неспортивным фолом;

-задержка, удар или толчок игрока без мяча обычно является неспортивным фолом;

-игрок, который повторно совершает неспортивный фол, дисквалифицируется.

Наказания за неспортивный фол следующие:

1. Фол записывается в протокол игры провинившемуся игроку.

2. Штрафные броски (бросок) присуждаются команде соперника, и после выполнения бросков (броска) мяч передается для вбрасывания с центра поля из-за боковой линии напротив судейского столика этой же команде.

3. Количество штрафных бросков определяется следующим образом:

-если фол совершен против игрока, не находящегося в процессе броска, назначаются два штрафных броска;

-если фол совершен против игрока, который находился в процессе броска, и мяч не попадает в корзину, должны быть назначены два или три штрафных броска, в зависимости от того места, с которого была произведена попытка броска в корзину.

Пояснения к статье 47 «Дисквалифицирующий фол»

Любое вопиющее неспортивное несоблюдение правил является дисквалифицирующим фолом. Это касается статей 44 «Персональный фол», 46 «Неспортивный фол», 49 «Технический фол игрока», 50 «Технический фол тренеров, запасных и лиц, сопровождающих команду».

Тренер также дисквалифицируется в случае, когда он наказывается двумя техническими фолами: в результате его собственного неспортивного поведения, а также тремя техническими фолами в результате неспортивного поведения помощника тренера, любого запасного игрока или лица, сопровождающего команду, находящегося на скамейке команды, или при комбинаций из трех технических фолов, одним из которых наказан он сам.

Дисквалифицированный тренер может быть заменен помощником тренера, если тот записан в протокол. Если помощник тренера не записан в протокол, то тренер может быть заменен капитаном команды.

Наказанием за это является:

- запись фола в протокол провинившемуся игроку;
- провинившийся должен покинуть площадку и быть направлен в раздевалку команды;
- штрафные броски (бросок) должны быть присуждены не нарушившей команде; после броска (бросков) мяч передается этой же команде для вбрасывания;
- количество назначаемых штрафных бросков определяется так же, как в статье 46.

Пояснения к статье 48 «Правила поведения. Определение»

Проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества с судьями и их помощниками за судьейским столом со стороны обеих команд. Обе команды имеют право сделать все от них зависящее для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры.

В течение игры, в противовес спортивной честной игре, могут сличаться акты насилия, которые немедленно должны быть прекращены судьями, а в случае необходимости - силами общественного порядка.

Физические действия игроков, тренеров, лиц, сопровождающих команду, которые могут привести к порче игрового оборудования, не должны разрешаться судьями.

Как только судьи заметят подобные действия, они немедленно должны предупредить тренера соответствующей команды. При повторении подобных действий должен быть немедленно назначен технический фол провинившемуся лицу. Если фамилии провинившегося нег в протоколе, то технический фол записывается тренеру и обозначается «В».

Решения судей являются окончательными и не могут быть игнорированы или оспорены.

Пояснения к статье 49 «Технический фол игрока»

Технические фолы игрока - это фолы, не связанные с контактом игрока с

соперником.

Технический фол происходит, когда игрок пренебрегает указаниями судей или использует неспортивную тактику, а именно:

- неуважительно обращается или касается судей, комиссара, секретаря, помощника секретаря, секундометриста, оператора 24 секунд или соперников;
- использует выражения или жесты, наносящие оскорбления иди провоцирующие зрителей;
- дразнит соперника или мешает его обзору, размахивая руками перед его глазами;
- задерживает игру, мешая сопернику быстро бросить мяч;
- не поднимает руку по просьбе судьи после того, как ему зафиксирован фол;
- меняет свой номер, не сообщив об этом секретарю или старшему судье;
- неправильно покидает площадку;
- виснет на кольце таким образом, чтобы кольцо удерживало его вес;
- в ситуации броска сверху игрок может:
 - а) захватить кольцо случайно или на мгновение;
 - б) повиснуть на кольце, если, по решению судьи, он пытается предотвратить травму себе или другому игроку.

Наказанием за вышеперечисленные нарушения являются: технический фол записывается в протокол игры провинившемуся игроку; соперникам присуждается один штрафной бросок с последующим вбрасыванием из-за боковой линии в центре площадки.

Пояснения к статье 50 «Технический фол тренеров, запасных игроков и лиц, сопровождающих команду»

Тренер, помощник тренера, запасной игрок или лица, сопровождающие команду, *не должны неуважительно обращаться* к судьям, комиссару, секретарю, секундометристу, оператору 24 секунд или соперникам.

Тренер, помощник тренера, запасные игроки и лица, сопровождающие команду, должны оставаться в пределах зоны скамейки своей команды, за исключением, когда:

- они могут выйти на игровую площадку, чтобы помочь травмированному игроку после: получения на это разрешения судьи;
- врач может выйти на площадку без разрешения судьи, если, по мнению врача, травмированный игрок в опасности и требуется немедленная помощь;
- заменяющий игрок может просить замену около секретарского столика;
- тренер или его помощник могут попросить затребованный перерыв;
- все они могут выйти на площадку только во время затребованного перерыва и при условии, что они остаются поблизости от зоны скамейки их команды.

Только тренер и его помощник, чья фамилия записана в протоколе, имеет право *стоять во время игры*. Однако они не должны стоять во время игры *одновременно*.

Наказания за это следующие: технический фол записывается тренеру;

соперникам присуждаются два штрафных броска с последующим вбрасыванием из-за боковой линии в центре площадки.

Пояснения к статье 51. «Технический фол во время перерыва в игре»

Технический фол может быть зафиксирован во время *перерыва в игре*, как в период до начала игры (за 20 минут), так и во время перерывов между периодами и дополнительными периодами.

Перерыв в игре начинается за 20 минут до начала игры или с сигналом секундометриста на окончание периодов. Перерыв в игре заканчивается в тот момент, когда во время спорного броска судьей в среднем круге в начале каждого периода мяча легально касается игрок (игроки) участвующие в розыгрыше спорного броска.

Наказанием следует 2-штрафных броска, если технический фол зафиксирован члену команды, имеющему право играть (фол записывается этому члену команды в игровой протокол).

Технический фол считается одним из командных фолов, если им наказываются тренер, помощник тренера, играющий тренер или лица, сопровождающие команду (фол записывается тренеру и наказываются двумя штрафными бросками).

Вместе с тем технический фол *не должен* расцениваться как один из командных фолов, если назначено более одного технического фолла (в этом случае, руководствуются статьей 56 «Фолы в особых ситуациях»).

Пояснения к статье 52 «Драка»

Драка - это физическое воздействие друг на друга двух или более лиц (игроков, тренеров, помощников тренера, запасных и лиц, сопровождающих команду).

Эта статья относится только к тренерам, помощникам тренеров, запасным игрокам и лицам, сопровождающих команду, покидающим зону скамейки команды во время драки или в ситуациях, которые могут привести к драке.

Те из запасных игроков или лиц, сопровождающих команду, кто покидает зону скамейки команды во время драки или в ситуациях, которые могут привести к драке, должны быть дисквалифицированы.

Только тренеру или помощнику тренера разрешается покинуть пределы зоны скамейки команды во время драки или в ситуации, которая может привести к драке, для того, чтобы помочь судьям установить порядок.

В этой ситуации тренер и помощник тренера *не наказываются* техническим фолом.

Если тренер или помощник тренера, покинувшие зону скамейки команды, *не помогают* или *не делают* попытки помочь в установлении порядка, то они должны быть дисквалифицированы.

Наказанием за это является:

1. При любой численности дисквалифицированных запасных игроков или лиц, сопровождающих команду, присуждается один технический фол тренеру и обозначается в протоколе в графе тренера «В».

2. В случае, когда дисквалифицированы члены обеих команд и нет наказаний за другие фолы, игра должна быть продолжена спорным броском между двумя любыми игроками команд.

1 Дисквалифицирующий фол (ы) не записываются как фол (ы) команды.

2. Все наказания, назначенные до выхода из зоны скамейки команды запасных и лиц, сопровождающих команду, должны быть выполнены.

Пояснения к статье 53 «Основные принципы»

Каждый из судей имеет право фиксировать фолы независимо от другого в любой момент игры, при этом мяч может быть «живым» или «мертвым».

Любое количество фолов может быть зафиксировано одной или обеим командам. Независимо от наказания каждый фол должен быть записан в протокол провинившемуся игроку.

Пояснения к статье 54 «Пять фолов игрока»

Игрок, который совершил пять фолов (персональных или технических), должен быть проинформирован об этом и автоматически выходит из игры. Он должен быть заменен в течение 30 секунд.

Фол, совершенный игроком, ранее получившим пятый фол, должен быть записан тренеру как «В».

Пояснения к статье 55 «Фолы команды - правило наказания»

Команда подвергается наказанию за фолы, когда она уже совершила четыре командных фолы в периоде, будь то персональные или технические фолы.

Все фолы членов команды, *совершенные во время перерыва в игре*, считаются совершенными в предстоящем периоде игры.

Все командные фолы, совершенные в каждом дополнительном периоде должны быть отнесены к четвертому периоду игры.

Если команда наказана за командные фолы, все последующие персональные фолы на игроках соперника, совершенные не в ситуации процесса броска, наказываются двумя штрафными бросками и выполняются игроком, против которого совершен фол (вместо вбрасывания мяча из-за пределов площадки).

В случае если фол совершен игроком в тот момент, когда его команда имеет контроль над «живым» мячом, то два штрафных броска не назначаются и команда соперника должна выбросить мяч из-за пределов площадки.

Пояснения к статье 56 «Фолы» в особых ситуациях»

В игре могут возникнуть не предусмотренные ситуации, когда фолы совершены приблизительно в одно и то же время в период остановки часов вслед за фолом.

В таких ситуациях применяются следующие принципы:

- все фолы должны быть зафиксированы и назначены наказания;
- должна быть установлена очередность совершенных фолов;

-фолы против обеих команд, которые влекут за собой одинаковые наказания, должны компенсировать, т.е. они не должны наказываться предоставлением штрафных бросков или передачей мяча для вбрасывания из-за пределов площадки;

-отменить право на владение мячом, за исключением случая, когда это право является частью последнего наказания, оставшегося после компенсации;

-если после компенсации одинаковых наказаний против обеих команд нет больше никаких наказаний, игра должна быть возобновлена согласно ст.45/2.

Пояснений к статье 57 «Штрафные броски»

Штрафной бросок является возможностью, предоставляемой игроку, набрать одно очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

Когда зафиксирован персональный фол и в наказание назначен штрафной бросок (броски):

-игрок, против которого был совершен фол, должен выполнить этот бросок (броски);

-если игрока, выполняющего штрафные броски, хотят заменить, прежде чем выйти из игры, он должен выполнить штрафной бросок (броски);

-если игрок, выполняющий штрафные броски, травмирован, штрафной бросок (броски) должен выполнить игрок, вышедший на его замену. Если заменить игрока некем, бросок (броски) выполняет капитан или любой игрок, которого он назначит.

Когда назначен технический фол, штрафной-бросок (броски) может быть выполнен любым игроком.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, может использовать любой способ выполнения броска в корзину. Также он должен выпустить мяч из рук (и) в течение пяти секунд с того момента, когда он передан в его распоряжение одним из судей.

Во время штрафного броска (бросков):

-максимум пять игроков (максимум 3 защитника и максимум 2 нападающих) могут занимать места вдоль области штрафного броска;

-первое место по обе стороны ограниченной зоны может быть занято только соперниками игрока, выполняющего штрафной бросок (броски),

-игроки, которые занимают последующие места, должны чередоваться;

-игроки должны занимать только те места, которые им определены.

Игроки на местах вдоль области штрафного броска **не должны:**

-входить в ограниченную зону или оставлять позицию до тех пор, пока мяч не сошел с руки игрока, выполняющего штрафной бросок;

-касаться мяча пока он летит в корзину, до тех пор, пока он не коснется кольца.

Все игроки, которые не находятся на позициях вдоль области штрафного броска:

-должны находиться за продолжением линии штрафного броска и линией 3-

очкового броска до тех пор, пока, мяч не ударится о кольцо или пока не завершится штрафной бросок;

- не должны мешать своими действиями игроку, выполняющему штрафной бросок.

Штрафной бросок и все действия, связанные с ним, заканчиваются, когда мяч:

- входит в корзину сверху, остается в ней или проходит сквозь нее;

- не имеет больше возможности войти в корзину;

- игрок любой команды правильно коснулся мяча после того, как тот коснулся кольца;

- во время броска касается пола;

- становится «мертвым».

Пояснения к статье 58 «Исправляемая ошибка»

Судьи могут исправить ошибку; если правило было ненамеренно проигнорировано, *только* в следующих ситуациях:

- назначение незаслуженного штрафного броска (бросков);

- разрешение пробивать штрафные броски не тому игроку;

- не назначение положенного штрафного броска (бросков);

- ошибочное засчитывание или отмена попадания судьями.

Для исправления ошибок, которые должны быть обнаружены судьей или его помощниками прежде, чем мяч станет «живым», после того, как он первый раз стал «мертвым» после включения часов вслед за ошибкой, т.е.:

Происходит ошибка - все ошибки происходят в то время, когда мяч «мертвый»

Мяч «живой» - ошибка исправляема

Часы включены или продолжают идти - ошибка исправляема

Мяч «мертвый» - ошибка исправляема

Мяч «живой» - ошибка *уже не исправляема*

Судья может остановить игру немедленно при обнаружении ошибки при условии, что это не дает преимущества ни одной из команд.

Любые засчитанные очки, затраченное время и дополнительные действия, которые могли произойти до обнаружения ошибки, *не должны* быть аннулированы.

После того, как ошибка была обнаружена и все еще является исправляемой, игрок:

- привлеченный к исправлению ошибки находится на скамейке после правильной замены (*не был* дисквалифицирован и не совершил пятый фол), он должен *повторно выйти* на игровую площадку для участия в исправлении ошибки. В этот момент он становится игроком. После исправления ошибки он может остаться в игре *до тех пор*, пока тренер не попросит о правильной замене, при которой игрок сможет покинуть игровую площадку;

- был заменен за совершение пятого фола или был дисквалифицирован, игрок, заменивший его, должен участвовать в исправлении ошибки;

- после исправления ошибки игра должна быть возобновлена в той точке, где она была прервана для исправления ошибки;

- исправляемые ошибки не могут быть исправлены после того, как старший судья утвердил и подписал протокол соревнований;

- любые оплошности или ошибки, допущенные секретарем в записях, которые связаны со счетом, числом фолов или затребованных перерывов, могут быть исправлены судьей в любое время до того, как старший судья подпишет протокол соревнований.

Часть 2. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Официальные жесты судей, применяемые в играх.

Важно, что бы секретари и секундометристы также были знакомы с этими жестами.

I. ЗАСЧИТЫВАНИЕ МЯЧА

<p>1 Одно очко</p> 	<p>2 Два очка</p> 	<p>3 Попытка трехочко вого броска</p> 	<p>4 Успешный трехочковый бросок</p> 	<p>5 Очки не считать, игровое действие отменяется</p> 
--	---	---	--	---

II. ОТНОСЯЩИЕСЯ К ВРЕМЕНИ

<p>6 Остановка часов (вместе со свистком) или часы не включать</p>  <p>открытая</p>	<p>7 Остановка часов для фола (вместе со свистком)</p> 	<p>8 Включени е игрового времени</p> 	<p>9 Новый отчет 24-х секунд вращение</p> 
--	--	--	---













III. АДМИНИСТРАТИВНЫЕ

<p>10 Замена</p>  <p>скрещенные руки</p>	<p>11 Приглашение на площадку</p>  <p>взмах</p>	<p>12 Затребованны й перерыв</p>  <p>ладонь и</p>	<p>13 Связь между судьями на площадке и судьями за столом</p> 
---	--	--	---

IV. НАРУШЕНИЯ

<p>14 Побежка</p> 	<p>15 Неправильное ведение или двойное ведение</p> 	<p>16 Держка мяча</p> 	<p>17 Нарушение правила 8 секунд</p> 
<p>18 Нарушение правила 10 секунд</p> 	<p>19 Нарушение правила 5 секунд</p> 	<p>20 Нарушение правила 24-х секунд</p> 	<p>21 Возвращение мяча тыловую зону</p> 
<p>22 Вышлепывание мяча ногой</p>  <p>указание</p>	<p>23 Мяч за пределами площадки и/или направление атаки</p> 	<p>24 Спорный бросок поднятые</p> 	

V. ПОКАЗ ФОЛА СЕКРЕТАРСКОМУ СТОЛИКУ (3 ПОЗИЦИИ)**ПОЗИЦИЯ 1 - НОМЕР ИГРОКА**

25 No. 4 	26 No. 5 	27 No. 6 	28 No. 7 
29 No. 8 	30 No. 9 	31 No. 10 	32 No. 11 
33 No. 12 	34 No. 13 	35 No. 14 	36 No. 15 

ПОЗИЦИЯ 2 - ТИП ФОЛА

<p>37 Неправильная руками</p> 	<p>38 Блокировка (нападении в защите)</p> 	<p>39 Широко ставлен- локти</p> 	<p>40 Задержка</p> 
<p>41 Толчок или столкновение без а</p> 	<p>42 Столкновение ка м</p> 	<p>43 Фол команды, ролирую мяч</p>  <p>сжатый кулак</p>	<p>44 Обоюдный фол</p> 
<p>45 Технический фол</p> 	<p>46 Неспортивный фол</p> 	<p>47 Дисквалифицир ующий фол</p> 	

ПОЗИЦИЯ 3 - ЧИСЛО НАЗНАЧЕННЫХ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ

<p>48 Один штрафной бросок</p> 	<p>49 Два штрафных броска</p> 	<p>50 Три штрафных броска</p> 
--	---	---

ИЛИ

- НАПРАВЛЕНИЕ ИГРЫ

<p>51</p>  <p>палец</p>	<p>52 После фола команды, контролирующей мяч</p> 
--	--

VI. ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНОГО БРОСКА (2 ПОЗИЦИИ)

ПОЗИЦИЯ 1 - В ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЕ



ПОЗИЦИЯ 2 - ВНЕ ОГРАНИЧЕННОЙ ЗОНЫ



Рис. 1 Жесты судей

Методика заполнения протокола игры

Протокол состоит из одного оригинала и трех копий на бумаге разного цвета. Оригинал на белой бумаге предназначен для организации, проводящей соревнования. Первая копия на голубой бумаге - для местной организации, проводящей соревнования, вторая копия на розовой бумаге - для победителей, последняя копия на желтой бумаге - для проигравшей команды.

Рекомендуется, чтобы секретарь записи в протоколе делал, используя ручки с чернилами разных цветов - один для первого и третьего периодов, другой - для второго и четвертого периода.

Не позднее, чем за 20 минут до начала игры, секретарь должен подготовить протокол следующим образом:

1. Сверху в протоколе записываются названия обеих команд. Первой всегда записывается местная команда (хозяева). В случае турниров или матчей, проводимых на нейтральной площадке, первой записывается команда, которая указана в программе первой.

Первая команда обозначается как команда «А», а вторая - как команда «Б».

Если игра является частью турнира или соревнования, секретарь записывает:

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

Затем секретарь записывает фамилии членов обеих команд. Команда «А» занимает верхнюю часть протокола, команда «Б» - нижнюю.

В нижней части раздела для каждой команды секретарь записывает печатными буквами фамилии тренера и помощника тренера.

Не менее чем за 10 минут до начала игры тренеры должны:

- подтвердить свое согласие с фамилиями и соответствующими номерами своих игроков;
- подтвердить фамилии тренера и помощника тренера;
- отметить пять игроков, которые начнут игру;
- подписать протокол.

Тренер команды «А» должен первым предоставить эту информацию.

Затем секретарь проставляет маленький значок «х» и обводит его кружком рядом с номерами игроков в четвертом столбце (для стартовой пятерки). Он повторяет эту процедуру каждый раз, когда запасной игрок вступает в игру впервые, проставляя маленький значок «х» и не обводя его кружком.

Запись затребованных минутных перерывов производится большим значком «Х» в соответствующей клетке. Если команда не взяла затребованного минутного перерыва в одном из перерывов, в соответствующей клетке ставится прочерк «=».

Фолы игроков могут быть персональными, неспортивными, дисквалифицирующими или техническими и должны записываться напротив фамилии игрока (ов).

Фолы тренеров, помощников тренеров, запасных и сопровождающих команду являются техническими или дисквалифицирующими фолами и должны записываться напротив фамилии тренера.

Запись всех фолов должна производиться следующим образом:

- персональный фол обозначается записью буквы «Р»;
- неспортивный фол - «И»;
- дисквалифицирующий фол - «D»;
- технический фол игрока - «Т»;
- технический фол за неспортивное поведение непосредственно тренера - «С»;
- технический фол по любой другой причине, который записывается тренеру; - «В».

Технические и дисквалифицирующие фолы Тренера не записываются, как фолы команды.

Любой фол, влекущий наказание в виде штрафного броска, должен быть отмечен добавлением цифры, соответствующей числу штрафных бросков, например: «P₂»; «T₁»; «И₂»; «P₃» и т.д.

Все фолы обеим - командам, влекущие наказание равной степени тяжести и компенсирующие, должны отмечаться добавлением маленькой буквы «с» рядом с: «P_c»; «И_c»; «O_c » и т.д.

Если игрок дисквалифицирован в результате драки, во всех его оставшихся свободных клетках для записи фолов игрока записывается буква «F».

В конце каждого периода игры секретарь должен отделить жирной линией использованные клетки графы фолов от тех, которые остались неиспользованными.

Для **командных фолов** предусмотрены четыре графы по четыре клетки, по одной графе для каждого из четырех периодов.

Секретарь последовательно перечеркивает большим знаком "х" клетки с 1 по 4 при совершении фолов игроками команды. После того, как совершен пятый фол, каждый последующий фол игрока этой команды должен называться штрафными бросками.



ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА БЕЛАРУСИ ПРОТОКОЛ

Команда А _____

Команда Б _____

Соревнование _____

Дата: _____

Время: _____

Гл. судья: _____

Игра №: _____

Место: _____

Судья: _____

Команда А

Минутный перерыв

Командные фолы

① ② Период ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4

③ ④ Период ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4

Дополнительный период

Лицензия	Фамилии игроков	No.	Возраст	Фолы				
				1	2	3	4	5
		4						
		5						
		6						
		7						
		8						
		9						
		10						
		11						
		12						
		13						
		14						
		15						

Тренер: _____

Помощник тренера _____

Команда Б

Минутный перерыв

Командные фолы

① ② Период ① 1 2 3 4 ② 1 2 3 4

③ ④ Период ③ 1 2 3 4 ④ 1 2 3 4

Дополнительный период

Лицензия	Фамилии игроков	No.	Возраст	Фолы				
				1	2	3	4	5
		4						
		5						
		6						
		7						
		8						
		9						
		10						
		11						
		12						
		13						
		14						
		15						

Тренер: _____

Помощник тренера _____

Счет: Период ① А _____ Б _____ ② А _____ Б _____
Период ③ А _____ Б _____ ④ А _____ Б _____

Дополнительный период А _____ Б _____

Секретарь: _____

Секундометрист: _____

Оператор 30': _____

СЧЕТ ИГРЫ

А		Б		А		Б		А		Б		А		Б	
1	1			41	41			81	81			121	121		
2	2			42	42			82	82			122	122		
3	3			43	43			83	83			123	123		
4	4			44	44			84	84			124	124		
5	5			45	45			85	85			125	125		
6	6			46	46			86	86			126	126		
7	7			47	47			87	87			127	127		
8	8			48	48			88	88			128	128		
9	9			49	49			89	89			129	129		
10	10			50	50			90	90			130	130		
11	11			51	51			91	91			131	131		
12	12			52	52			92	92			132	132		
13	13			53	53			93	93			133	133		
14	14			54	54			94	94			134	134		
15	15			55	55			95	95			135	135		
16	16			56	56			96	96			136	136		
17	17			57	57			97	97			137	137		
18	18			58	58			98	98			138	138		
19	19			59	59			99	99			139	139		
20	20			60	60			100	100			140	140		
21	21			61	61			101	101			141	141		
22	22			62	62			102	102			142	142		
23	23			63	63			103	103			143	143		
24	24			64	64			104	104			144	144		
25	25			65	65			105	105			145	145		
26	26			66	66			106	106			146	146		
27	27			67	67			107	107			147	147		
28	28			68	68			108	108			148	148		
29	29			69	69			109	109			149	149		
30	30			70	70			110	110			150	150		
31	31			71	71			111	111			151	151		
32	32			72	72			112	112			152	152		
33	33			73	73			113	113			153	153		
34	34			74	74			114	114			154	154		
35	35			75	75			115	115			155	155		
36	36			76	76			116	116			156	156		
37	37			77	77			117	117			157	157		
38	38			78	78			118	118			158	158		
39	39			79	79			119	119			159	159		
40	40			80	80			120	120			160	160		

Финальный счет Команда А _____ Команда Б _____

Команда победительница _____

Гл. судья: _____

Судья: _____

Подпись капитана в случае протеста: _____

Изменение счета

Секретарь ведет счет, фиксируя хронологические изменения суммарного количества очков для каждой команды.

В протоколе имеется четыре столбца для изменения счета. Каждый из них состоит из четырех вертикальных колонок: две колонки слева отводятся для команды "А", а две колонки справа - для команды "В", центральные колонки отводятся для изменения счета (160 очков для каждой команды).

При зачисленном попадании с площадки в графе изменение счета секретарь должен сначала диагонально "/" перечеркнуть новое итоговое число очков для команды, забросившей мяч, а при любом засчитанном попадании "со штрафного броска" нарисовать темный кружок "0".

В соседней клетке по той же стороне, что и новое суммарное количество очков, отмеченное новым знаком "/" или "0", секретарь должен вписать номер игрока, забросившего мяч с игры или со штрафного броска. Трехочковый бросок игрока должен быть отмечен кружком вокруг номера игрока в соответствующей колонке. Мяч, заброшенный с игры в свою корзину, записывается капитану команды соперников.

В конце каждого периода секретарь обводит жирным темным кружком "0" цифры итогового числа очков каждой команды, а также проводит *жирную горизонтальную* линию под этими очками и номерами игроков, которым эти очки записаны.

В начале каждого последующего периода и возможного дополнительного периода (ов) секретарь продолжает отмечать набранные очки с той цифры, на которой он остановился.

В конце игры секретарь проводит две жирные горизонтальные линии под итоговым числом очков для каждой команды и номера игроков, которым эти очки записаны.

Затем он перечеркивает оставшиеся цифры изменения счета для каждой команды диагональной линией.

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

Подведение итогов игры

В конце каждого из периодов секретарь записывает счет, достигнутый обеими командами, в соответствующей графе нижней части протокола.

В конце игры он записывает окончательный счет и название команды победителей. Протокол подписывали: секретарь, секундометрист, оператор 24-х секунд, судья и главный судья.

7	●	●	6
7	●	71	
7	●	72	8
	73	73	
9	74	74	
	75	75	
11	76	76	
	77	77	
	78	78	
	79	79	
	80	80	

Процедура подачи протеста

Если команда полагает, что ее права ущемлены решением судьи или каким-то событием, произошедшим в течение игры, она должна по окончании игры через своего капитана проинформировать главного судью, что его команда опротестовывает результат игры. Затем он должен подписать протокол в месте, обозначенном: "Подпись капитана в случае протеста".

Для того чтобы это заявление стало действительным, официальный представитель команды на площадке должен в течение 20 минут после окончания игры подтвердить этот протест в письменной форме.

Протест должен быть рассмотрен главной судейской коллегией, проводящей соревнования.

РАЗДЕЛ 4. Материал для самостоятельной подготовки студентов
4.1. Упражнения, направленные на улучшение физической
подготовки баскетболистов

Содержание упражнений и методические указания	Дозировка	Интенсивность упражнений
1. Бег		
2000м	10 мин	200 уд / мин
1000м	5 мин	200 уд / мин
400м	1,05 – 1,15 мин	Высокая
200м	0,30 – 0,35мин	Высокая
2. Бег 2 х 400 м. Отдых между повторениями-5 мин (упражнение на расслабление)	7 мин	Высокая
3.Бег 5 х 200м.Одых между повторениями- 2 мин(упражнение на восстановление дыхания и расслабление)	12 мин	Высокая
4. Рывки в гору 5 х50 м. Отдых между повторениями-2 мин	10 мин	Высокая
5.Рывки 4 х 50 м. Отдых между повторениями- чередование медленного бега и ходьбы (350 м)	10 мин	Максимальная
6.Рывки 4 х 30 м. Отдых -ходьбы 30 м	5 мин	Максимальная
7.Рывки 2 х 28 м (две длины баскетбольной площадки)	0,5 мин	Максимальная
8.Рывки 60 м	0,07-0,08 мин	Максимальная
9.Рывки из различных исходных положений (лежа на спине, на животе, упор лежа, сидя) 4 х 28 м. Отдых между рывками – 1,5 мин (ходьбы, дыхательные упражнения)	7 мин	Максимальная
10.Рывки за мячом, подброшенным вперёд на 5 – 6 м.Игрок стартует в момент соприкосновения мяча с полом и старается поймать его после первого отскока – 5 серий по 4 раза. Отдых между сериями -30 с (ведение мяча левой и правой рукой)	4 мин	Максимальная
11.Прыжки через скакалку 5 раз по 2 мин.Отдых между повторениями – 1 мин (пассивный)	14 мин	90 -100 прыжков в мин
12.Приседания с партнером на плечах, два раза по 10 приседаний каждый	2,5 мин	Низкая
13.Десятикратное пробегание расстояния между щитами с прыжками к кольцу после каждой прямой. Начинается упражнение с прыжка к кольцу	6 мин	Высокая
14.Прыжки через скамейку с мячом в руках 4 раза по 45 с. Отдых – 2 мин	3 мин	Высокая

15.Приседания с последующим выпрыгиванием вверх, влево -назад, с отягощением 20 кг (блин от штанги), 3 x 20 раз	-	Высокая
16.Поднимание на носках, блин от штанги(20 кг) в руках за головой – 3 x 20 раз	3 мин	Высокая
17.Прыжки на гимнастических матах: - на одной ноге с подниманием бедра к груди, по 10 прыжков на каждой ноге; - на двух ногах их глубокого приседа 10 прыжков; - 10 прыжков на двух ногах с подтягиванием бедра к груди; - на одной ноге через гимнастическую скамейку, по 10 прыжков на каждой ноге. Все упражнения выполняются дважды	10 мин	Высокая
18.Прыжки на двух ногах: - из приседа вверх, влево, вправо – 3 x 45 с, отдых между сериями - 15 с (пассивный)	3 мин	Высокий
- влево – вправо на быстроту выполнения – 3 x 15 с, отдых между повторениями – 1,5 с (пассивный)	1,5 мин	Максимальная
- доставая кольцо, - 3 x 15 прыжков, отдых между повторениями – 30 с	3 мин	Высокая
19.Прыжки на одной ноге 4 x 28 м (на каждой), отдых – 15 с	4 мин	Высокая
20.Комбинированные прыжки на двух ногах: первый прыжок их приседа, второй – влево, третий – вправо;4 серии – 10 раз по 3 прыжка. Отдых между сериями – 30 с (пассивный)	6 мин	Высокая
21.Прыжки через барьеры высотой 45 – 50 см, расположенные крестом: 8 раз по 1 с, отдых между 1 – 4 повторениями – 30 с и 5 – 8 повторениями – 15 с	6 мин	Высокая
22.Выпрыгивание из приседа с гирей 32 кг, 3 подхода: первый – 7 – 8 раз, второй – 10 -12 раз, третий -12 - 14 раз	4 мин	Высокая
23.Передвижение приставными шагами по периметру квадрата (стороной 5 м) со штангой на плечах. Масса штанги – 40 – 50 кг, 3 подхода по 50 м, отдых – 2 мин	10 мин	Высокая

4.2. Упражнения, направленные на улучшение технической подготовки баскетболистов

Содержание упражнений и методические указания	Дозировка	Интенсивность упражнений
1.Передвижения в защитной стойке: - лицом и спиной вперед попеременно (расстояние 3 м) 4 раза по 30 с	7,5 мин	Высокая
- приставным шагом влево - вправо (расстояние 3 м),4 раза по 30 с, отдых между поворотами – 30 с (произвольные прыжки на правой, левой двух ногах)	7,5 мин	Высокая
2.Игра 1 х 1 – односторонняя. Отработка вырывания и выбивания мяча	10 мин	Переменная
3.Перемещение в защитной2 стойке с партнером на спине. Игрок выполняет два шага по диагонали вправо, спиной вперед, а затем лицом вперед. Смена ролей через 100- 800 м	6 мин	135 уд/мин
4.Игра 2 х 2 – на один шаг. Отработка переключений проскальзываний	10 мин	Переменная
5.Эстафета. Участвуют две команды. Каждый бежит 2 раза по 25 м приставным шагом влево – вправо. Эстафета проводится дважды	6 мин	Максимальная
6.Игра 1 х 1 – на одно кольцо. Совершенствование работы ног в защите	7 мин	Переменная
7.Передвижения в защитной стойке левым – правым боком (расстояние 4 м) с касанием пальцами пола при изменении направления движения – 3 раза по 10 с. Отдых между повторениями – 10 с	1 мин	Максимальная
8.Ловля мяча, переданного партнером влево – вправо, вперед – назад на расстоянии 3 – 4 м. Игрок не дает мячу упасть. Упражнение выполняется в парах	3 мин	Переменная
9.Передвижения лицом и спиной вперед (расстояние 4 м) с прыжком и имитацией накрывания при изменении направления движения; 3 раза по 10 с. Отдых между повторениями – 10 с	1 мин	Максимальная
10.Перемещения в защитной стойке	45 с	Максимальная

по квадрату (сторона 4 м) лицом в перед, приставными шагами вправо, спиной вперед, приставными шагами влево		
11.Игра 2 х 2 – односторонняя. Отработка подстраховки, проскальзывания, переключения	6 мин	Переменная
12.Передвижения приставными шагами с партнером на плечах. В парах, поочередно – 6 раз по 28 м каждый	6 мин	Переменная
13.Броски мяча с сопротивлением. В паре разные по росту игроки. Высокосредний отрабатывает накрывание, а менее высокий – выбивание и вырывание перед броском.	5 мин	Низкая
14.Передвижения приставными шагами с выпрыгиванием вверх по сигналам тренера перед изменением направления движения – 6 раз по 30 с, отдых – 30 с (произвольные прыжки на одной, двух ногах)	6 мин	Высокая
15.Выполняется в тройках. Два игрока передают мяч друг другу на расстояние 4 – 5 м, третий игрок находится между ними и старается перехватить мяч или касанием изменить направление полета мяча. Каждый игрок выполняет роль защитника – 2 раза по 1 мин. Победитель определяется по большому числу перехватов	6 мин	Переменная
16.Перемещения защитника в упоре, стоя у стены (расстояние 1 м). Руки не отрывать от стены – 5 раз по 1 мин, отдых – 30 с (произвольные прыжки на одной, двух ногах)	7,5 мин	Высокая
17.Вырывание и выбивание мяча в парах. Игроки располагаются на линии круга. По сигналу тренера игроки пытаются овладеть мячом. Игроки, сделавший это, атакует любую корзину. Другой игрок выполняет функцию защитника	8 мин	Переменная
18.Перемещения в защитной стойке по квадрату (сторона 4 м) с отягощением 20 кг в руках – 3 раза по 16 м	3 круга	Максимальная
19.Выбивание мяча при ведении спереди и сзади в парах, поточно. Нападающий, обыграв защитника,	6 мин	Переменная

останавливается - 12 раз по 28м (на двоих)		
20.Игра 2 х 2 – отработка переключений, проскальзываний, блокировки, подстраховки	8 мин	Переменная
21.Ведение мяча с сопротивлением защитника в парах. Игрок без мяча стоит на лицевой линии на расстоянии 1,5 – 2 м от впереди стоящего игрока с мячом. По сигналу тренера игрок без мяча старается догнать партнера и противостоять ведению и броску мяча. Выполняется 8 раз поочередно. Отдых – 1 мин (ведение мяча в ходьбе)	10 мин	Переменная

4.3. Упражнения, направленные на улучшение тактической подготовки баскетболистов

Содержание упражнений и методические указания	Дозировка	Интенсивность упражнений
1.Тактическое взаимодействия в зонном прессинге: - объяснение, показ	4 мин	Низкая
- игра 5 х 5 – односторонняя с пассивной игрой нападающих	6 мин	Низкая
- односторонняя игра 5 х 5 с остановками и разъяснениями	20 мин	Переменная
2.Прессинг 1 х 1 в коридоре 3 м .Упражнение выполняется поточно	6 мин	Переменная
3.Игра тремя четверками. Команды прессингуют на половине площадки, противодействуя нападающим от середины площадки, затем до середины площадки, если атакующие забили мяч. Команда, забивающая мяч, продолжает владеть им	12,5 мин	Переменная
4.Прессинг 2 х 2 в коридоре 6 м – поточно. Мяч можно передавать только назад в сторону	10 мин	Переменная
5.Игра 5 х 7 – двусторонняя, 11-й и 12-й игроки выполняют только защитные функции в обеих командах. Зоны прессинг – по всей площадке	15 мин	Переменная
6.Прессинг 3 х 3 по всей	8 мин	Переменная

площадке, 4-й защитник начинает обороняться от средней линии		
7.Игра 5 х 5 – двусторонняя. Зонный прессинг в сочетании с зонной защитой без вбрасывания после забитого мяча	20 мин	Переменная
8.Прессинг 1 х 1 в коридоре 6 м.Защитник в двух руках держит мяч - поточно	5 мин	Переменная
9.Игра 5 х 5 – односторонняя с применением зонного прессинга в защите:		
- с пассивной игрой нападающих	6 мин	Переменная
- с активной игрой нападающих	15 мин	Переменная
10.Прессинг 2 х 1 в коридоре 7 – 7,5 м – поточно в тройках	6 мин	Переменная
11.Игра 5 х 5 – двусторонняя с переключением от одного вида защиты на другую (зонная, личная, зонный прессинг): по сигналу капитана ; в зависимости от игровой ситуации (вбрасывание мяча из-за лицевой линии, после штрафных бросков, после минутного перерыва при вбрасывании мяча из-за боковых линий)	20 мин	Переменная
12.Игра 2 х 2 на одно кольцо. Плотная защита, после каждой второй передачи выполняется бросок. Отработка защитных действий	10 мин	Высокая
13.Игра 5 х 5 – двусторонняя без вбрасывания мяча из-за лицевой и боковой линии, без остановок. Зонный прессинг применяется по сигналу капитана	20 мин	Переменная
14.Прессинг 3 х 3 на ½ площадки без ведения и броска – 3 раза по 2 мин. Отдых – штрафные броски 1 мин	8 мин	Переменная
15.Игра 5 х 5 – двусторонняя, 4 тайма по 7 мин. Время на атаку – 8 с. Зонный прессинг в сочетании с личной защитой. Перерыв между таймами – 3 мин. Игроки выполняют челночный бег 2 х 40 с, отдых между повторениями – 1 мин	37 мин	Высокая
16.Два защитника против одного нападающего. Необходимо не дать вывести мяч в передовую зону	5 мин	Переменная

площадки. Упражнение выполняется в тройках		
17.Игра 6 х 5 – двусторонняя. Зонный прессинг по всей площадке, на $\frac{3}{4}$ и на $\frac{1}{2}$ площадки, 11-й игрок все время играет за атакующую команду	17 мин	Переменная
18.Игра 5 х 5 – односторонняя. Отработка тактических взаимодействий в защите зонным прессингом на $\frac{3}{4}$ площадки	20 мин	Переменная
19.Игра 5 х 5 – двусторонняя. Зонный прессинг на $\frac{1}{2}$ площадки – 3 раза по 3 мин. Отдых:	18 мин	Переменная
- прыжки со скакалкой – ноги прямые	1,5 мин	100 прыжков в мин
- приседания с партнером на плечах – 2 раза по 10 приседаний каждый	1,5 мин	Низкая
20.Игра 5 х 5 – двусторонняя с ограничением времени на атаку до 7 с – два тайма по 6 мин. В интервалах между таймами – прыжки на двух ногах через скамейку – 6 раз по 30 с (отдых 30 с)	18 мин	Переменная
21.Тактические взаимодействия в защите зонным прессингом при вбрасывании мяча из-за лицевой линии 5 х 5 (односторонняя игра)	15 мин	Переменная
22.Игра 5 х 7 – двусторонняя, 11-й и 12-й игроки выполняют функции нападающих в обеих командах. Зонный прессинг по всей и на $\frac{3}{4}$ площадки	30 мин	Переменная
23.Игра 5 х 5 – двусторонняя. Командные тактические взаимодействия в зонном прессинге после пробития штрафных бросков. Все фолы пробиваются по правилу «один + один»	17 мин	Переменная
24.Игра 5 х 5 – двусторонняя. Перед командами ставится задача сохранить фору или догнать соперника в счете. Проигрывающая команда обороняется зонным прессингом по всей площадке. Другая команда обороняется зоной	15 мин	Переменная
25.Игра 5 х 5 – двусторонняя без	20 мин	Переменная

остановок и вбрасываний. Защиты – зонный прессинг на половине площадки		
--	--	--

4.4. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

<i>№</i>	<i>Тема</i>
1.	История возникновения и развития баскетбола
2.	Баскетбол в современном Олимпийском движении: тенденции и перспективы развития.
3.	«Легенды» белорусского баскетбола
4.	Техника игры в нападении в баскетболе
5.	Обучение технике владения мячом в баскетболе
6.	Техника игры в защите в баскетболе
7.	Характеристика баскетбола на современном этапе её развития
8.	Основы методики подготовки спортсменов-игровиков
9.	Построение и анализ многолетней подготовки баскетболистов
10.	Различные стороны подготовки баскетболистов (силовая, технико-тактическая, психическая и т.п.)
11.	Совершенствование методики обучения различным техническим приёмам в баскетболе
12.	Особенности организации и построения тренировки баскетболистов на различных этапах многолетней подготовки
13.	Контроль и планирование подготовки баскетболистов
14.	Спортивные игры в школьной программе
15.	Основы планирования и организации занятий по спортивным играм в различных учебных заведениях (школа, техникум, вуз и т.д.)
16.	Контроль и учет различных сторон подготовленности баскетболистов (физической, технико-тактической, психической и т.п.)
17.	Основные методы тренировки в баскетболе
18.	Спортивные игры в режиме дня школьника
19.	Спортивные игры с системе организации внеурочной деятельности учащихся
20.	Анализ значения внутренировочных и внесоревновательных факторов, влияющих на уровень подготовленности спортсменов-игровиков
21.	Организация и проведение соревнований по баскетболу
22.	Планирование учебно-тренировочного процесса для групп различного уровня подготовленности:(начальной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и т.д.) по баскетболу.
23.	Особенности влияния занятий спортивными играми на организм человека
24.	Особенности методики организации занятий спортивным играми представителей различных возрастных групп
25.	Тактика игры в нападении в баскетболе
26.	Средства восстановления работоспособности спортсменов-игровиков
27.	Отбор и ориентация в баскетболе
28.	Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировочного процесса в баскетболе
29.	Проблемы организации и построения профессиональной подготовки тренеров (преподавателей) в игровых видах спорта
30.	Тактика игры в защите в баскетболе

4.5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для получения зачетов по курсу «Баскетбол» студент обязан сдать практический раздел в форме контрольных нормативов и теоретический раздел

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

	Юноши	Девушки
1 Передача двумя руками от груди: 3 м от стены, 30 сек.	28 передач	26 передач
2 Обводка пяти предметов равномерно поставленных: Расстояние 28 м, ведение дальней рукой от предмета	6 сек	7 сек
3 Штрафные броски: из 10 бросков	7 попаданий	6 попаданий
4 Ведение дальней рукой от корзины по 6-метровой дуге с атакой кольца броском с 2-х шагов: 10 бросков выполняются поочередно правой и левой рукой, в течение 20 сек.	8 попаданий	7 попаданий
5 Броски по кольцу в прыжке с 5-ти точек из – за трапеции, попасть с каждой точки один раз, на прохождение всех точек дается	10 мячей	10мячей

ВОПРОСЫ К ТЕОРЕТИЧЕСКОМУ РАЗДЕЛУ:

1. Развитие баскетбола в России (до 1917 года).
2. Развитие баскетбола в СССР до ВОВ.
3. Развитие баскетбола в СССР в 50-е – 90-е годы.
4. Развитие баскетбола в Беларуси на современном этапе.
5. Характеристика основных международных соревнований.
6. Анализ выступления сборной Беларуси в международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд мира.
7. История возникновения и становления баскетбола, эволюция правил игры.
8. Основные правила игры, жестикуляция.
9. Обязанности членов судейской бригады.
10. Ведение протокола игры.
11. Техника игры. Классификация техники.
12. Терминология. Техника нападения, защиты.
13. Задачи технической подготовки.

14. Взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки.
15. Характеристика основных тестов по технической подготовке.
16. Педагогические принципы спортивной тренировки.
17. Закономерности спортивной тренировки.
18. Последовательность и этапы обучения отдельному техническому приёму.
19. Методика определения и исправления ошибок в технике.
20. Задачи физической подготовки.
21. Методы, средства физической подготовки.
22. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – методы и средства, применяемые в их развитии.
23. Методика обучения основным техническим приёмам: ловля, передачи, ведение мяча, перемещения, защитные стойки. Подбор упражнений и описание техники.
24. Итоги спортивного года. Чемпионат Беларуси, международные соревнования.
25. Современное состояние игры в баскетбол, задачи, перспективы развития.
26. Физическая подготовка баскетболиста, задачи, методы, средства.
27. Методика развития основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.
28. СФП. Методы, средства развития специальной силы, быстроты, ловкости, выносливости.
29. Взаимосвязь ОФП и СФП.
30. Особенности физической подготовки начинающих баскетболистов и игроков высокой квалификации.
31. Тактика игры. Роль тактики в развитии игры. Взаимосвязь тактики нападения и защиты.
32. Характеристика классификации тактики. Терминология.
33. Методика обучения тактическим действиям (индивидуальные, групповые, командные).
34. Задачи тактической подготовки. Взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подготовки.
35. Методы регистрации тактических действий.
36. Особенности тактической подготовки с начинающими.
37. Организация и проведение соревнований. Значение соревнований. Планирование. Положение. Виды соревнований. Системы розыгрыша.
38. Теоретическая подготовка. Задачи, формы и содержание в разные периоды.
39. Организация работы секции в КФК, школе. Формы планирования. Учёт работы.
40. Характеристика основных систем нападения, защиты.
41. Характеристика групповых взаимодействий в защите, нападении.
42. Функции игроков.
43. Обязанности членов судейской коллегии, бригады, судейская терминология, жестикология.

44. Урок – основная форма организации занятий баскетболом. Структура урока.
45. Методика обучения технике.
46. Возрастные особенности юных баскетболистов.
47. Организационные формы и этапы многолетней подготовки спортивных резервов.
48. Планирование учебно-тренировочной работы в процессе подготовки юных баскетболистов. Организация и методика отбора детей.
49. Физическая подготовка юных баскетболистов.
50. Техническая подготовка юных баскетболистов.
51. Тактическая подготовка юных баскетболистов.
52. Соревновательная (игровая) подготовка юных баскетболистов.
53. Эволюция правил соревнований.
54. Организация соревнований по баскетболу.
55. Положение о соревнованиях.
56. Обязанности судейской бригады.
57. Способы проведения соревнований.
58. Правила поведения участников соревнований, система наказаний.
59. Начало и конец игры.
60. Общественные органы руководства работой по развитию баскетбола. Международная, Белорусская, областная федерации баскетбола.
61. Методика занятий с лицами среднего, старшего, пожилого возраста (по заданию).
62. Психологическая подготовка. Задачи, средства, методы общей психологической подготовки.
63. Воспитание морально-волевых качеств.
64. Психологическая подготовка к соревнованиям.
65. Применение технических средств в обучении игре баскетболистов.
66. Техника современного баскетбола. Характеристика приёмов, методика обучения (по заданию).
67. Тактика современного баскетбола. Характеристика ведущих команд мира. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки.
68. Физическая подготовка. Современные средства, методы в тренировке.
69. Круговая тренировка. Методика проведения по физической подготовке (технической). По заданию.
70. Моделирование в тренировке. Модель техники, тактики, модель соперника.
71. Интегральная подготовка. Задачи, методы.
72. Физическая подготовка в группах разного возраста (по заданию).
73. Техническая подготовка в группах разного возраста (по заданию).
74. Тактическая подготовка в группах разного возраста (по заданию).
75. Применение подвижных игр в тренировке баскетболистов.
76. Методика обучения групповым, командным действиям в нападении, защите (по заданию).
77. Организация занятий баскетболом в оздоровительных лагерях.

78. Уличный баскетбол. Характеристика. Правила игры. Организация соревнований (по заданию).
79. Технические средства, применяемые для исправления ошибок в технике игры.
80. Характеристика показателей качества спортивной техники (эффективность, экономичность, вариативность, последовательность, простота решения задач).

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЙТИНГОВОГО КОНТРОЛЯ

Рейтинг по учебной дисциплине «Баскетбол» определяется суммой баллов, полученных студентом, и отражает успешность изучения дисциплины. Рейтинговая система контроля включает следующие направления оценки успешности обучения:

1. Оценка отношения студента к выполнению своих обязанностей на этапе изучения дисциплины.

Общее количество баллов – 44, которые распределяются следующим образом: количество баллов за 1 час лекции – 1 балл, за 100% посещение лекций – 10 баллов. За каждое непосещение лекций снимается соответствующее количество баллов. Количество баллов за 1 час практических занятий – 1 балл, за 100% посещение практических занятий – 34 балла. За каждое непосещение практических занятий снимается соответствующее количество баллов.

2. Текущий контроль успешности этапа изучения дисциплины.

Рейтинговой оценкой учитывается:

- активная работа на практических занятиях;
- промежуточный контроль знаний (коллоквиум, мини-контрольная, прием контрольных нормативов);
- активная самостоятельная работа.

Оценка различных форм активного участия студентов

Формы активного участия студентов	Количество присуждаемых баллов
Работа на практических занятиях (отработка тактических и технических элементов – прыжков, бросков мяча в корзину, попаданий мяча и др.)	9 баллов – максимум за активное участие (не менее 8 оценок), что составляет 72 балла
Промежуточный контроль знаний (коллоквиум и мини-контрольная работа)	9 баллов – максимум за коллоквиум и выполненную мини-контрольную, что составляет 18 баллов
Прием контрольных нормативов	9 баллов – максимальная оценка

Общее количество баллов – 126, которые распределяются следующим образом:

Формы активного участия студента	Максимальное количество баллов, необходимых для получения допуска к зачету	Интерпретация
Работа на практических занятиях	72	Максимальное количество баллов за 8 обязательных практических занятий (правильное выполнение основных тактических и технических элементов баскетбола)
Промежуточный контроль знаний (коллоквиум, мини-контрольная работа)	18	1 – коллоквиум и 1 мини-контрольная работа при выполнении их на максимальную оценку
Прием контрольных нормативов	36	4 – обязательное количество контрольных нормативов при выполнении их на максимальную оценку
Итого баллов	126	

Итого баллов по 1-у и 2-у направлениям – 170.

Для оценки успешности изучения дисциплины следует руководствоваться следующими критериями:

Недопуск	Допуск	Зачет
$R < 119$	$119 < R < 153$	$R > 153$

Если после изучения дисциплины в семестре рейтинг студента удовлетворяет условиям $R < 119$ баллов ($R < 70\%$), то студент считается не выполнившим учебный план по данной дисциплине и не допускается к сдаче зачета. Для допуска к зачету студенту необходимо набрать недостающие баллы (например, по причине пропуска занятий, невыполненных заданий, контрольных, или выполненных на «неудовлетворительно» и т.д.). Форма и способы получения студентом недостающих баллов определяются преподавателем. Это может быть тестирование, опрос (письменный, устный) по темам пропущенных занятий, и т.п., т.е. студент должен выполнить на

«удовлетворительно» необходимый минимум учебных работ, который не был выполнен в семестре.

Если после изучения дисциплины в семестре рейтинг студента удовлетворяет условиям $119 < R < 153$ ($70\% < R < 90\%$), то студент считается выполнившим учебный план по дисциплине "Баскетбол" и допускается к сдаче зачета.

Если в результате изучения дисциплины рейтинг студента удовлетворяет условиям $R > 153$ ($R > 90\%$), то такой рейтинг считается высоким и студент получает зачет – «автомат».

Таким образом, рейтинговая система учета и оценки успешности изучения дисциплины "**Баскетбол**" позволяет рационально организовать обучение студентов, предоставить студентам возможность выбора тактики и стратегии в овладении знаниями по изучаемой дисциплине, определить свой рейтинг среди сокурсников и сокурсников, а отсюда стимулировать инициативу, самостоятельность студентов.

СЛОВАРЬ БАСКЕТБОЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

Агрессивность — черта характера, проявляющаяся в преобладающем стремлении к агрессивному поведению. Агрессивное поведение в спорте — специфическая форма действий человека и группы лиц (команды), характеризующаяся демонстрацией превосходства в физической, технической и тактической подготовленности по отношению к другому человеку или группе лиц (команде).

Адаптация — процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях внешней и внутренней среды. Климатогеографическая адаптация — процесс приспособления человека к жизни в новых, непривычных климатических и географических условиях. Очень важную роль климатическая и географическая адаптация играет при подготовке спортсменов к соревнованию. Возможности (пределы) адаптации конкретного спортсмена обусловлены его наследственностью, возрастом, состоянием здоровья и степенью тренированности.

Адреналин — гормон мозгового слоя надпочечников, стимулирует обмен веществ, повышает потребление кислорода и артериальное давление, в экспериментальных условиях (в том числе соревнованиях, спортивных играх) осуществляет мобилизацию функций и сил организма спортсмена.

Акклиматизация — приспособляемость организма к новым климатическим условиям.

Акселерация — ускорение роста и развития детей и подростков, более раннее наступление периода половой зрелости, ускоренное по сравнению с предшествующими поколениями развитие физических качеств.

Активность (лат. деятельный) — качество личности, выраженное в усиленной деятельности, во внешнем проявлении взглядов и убеждений. Социальный смысл активности определяется ее направленностью и мотивами. По этому критерию активность подразделяется на позитивную и негативную. Позитивная активность порождает высокие социально значимые результаты лишь в сочетании с глубокой компетентностью. Противоположность — пассивность.

Антидопинговый контроль — проверка спортсмена на употребление фармакологических препаратов, запрещенных к применению (исследование крови, мочи, нервной системы и т. д.).

Антиципация — способность спортсмена предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника и партнера до их реального осуществления.

Апатия предстартовая — негативное состояние перед стартом, характеризующееся пониженным эмоциональным возбуждением, вялостью, отсутствием желания выступать в соревнованиях, ухудшением протекания психических процессов. Приводит к снижению физической активности работоспособности баскетболиста.

Апелляционное жюри — орган БФБ (Белорусская Федерация Баскетбола) по разрешению споров, связанных с подачей протестов (апелляций) на решение

Директората (см. Директорат).

Аренда игрока — временный перевод баскетболиста при его согласии в другую команду или клуб, т. е. временная уступка одной командой или клубом другому права пользования услугами игрока.

Атака — продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо. Атака может быть по краю площадки, центру, командная, индивидуальная.

Аффект — бурное, относительно кратковременное эмоциональное состояние спортсмена (радость, горе, ужас и т. д.), связанное с резким изменением игровых обстоятельств, сопровождающееся резкими двигательными и функциональными проявлениями. В кульминационный момент объем сознания сужается, самообладание утрачивается.

Баскетбол — спортивная игра, в которой игроки стараются руками забросить мяч в корзину. Правила утверждены ФИБА и НБА. Цель игры — как можно большее число попаданий мяча в кольцо соперника. Победителем является команда, забившая большее количество очков. Игра для умных, сильных, волевых людей. Наиболее популярна среди молодежи, студентов, школьников, военнослужащих.

Баскетбольная национальность — статус, определяющий принадлежность (отношение игрока) к баскетбольной Федерации того или иного государства.

Баскетбольная обувь — специальная обувь для игры в баскетбол, выпускаемая наиболее популярными компаниями: «Найк», «Адидас», «Рибок», «Конверс».

Баскетбольный мяч — мяч для игры в баскетбол, имеющий сферическую форму с оранжевым оттенком и традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Длина окружности мяча составляет не менее 74,9 см и не более 78 см (размер №7), вес не менее 567 г. и не более 650 г.

«Баскетбольная Суперлига» — некоммерческое учреждение, осуществляющее организацию, подготовку и проведение Чемпионата «Суперлиги» в рамках Чемпионата Беларуси.

Блокировка — неправильный персональный контакт, который препятствует продвижению соперника с мячом или без него.

Боковая линия — одна из двух длинных сторон (28 м) прямоугольника баскетбольной площадки, ее ширина 5 см.

Болельщик — зритель или телезритель, наблюдающий за матчем и отдающий предпочтение одной из играющих команд.

Борьба под щитом — борьба между игроками команд, за отскочивший от щита или кольца мяч.

Бронзовая медаль — награда команде и каждому из игроков за третье место в соревнованиях.

Бросок мяча — технический прием, которым пользуются в баскетболе с целью поразить кольцо соперника и тем самым добиться результата. Броски выполняются с места, в прыжке, в движении, из-за головы, крюком. С поворотом, от щита или не касаясь щита, сверху. Броски подразделяются на:

- трехочковые при атаке из-за трехочковой линии;

- двухочковые при атаке в пределах трехочкового рубежа;
- одноочковые за каждый штрафной или технический бросок.

Бросок мяча двумя руками от груди — технический прием; бросок, используемый преимущественно для атаки кольца с дальних дистанций.

Бросок мяча двумя руками сверху — бросок, применяемый с ближних и средних дистанций при плотной опеке соперниками.

Бросок крюком — технический прием; бросок часто используемый для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии соперника. Преимущество этого приема в том, что мяч закрыт от защитника туловищем нападающего, выпускается в самой высокой точке и с высокой траекторией полета.

Бросок мяча одной рукой в прыжке — технический прием; бросок выполняется в верхней точке прыжка с самых различных дистанций.

Бросок сверху — технический прием; бросок, когда мяч одной или двумя руками с силой направляют сверху вниз в корзину соперника.

Быстрота — комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Быстрый прорыв — атака нападающей команды при быстром перемещении игроков к кольцу соперника с переводом мяча в зону противника, для получения нападающей командой численного преимущества над обороняющейся.

Быть допущенным к игре — получить разрешение играть за команду, как это определено в регламенте организации, проводящей соревнования. Учитываются ограничения в возрасте.

Вбрасывание мяча — ввести мяч в игру, в зависимости от ситуации из-за боковой линии. Вбрасывание производится одной или двумя руками.

Введение мяча в игру — вбрасывание мяча в начале игры, после остановки из-за лицевой, либо из-за боковой линии, одной или двумя руками.

Ведение мяча — технический прием; передвижение игрока с мячом по площадке, когда он на каждый шаг ударяет его об пол. Ведение мяча также называется дриблингом, а игрока, ведущего мяч — дриблером. Ведение мяча может быть правой и левой рукой, низкое, среднее, высокое, укрывая мяч корпусом, с поворотом. Ошибкой в баскетболе считается так называемое двойное ведение, т. е. возобновление ведения после задержки мяча рукой или касание мяча двумя руками одновременно.

Вертикальность — каждый игрок на баскетбольной площадке имеет право занять любую позицию (цилиндр) при условии, что она уже не занята соперником. Этот принцип защищает пространство на полу, которое занимает игрок и пространство над ним, когда он выпрыгивает вертикально внутри этого пространства.

Взаимодействие — согласованная деятельность спортсменов в команде, подчиненная единой для всех членов команды цели, оказание игроками друг другу помощи, поддержки, повышающих эффективность атаки и обороны.

Взаимоотношения — отношения и связи, возникающие в спортивной

команде между ее членами как в процессе решения общих задач спортивной деятельности, так и вне ее.

Взаимопонимание — способность членов команды быстро и адекватно воспринимать намерения и замыслы своих партнеров, возникающие в процессе деятельности, согласованно и синхронно взаимодействовать в процессе тренировок и соревнований.

«**Взять время**» — приказ любого из двух судей на площадке, по которому останавливается секундомер, отсчитывающий время игры. Причины тому могут быть самые разные: травма игрока, задержка мяча на стержне корзины, технические неисправности освещения, стоек, щитов, корзин и т. п.

Визитер — организация (команда), принимающая участие в матче на чужой площадке.

Витаминизация — введение в пищевой рацион повышенных доз витаминов в периоды напряженной спортивной тренировки, а также для профилактики и лечения некоторых заболеваний.

Витамины — незаменимые низкомолекулярные соединения органического происхождения, поступающие с пищей в незначительных количествах и необходимые для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма.

Владение мячом — игрок или команда считаются владеющими мячом, когда мяч находится у одного из игроков команды. Овладеть мячом можно, перехватив передачу соперника, поймав мяч при отскоке от щита, отобрав его при ведении соперника, введя его в игру после забитого мяча или аута.

Влияние тренировки — выражение, указывающее возможные функциональные, педагогические и психические последствия адаптации баскетболиста к тренировочным нагрузкам и направленности тренировочного процесса.

Внимание — произвольная или произвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности спортсмена на реальных объектах (сопернике, предмете, действиях, движениях и т. п.) или объектах сознания (представлениях, ощущениях, образе и т. д.).

Возможность замены — команда может произвести замену когда:

- мяч становится мертвым, игровые часы остановлены и судья завершил показ фола или нарушения секретарскому столику;
- заброшен мяч в корзину команды, попросившей замену в последние две минуты четвертого периода или любого дополнительного периода.

Замены не разрешаются команде после нарушения игроком, не владеющим мячом для вбрасывания.

Возобновление игры — включение времени секретарями — секундометристами, когда игрок завладел мячом на площадке, либо после вбрасывания из-за линии поля, после спорного мяча или после штрафного.

Воля — сознательная саморегуляция спортсменом своей деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к победе. Важнейшими волевыми качествами являются: целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, решительность, смелость,

инициативность, выдержка и самообладание. Занятие баскетболом является эффективным средством воспитания волевых качеств человека.

Восемь секунд — каждый раз, когда игрок устанавливает контроль над «живым» мячом в своей тыловой зоне, его команда должна в течение восьми секунд перевести мяч в свою передовую зону.

Восстановление — процесс, происходящий в организме после прекращения физической и психической нагрузки и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций спортсмена к дорабочему состоянию.

Врачебный контроль — система медицинского обеспечения лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Основная цель врачебного контроля — содействие эффективному использованию средств и методов спортивной тренировки путем наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и работоспособностью спортсменов, предупреждение и установление последствий использования неправильной методики и режима спортивной тренировки (перетренированности, перенапряжения и др.); надзор за санитарно-гигиеническими условиями мест занятий, предупреждение спортивных травм и их лечение.

Вращение мяча — придание мячу разнонаправленных вращений вокруг его горизонтальной или вертикальной оси в момент движения кисти руки. Этот элемент позволяет игроку воздействовать на траекторию полета мяча и на характер его отскока от площадки, щита или рук соперника.

Время штрафного броска — после того как судья передал мяч игроку для пробивания штрафного броска, у него есть пять секунд на его выполнение.

Вторая половина игры — после окончания двух 10-минутных периодов первого тайма и 15 минут перерыва начинается вторая половина игры, состоящая из 2-х периодов по 10 минут.

«Второе дыхание» — субъективное состояние спортсмена, возникающее в период тяжелого физического утомления и характеризующееся чувством облегчения.

Выбивание — технический прием активной защиты, заключающийся в выбивании мяча из рук соперника при овладении мячом или его ведении.

Выбор места на площадке — индивидуальный тактический маневр для получения мяча в выгодном положении, для атаки корзины соперника, отвлечения соперника и т. п.

Выбор кольца и скамейки — предоставляется для всех игр команде, стоящей в расписании первой (команда-хозяин). Об этом выборе сообщается старшему судье за 20 минут до времени начала игры, указанного в расписании. **Выбывание** — прекращение участия команды в соревнованиях по различным причинам.

Выйти в финал — система соревнований, кубковая или круговая, определяет команды, выходящие в финал. При кубковой системе проигравшая команда выбывает из борьбы. Но условия могут быть разные — игра до одной, двух, трех или четырех побед, как в плей-офф НБА.

Выносливость — способность спортсмена противостоять утомлению при

выполнении физической деятельности. Одним из основных критериев выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Выносливость бывает: скоростная, специальная, психическая, статическая, анаэробная, аэробная.

Вырывание мяча — правила игры допускают вырывание или выбивание мяча из рук соперника, не ударяя его при этом по рукам. Вырывание или выбивание мяча можно выполнять двумя руками, одной рукой, снизу, сверху, сбоку

Высотная тренировка — совокупность физических упражнений, направленных на выработку защитно-приспособительных реакций организма, повышающих выносливость спортсмена к условиям разреженной атмосферы: включает «подъем» в барокамере по специальной программе или пребывание в горных лагерях на спортивных сборах.

Гандикап — в тренировочных играх предоставление преимущества более слабому противнику.

Гибкость — свойство опорно-двигательного аппарата, большая степень подвижности его звеньев относительно друг друга, что обуславливается амплитудой движения в суставе, которая в свою очередь, зависит от строения сустава, суставной капсулы, связок, от силы и эластичности мышц и т.д. Дает возможность выполнять движения с широкой амплитудой.

Гигантизм — клинический синдром, характеризующийся очень высоким ростом или чрезмерным увеличением отдельных частей тела.

Главные официальные соревнования ФИБА — Олимпийские турниры; Чемпионаты Мира для мужчин, женщин, кадетов, кадеток, юниоров, юниорок; Чемпионаты Континентов для мужчин, женщин, кадетов, кадеток.

Глазомер — способность визуально (с помощью зрительных анализаторов) определять расстояние, размеры какого-либо объекта.

Готовность спортсмена — оперативное состояние спортсмена на конкретном временном отрезке, способствующее реализации потенциальных возможностей (подготовленности) его для достижения высокого соревновательного результата, если состояние спортсмена не позволяет ему реализовать свои потенциальные возможности, говорят о неготовности спортсмена.

Грубая игра — запрещенная правилами; удары, толчки, подножки, захваты. Наказывается персональными замечаниями, по правилам ФИБА у игрока может быть пять замечаний, после чего он должен покинуть площадку. В НБА игрок удаляется после шести персональных замечаний.

ГСК — Главная судейская коллегия.

Два шага — игрок, закончивший дриблинг, имеет право сделать два шага с мячом в руках; прежде чем будет сделан третий шаг, игрок обязан отдать пас, либо бросить мяч в корзину.

Двадцать четыре секунды — каждый раз, когда игрок получает контроль над «живым» мячом на площадке, попытка броска по корзине соперника должна быть выполнена в течение двадцати четырех секунд.

Двигательные качества — задатки к качественному проявлению

движений, которыми люди наделены от рождения. Различают следующие двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, ритмичность, координированность, устойчивость равновесия, мягкость движения. Обобщенный показатель развития двигательных качеств принято называть физическими качествами.

Двигательный навык — выполнение двигательного действия автоматизировано, т. е. при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники.

Двигательная (физическая) подготовленность — уровень развития двигательных (физических) качеств (силы, быстроты, выносливости и т. д.) и функциональных систем организма, достигнутый в процессе целенаправленной тренировки. Двигательная (физическая) подготовленность подразделяется на общую, специальную и вспомогательную.

Двойной заслон — заслон, поставленный игроку сразу двумя его партнерами.

Двойное ведение — техническая ошибка, если игрок закончил ведение и взял мяч в руки, он больше не имеет право его вести. После двойного ведения, мяч передается сопернику для введения в игру из ближайшей от нарушения точки за боковой или лицевой линии.

Держать — синоним слова «опекать» (имеется в виду игрока команды противника, которого тренер велел обезопасить).

Детско-юношеский спорт — тип спорта, где соревновательная деятельность является средством определения эффективности системы подготовки юных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения

Детско-юношеский спорт связан со спортом высших достижений, т. к. обеспечивает его спортивными резервами, и с массовым спортом, ибо является средством решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Юношеский спорт расширяет диапазон двигательной активности детей, положительно влияет на уровень функциональных возможностей их организма. Спортивная деятельность представляет богатые возможности для нравственного, волевого, интеллектуального и эстетического воспитания, способствует воспитанию дисциплинированности, организованности, соблюдению режима, планированию времени.

Детско-юношеская комиссия ФБ — рабочий орган, отвечающий за развитие детско-юношеского баскетбола .

Деятельность баскетболиста — целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которого являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции. Деятельность баскетболиста делится на соревновательную и тренировочную.

Директорат Чемпионата — руководящий и распорядительный орган, создаваемый БФБ, для организации и осуществления оперативного управления проведением Чемпионатов и Первенств Белоруссии.

Дисквалификация — лишение спортсмена или команды права участвовать

в соревнованиях, аннулирование результата выступления спортсмена или команды за серьезные нарушения правил соревнований или этических норм. **Дисквалифицирующий фол** — любое вопиющее неспортивное поведение игрока, запасного, тренера, помощника тренера или лица, сопровождающего команду. Дисквалифицирующий фол должен быть записан провинившемуся игроку. Провинившийся направляется в раздевалку своей команды, где должен оставаться на протяжении всей игры или на свое усмотрение может покинуть здание. Дисквалифицированный тренер может быть замещен помощником тренера, если нет помощника, то капитаном команды.

Диспансер — специальное лечебно-профилактическое учреждение, осуществляющее медицинское обеспечение занимающихся физической культурой и спортом.

Дисциплина игровая — выполнение в процессе игры спортсменом или всей командой предварительно разработанного общего плана проведения состязания, индивидуальных заданий и указаний тренера и капитана команды по ходу матча.

Дневник тренировок — специальный журнал, заполняемый спортсменом, где фиксируются основные показатели тренировочного процесса или соревнований, а также результаты объективного и субъективного состояния спортсмена. Объективные показатели, доступные спортсменам — данные веса, пульса, динамометрии и т. п. Субъективные — оценка настроения, сон, аппетит и т. п.

Добивание мяча — прием, во время которого игрок (игроки) одной или двумя руками направляет мяч, отскочивший от щита или корзины, в корзину соперника.

Допинг — запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижение, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Дополнительная ограничительная линия — ограничивает игровую площадку по периметру, резко контрастирующего цвета, шириной не менее двух метров. Эта линия должна быть одного цвета с центральным кругом и ограниченными зонами (3-х секундными).

Дополнительное время — если основное время закончилось вничью, назначается дополнительная пятиминутка, если и она не выявляет победителей, назначается еще одна пятиминутка и так до выявления победителя. Между пятиминутками даются две минуты отдыха. Каждый раз в начале пятиминутки мяч разыгрывается с центра поля.

Допуск к соревнованиям — официальное разрешение на право участия спортсмена в соревнованиях. Оформляется на основании медицинского обследования и положения о соревнованиях.

Драка — физическое воздействие друг на друга двух или более лиц (игроков, запасных, тренеров, помощников тренеров и сопровождающих команду). Запасные или лица, сопровождающие команду, которые покидают

зону скамейки команды во время драки, должны быть дисквалифицированы. Если тренер или помощник тренера, покинув зону скамейки команды, не помогает или не делает попытки помочь судьям поддержать или восстановить порядок, он должен также быть дисквалифицирован.

Дриблер — игрок, ведущий мяч.

Дриблинг — ведение мяча.

Жеребьевка — определение порядка выступления команд в спортивных соревнованиях. Проводится в соответствии с правилами и положением о соревнованиях. При жеребьевке определяется: либо порядковый номер команды, под которым она будет выступать в соревнованиях, либо место команды (номер) в таблице соревнований, от которого зависит порядок встреч команд друг с другом.

Жесткая игра — вид контактной обороны на грани фола. Встречается во время применения прессинга, при опеке снайперов соперника, при отставании в счете.

Жесты судей — приведенные в правилах баскетбола и утвержденные ФИБА, являются единственными официальными жестами. Они обязаны использоваться всеми судьями во всех играх.

«Живой мяч» — мяч становится «живым» когда:

- во время спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих;
- во время штрафного броска судья передает мяч в распоряжение игрока, выполняющего данный бросок;
- во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание.

Жонглирование мячом — специально-подготовительные упражнения с мячом.

Заброшенный мяч — когда «живой» мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее. Мяч находится внутри корзины, даже когда незначительная часть его находится внутри и ниже уровня верхней плоскости кольца. Мяч может быть заброшен следующим образом:

- со штрафного броска, засчитывается одно очко;
- с игры с двухочковой зоны, засчитывается два очка;
- с игры из трехочковой зоны, засчитывается три очка.

Задачи тренировки — качественное выражение целей подготовки, которые должны быть достигнуты на определенных тренировочных этапах. Задачами тренировки могут быть: достижение результата или занимаемого в соревнованиях места; совершенствование техники и тактики; повышение уровня подготовленности или отдельных его компонентов и др.

Задержка — персональный контакт с соперником, который мешает свободе его передвижения. Задержка может происходить с любой частью тела.

Закрытый игрок — если защитник не дает нападающему получить мяч, этот нападающий считается закрытым.

Замена игрока — в протокол игры заносятся все двенадцать игроков, пять из которых стартовая пятерка. Любого из играющих на поле тренер может заменить по разным соображениям, но только после остановки игры. Игрок,

выходящий на поле, заранее подходит к судейскому столу и объявляет судейским секретарям, вместо кого он будет играть. Судья жестом приглашает его на поле.

Замена травмированного игрока — если травмированный игрок не может продолжать игру немедленно (в течение пятнадцати секунд) или ему оказывают медицинскую помощь, он должен быть заменен в течение одной минуты или как можно быстрее.

Занятие тренировочное — основная форма проведения учебно - тренировочного процесса в спорте. Чаще всего имеет форму урока определенной направленности и соответствующего содержания. Проходит под руководством тренера, преподавателя или проводится спортсменом самостоятельно.

Запасной игрок — член команды, когда он не играет на площадке или находится на площадке, но не имеет права играть вследствие того, что был дисквалифицирован или получил пять фолов.

Заслон — тактическое взаимодействие 2-3 игроков команды. Ситуация, когда игрок нападения, не владеющий мячом, занимает позицию, которая помогает другому игроку нападения из его команды освободиться на некоторое время от опеки защитника. Заслоны, как в движении, так и стоя на месте, ставятся для игрока, владеющего мячом или находящегося без мяча. В зависимости от количества участвующих в постановке заслонов игроков, они подразделяются на одинарный, двойной и тройной. Может быть серия заслонов для освобождения одного партнера по команде.

Засчитанный мяч — мяч, пролетевший сквозь кольцо, считается засчитанным, если судья жестом руки с опусканием одного, двух или трех пальцев сверху вниз показывает секретарям, что он засчитывает мяч.

Затребованный перерыв — остановка в игре по просьбе тренера или помощника тренера команды. Каждый затребованный перерыв должен длиться одну минуту. Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из первых трех периодов, два затребованных перерыва в течение четвертого периода и один затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода.

Затяжка времени — когда не было введено правило тридцати секунд, а позже двадцати четырех (24) секунд владения мячом, команда имела право несколько минут не атаковать, а просто держать мяч — тянуть время, чтобы удержать победный счет.

Защита — организованное противодействие атаке соперников» стремление не допускать бросок мяча в свое кольцо.

Защита зонная — защита, при которой каждый из игроков опекает любого соперника, находящегося в отведенном ему участке (зоне) площадки.

Защита личная — защита, при которой каждый из пяти игроков, находящихся на площадке, опекает определенного игрока соперника.

Защита смешанная — защита, при которой комбинируются признаки личной и зонной опеки игроков.

Заявочный лист — установленный, единой формы, основной документ с

перечнем игроков, их возраста, роста, веса, игрового номера, спортивного звания. Заявочный лист заверяется врачом, удостоверяющим здоровье игроков, их допуск к соревнованиям. Также указывается тренер команды и сопровождающие лица. Заявочный лист предоставляется в мандатную комиссию заблаговременно и дает право на участие в соревнованиях.

Звание спортивное — официально присвоенный титул, определяющий заслуги и квалификацию спортсмена. Присваивается за выполнение соответствующих нормативов. Спортивная квалификация от III разряда до кандидата в мастера спорта (КМС) присваивается спортивным клубом; от мастера спорта (МС) до Заслуженного мастера спорта (ЗМС) присваивается спортивным комитетом.

Зона — центральная линия разделяет площадку на две зоны: зону нападения и зону защиты. Правила зоны запрещают передавать мяч назад из зоны нападения в зону защиты, при его нарушении мяч передается противоположной команде.

Зона трехочковых бросков — вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной двумя параллельными линиями и полукругом радиусом 6м 25см.

Зоны скамеек команд — выделяются вне площадки, на стороне, где расположен секретарский столик и скамейки команд. Каждая зона ограничивается линией не менее 2 метров, являющейся продолжением лицевой линии и 2-х метровой линией, нанесенной на расстоянии 5 метров центральной линии под прямым углом к боковой.

Зона трех секунд — часть области штрафного броска, ограниченной трапецией и выкрашенной в другой цвет, но должна быть одного цвета с центральным кругом. Игрок не может оставаться более трех секунд в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует мяч на площадке.

Зрители — должны находиться на расстоянии не менее пяти метров от внешнего края линий, ограничивающих игровую площадку.

Игра (1) — вид человеческой деятельности, возникшей исторически, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых, а также взрослыми содержания профессиональной деятельности, моделирования взаимоотношений между людьми с целью познания окружающей действительности и совершенствования профессиональной деятельности.

Игра (2) — общее название соревнования, единовременное баскетбольное состязание двух команд в общепринятой трактовке этого понятия и происходящее в спортивном зале (сооружении). *Двусторонняя игра* — форма соревновательной подготовки, когда участники тренировочного занятия разделяются на две команды и играют между собой, выполняя задания тренера. *Игра на нейтральной площадке* — участие команды в матче, проводимом в городе, чужом для обоих соперников. *Игра на своей площадке* — участие команды в матче на площадке города, где она дислоцирована, тренируется и играет. *Игра на чужой площадке* — участие команды в матче, проводимом на площадке города, где дислоцирована, тренируется и играет команда соперника.

Товарищеская игра — встреча двух команд, носящая подготовительный, тренировочный характер.

Игра (З) — термин, обозначающий отдельные технико-тактические приемы, игровые ситуации, нарушение правил соревнований и т. д. *Игра в одно касание* — принцип взаимодействия группы спортсменов, когда мяч не задерживается, не останавливается, дополнительно не обрабатывается, а тут же переадресовывается партнеру. *Игра в численном меньшинстве (большинстве)* — ситуации, возникающие по ходу матча, когда количество игроков в защите (нападении) меньше (больше), чем нападающих (обороняющихся) соперников. *Индивидуальная игра* — построение игры команды на основе использования высокого личного технико-тактического мастерства отдельных ее членов. *Комбинационная игра* — построение нападения команды на базе заранее подготовленных комбинаций и взаимодействий игроков. *Коллективная игра* — построение игры команды с максимальным использованием возможностей всех ее членов.

Играющий тренер — данную функцию может выполнять капитан команды, если тренер отсутствует.

Игровая площадка — плоская, прямоугольная, твердая поверхность без каких-либо препятствий. Размеры игровой площадки от внутреннего края ограниченных линий составляет 28 метров в длину и 15 метров в ширину.

Игровая тренировка — метод тренировок, характеризующийся выполнением в рамках определенных игровых правил разнообразных движений и действий без строгой регламентации нагрузки и на высоком эмоциональном фоне. Оказывает комплексное воздействие на развитие двигательных способностей, эффективна при подготовке юных спортсменов.

Игровое время — игра состоит из четырех периодов по десять минут. Продолжительность перерыва между периодами (1-м и 2-м, 3-м и 4-м) и каждым дополнительным составляет две минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры — пятнадцать минут.

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

Игрок — член команды, любитель или не любитель (в т. ч. и запасной игрок), имеющий право играть или находящийся на игровой площадке.

Индивидуализированная тренировка — вид тренировки, предусматривающий учет возможностей баскетболиста, его уровень подготовленности и его потребности. Применяется для оптимального развития индивидуально - специфических качеств и навыков, чаще всего в соревновательном периоде.

Индивидуальная игра — это действие игрока, который в одиночку обыгрывает или пытается обыграть одного или нескольких соперников.

Индикатор командных фолов — соответствующее устройство для указания количества командных фолов. Останавливается на пяти командных фолох, указывая на то, что команда достигла определенного статуса наказания.

Импровизация педагогическая (лат. — неожиданный, внезапный) —

деятельность учителя, воспитателя, осуществляемая в ходе педагогического общения без предварительного осмысления, обдумывания. Целью импровизации педагогической является нахождение нового решения в конкретных условиях обучения и воспитания. Сущность импровизации педагогической составляет быстрое и гибкое реагирование на возникающие педагогические задачи.

Импровизация педагогическая — первотворчество, в ней в свернутом виде присутствуют все этапы творческого процесса.

Первый этап — педагогическое озарение. В ходе урока или воспитательного мероприятия в ответ на реплику, вопрос, поступок или при объяснении нового материала учитель получает толчок, импульс изнутри, происходит вспышка, озаряющая новую, необычную мысль, идею.

Второй этап — мгновенное осмысление педагогической идеи и моментальный выбор пути ее реализации. Если рождение идеи возникает интуитивно, то путь ее воплощения выбирается интуитивно логически.

Третий этап — публичное воплощение или реализация педагогической идеи. Этот этап становится центральным, от него зависит эффективность импровизации педагогической.

Четвертый этап — осмысление, т. е. мгновенный анализ процесса воплощения педагогической идеи и решение о продолжении импровизации педагогической или переходе к запланированным ранее действиям. Импровизация педагогическая позволяет совершенствовать педагогическую технику, гибко реагировать на возникающие задачи. С помощью импровизации педагогической элементы педагогической техники приобретают признаки новизны.

Импровизация тренера — творчество тренера непосредственно во время общения с детьми, в момент осуществления педагогического замысла.

В его основе — интерпретация материала, подготовленного к учебно - тренировочному занятию, воспитательному мероприятию, в данных обстоятельствах деятельности в свете творческих педагогических установок и ощущений тренера. Импровизация подразумевает способность тренера оперативно оценивать ситуации, поступки юных спортсменов, собственную деятельность, принимать решения на основе предшествующего опыта, педагогических и специальных знаний, эрудиции, интуитивного поиска и работать в меняющихся обстоятельствах, корректируя в соответствии с ними собственную деятельность.

Последовательность осуществления педагогической импровизации: оперативный анализ ситуации, выбор средств воздействия; само воздействие (импровизация); оценочная стадия, на которой осмысливаются и переживаются результаты импровизации и которая часто связана с определением последующих задач деятельности.

Успешность импровизации зависит от творческой, психолого-педагогической подготовки тренера; умения управлять своими психическими состояниями и навыков самоанализа; умения общаться с детской аудиторией, в частности от хорошего знания конкретного спортивного коллектива и каждого

юного спортсмена.

Для продуктивной импровизационной деятельности тренер должен: хорошо знать предмет, свободно владеть материалом; иметь психолого-педагогическую и методическую подготовку; обладать хорошо развитым педагогическим мышлением и воображением, навыками свободного общения с детской аудиторией, высокой общей культурой и эрудицией; знать коллектив юных спортсменов, свободно держаться на людях и управлять психическими состояниями; уметь создавать предполагаемые педагогические ситуации и действовать в них.

Инициатива — это качество игрока или команды, выраженное в стремлении подавить соперника за счет активных действий в защите и нападении, вести в счете, больше владеть мячом, не давать сопернику получить мяч, чаще бросать по кольцу, свободно передвигаться.

Инспектор — лицо, имеющее лицензию БФБ и осуществляющее свои обязанности в соответствии с официальными правилами баскетбола и регламентом соревнований.

Интенсивная тренировка — вид тренировки, преимущественно используемый в соревновательном периоде, характеризующийся большой нагрузкой, выполняемой в относительно короткий период времени. Эффект достигается за счет темпа выполнения упражнений, повышения их мощности и сокращения пауз отдыха между упражнениями.

Интенсивность тренировки — составная часть деятельности спортсмена, определяемая количеством выполненных действий по отношению к единице времени, сложностью или мощностью выполняемой работы

Интуиция игровая — способность спортсмена понимать игру и предугадывать развитие ситуаций по ходу состязания.

Использование видео — видеозаписи, пленки, изображения или другое оборудование (визуальное, электронное, цифровое и т. д.) не могут использоваться для подтверждения или изменения счета игры. Использование такого оборудования возможно только для определения ответственности или в образовательных (тренировочных) целях после окончания игры.

Календарь соревнований — документ, в котором перечислены все соревнования на определенный период времени, места их проведения и другие сведения. Основная форма планирования спортивных соревнований различного уровня, проводимых спортивными организациями.

Капитал команды — игрок наиболее разумный, сдержанный, авторитетный, которого выбирает команда. Только он может обращаться к судьям в спорных ситуациях. Капитан выводит команду на площадку, произносит приветствие в адрес соперников до и после игры, благодарит арбитров. Это тренер на площадке.

Качества физические — это двигательные способности игрока, выражающиеся в проявлении силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости и т. д.

Классификация — сборник нормативов и требований, выполнение которых позволяет присвоить игроку спортивное звание или спортивный разряд.

Классификация команд — проводится на основании очков в соответствии с показателями их побед и поражений, а именно: два очка за каждую выигранную игру, одно очко за каждую проигранную и ноль очков за игру, проигранную «лишением права».

Клуб — организация, зарегистрированная в качестве юридического лица по законам РБ, имеющая договор с БФБ и участвующая в Чемпионате или Первенстве.

Клуб-визитер — организация, принимающая участие в матче на чужой площадке.

Клуб-хозяин — организация, отвечающая за проведение матча на своей площадке.

Кольца (баскетбольные) — состоят из прочной стали, внутренний диаметр 45 см и окрашены в оранжевый цвет. Верхний край каждого кольца располагается горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки и крепится к щиту. На нижней части колец находятся приспособления для крепления сеток в количестве двенадцати равностоящих друг от друга точках по всему периметру кольца.

Команда — спортивный коллектив, имеющий договор с БФБ и участвующий в Чемпионате или Первенстве.

Командный контроль мяча — команда контролирует мяч, когда игрок этой команды контролирует «живой» мяч или игроки команды передают мяч друг другу.

Командные фолы — команда, набравшая четыре командных фолы за период в результате персональных или технических фолов, подлежит наказанию двумя штрафными бросками за все последующие персональные фолы.

Комбинационная игра — взаимодействие нескольких игроков одновременно как в атаке, так и в обороне. Комбинации подготавливаются и отрабатываются заранее на тренировках.

Смысл комбинации — проявить сильные стороны всех игроков при помощи специальных передвижений и заслонов. Комбинации могут быть с участием двух, трех, четырех или всех пяти игроков.

Комбинированная оборона — это вид обороны, когда несколько игроков (трое), используют персональную защиту, а остальные (двое) держат зонную оборону. Один игрок использует персональную защиту, а остальные строят зону и т. д.

Комиссар игры — находится за судьейским столиком между секундометристом и секретарем. В его обязанности во время игры входит организация успешной работы судей за столиком, оказание помощи старшему судье в нормальном проведении игры.

Контакт — во время игры в баскетбол, когда десять игроков передвигаются по площадке с большой скоростью на ограниченном пространстве, нельзя избежать полностью персонального контакта, который может наказываться фолом исходя из игровой ситуации.

Координационные способности — способность игрока управлять

движениями и действиями, согласовывая их по усилию, времени и пространству для достижения поставленной цели.

Кроссовки — специальная обувь на пружинящей подошве, предназначенная для занятий спортом и в частности баскетболом (см. Баскетбольная обувь).

Круговая тренировка — метод тренировки, характеризующийся применением систематического, заранее установленного комплекса упражнений, которые игрок повторно выполняет с перерывами и без них, в определенной последовательности и с заданной интенсивностью.

Кубок — 1. Приз в спортивных соревнованиях.

2. Вид соревнований, в которых розыгрыш проводится по системе с выбыванием проигравших команд.

Лидировать — вести в счете, иметь преимущество в очках над соперником.

Линии — полосы шириной 5 см, которыми размечается периметр игрового поля и его отдельные участки. Наносятся краской одного цвета (желательно белого).

Линии лицевые и боковые — игровая площадка ограничивается двумя лицевыми (короткие стороны площадки) и двумя боковыми (длинные стороны площадки) линиями. Эти линии не являются частью площадки.

Линия центральная — наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию.

Линия штрафного броска — наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина составляет 3,60 м.

Лицензия — документ, удостоверяющий принадлежность игрока к клубу / команде и дающий право для включения его в сертификат данной команды.

Лицензия судьи, комиссара — документ, дающий право исполнять обязанности судьи, комиссара на играх Чемпионата и Первенства.

Личная (персональная защита) — защита, при которой каждый из пяти игроков опекает одного из соперников.

Ловля мяча — технический прием, которым пользуются спортсмены для остановки, приема и фиксирования мяча руками.

Ложный бросок — это обманное движение, финт, когда нападающий делает ложное движение, похожее на бросок по кольцу, с целью обмануть защитника, вывести его из состояния равновесия.

Майка — форма игроков каждой команды, состоящая из одного доминирующего цвета, как спереди, так и сзади. В течение игры майки игроков (мужчины и женщины) должны быть заправлены в трусы (шорты).

Майки — полурукавки — разрешается надевать под майки. Если на то есть письменное медицинское разрешение и должна быть того же цвета, что и игровая майка.

Макроцикл тренировки — большой цикл тренировки, состоящий из сочетания этапов и групп мезоциклов для решения глобальных задач организации тренировочного процесса. Чаще всего определяются как годичный или полугодовой циклы или периоды.

Международный Олимпийский Комитет (МОК) — высший, постоянно действующий орган Олимпийского движения. Создан в 1894 году по инициативе Пьера де Кубертена. МОК признано более 160 национальных Олимпийских комитетов.

Международная федерация любительского баскетбола (ФИБА) — образована в 1932 году представителями национальных федераций Аргентины, Греции, Италии, Португалии, Швейцарии, Чехословакии, Румынии и Латвии. Под эгидой ФИБА, баскетбол был включен в систему крупнейших международных соревнований, в том числе и Олимпийскую.

Мезоцикл тренировки — группа микроциклов и порядок их сочетания, которые, исходя из логики тренировочного процесса и его особенностей, образуют относительно законченную стадию тренировочного процесса. Различают следующие типы мезоциклов: «втягивающие», « базовые », контрольно - подготовительные, « шлифовочные», предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные, восстановительно-поддерживающие.

Метод тренировки — совокупность способов работы тренера и игрока, с помощью которых решаются конкретные задачи повышения уровня физической, тактической, технической и др. видов подготовки. Различают следующие методы тренировки: равномерный, интервальный, контрольный, круговой, переменный, повторный, соревновательный.

Микроцикл тренировки — совокупность нескольких тренировочных занятий, которые (вместе с восстановительными днями) составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. В зависимости от содержания и места тренировки, выделяют: собственно тренировочные, «подводящие», соревновательные и восстановительные микроциклы.

Мини-баскетбол — игра в баскетбол для детей, проводится по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров.

«Минус четыре» — выражение, которое употребляется в довольно часто встречающейся ситуации: команда имела реальную возможность забросить мяч в корзину соперника, однако не воспользовалась ею и тут же пропустила мяч в свою корзину.

Модельные характеристики игрока — комплекс или отдельные показатели, расчетные или прогнозируемые, характеризующие: структуру соревновательной деятельности; основные стороны подготовленности; функциональные особенности игрока для рационализации способов построения тренировочного процесса. Модельные характеристики могут быть как общие (модель Олимпийца), так и индивидуальные, учитывающие особенности конкретного игрока, этапа подготовки и вида деятельности (амплуа).

«Модель» состояния игрока — совокупность показателей, где содержание и структура отображают состояние игрока на конкретных этапах подготовки и позволяют формировать суждение о результативности и качестве его игры.

«Модель» сильнейшего игрока — прогнозируемые характеристики уровня подготовленности и готовности сильнейших игроков в баскетболе,

обеспечивающие достижения победы на предстоящих соревнованиях.

Мяч вне игры — когда игра остановлена судьями, секундометрист выключает время, мяч становится «мертвым». Это может происходить в следующих ситуациях: при пробитии штрафных и технических бросков, при разыгрывании спорного мяча, при введении мяча в игру из-за боковой или лицевой линий, когда мяч заброшен в корзину, при нарушении правил трех или двадцати четырех секунд, после окончания каждого периода игры или дополнительного периода.

Мяч в игре («живой») — когда не остановлено время и продолжается игра, то есть с момента касания его одним из игроков. Это происходит в следующих ситуациях: при спорном броске мяч правильно отбит одним из спорящих, когда во время штрафного броска судья передает мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, когда мяч находится в распоряжении игрока выполняющего вбрасывание из-за пределов площадки.

Наказание — наказание в баскетболе применяется при нарушении следующих правил: нарушение во время штрафных бросков; нарушение при вбрасывании; неспортивный фол; обоюдный фол; дисквалифицирующий фол; технический фол во время перерыва в игре; технический фол игрока или тренера; за игру, проигранную лишением прав. В этих ситуациях мяч передается сопернику для вбрасывания из-за пределов площадки с места ближайшего к тому, где совершено нарушение.

Нападающий — игрок команды, владеющий мячом, либо амплуа игрока, играющего в нападении.

Нападение — система атаки. Различают следующие системы нападения: стремительное нападение или быстрый прорыв, позиционное, против зонной защиты, личного прессинга, зонного прессинга, смешанной защиты.

Нападение против зонной защиты — если соперник построил в обороне зонную защиту, а виды этих защит разнообразны: 2 - 3, 3 - 2, 1 - 2 - 2, 1 - 3 - 1, 2 - 1 - 2, то команда нападающих выстраивает систему против этих защит, определив вначале вид зонной защиты, почему применяется зона и в чем ее слабости. Тактически идея системы заключается в том, чтобы:

- 1) разбить зонную защиту быстрой контратакой до ее построения;
- 2) исключить ведение мяча, используя его только для прохода под кольцо;
- 3) бросать только из удобных позиций;
- 4) создать численное преимущество над защитой на одной стороне поля;
- 5) до получения мяча игрок имел возможность занять удобную позицию для атаки лицом к кольцу соперника;

б) можно было растянуть защиту для атаки под щитом, передачами по периметру;

7) или наоборот, сжать зону передачами на штрафную линию и в центр для последующих дальних бросков. Комбинации против зонных защит следует готовить заблаговременно на тренировках.

Нападение против личной защиты — когда соперник применяет персональную опеку, каждый защитник опекает своего визави. Нападение

строится так, чтобы ваши игроки могли при помощи комбинаций из заслонов, рывков, остановок получить удобную позицию для атаки и за счет техники — проходов, обманных движений, бросков — добиться результата.

Атаки могут быть заранее подготовленными или импровизированными самими игроками.

Нарушение — это несоблюдение правил, совершенное игроком, запасным, тренером, помощником тренера или лицом, сопровождающим команду.

Нарушение правил трех секунд — игрок не может находиться в трехсекундной зоне более трех секунд. Линии, обозначающие трехсекундную зону, входят в ее территорию и наступать на них, значит, нарушить данное правило. При броске по кольцу три секунды не отсчитываются.

Национальная баскетбольная ассоциация (НБА) — образована в 1949 году в США. Объединяет лучшие профессиональные команды США, делающие ставку на коммерческий успех через высочайшее спортивное мастерство.

Начало игры — игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Начальный бросок арбитра — вводя мяч в игру с центра поля, судья жестом дает сигнал судьям секундометристам включить время матча.

Не засчитанный мяч — мяч не засчитывается, если арбитр своим жестом показывает, что он не засчитывает бросок. Мяч может быть не засчитан по следующим причинам: пробежка перед броском. Нарушение правил трех секунд, фол нападающего перед броском и т. д.

Неподвижный заслон — заслон считается неподвижным, если игрок, ставя заслон, стоя на месте, не двигается.

Неправильная опека сзади — это персональный контакт защитника, находящегося позади соперника. Попытка защитника сыграть в мяч, не оправдывает его контакта с соперником.

Неправильное ведение мяча — ведение мяча одновременно двумя руками. Запрещается при ведении мяча следующее: отталкивать защитника; прыгать с мячом; после остановки ведения и взятия мяча в руки снова начать ведение; сделать шаг до удара мяча в пол.

Неправильное использование рук — когда защитник опекая соперника с мячом или без мяча, помещает руку и оставляет ее в контакте с соперником, чтобы задержать его продвижение.

Неправильный заслон — попытка неправильно задержать или помешать сопернику, который не контролирует мяч, занять желаемую позицию на игровой площадке.

Непредвиденная заминка — если игрок выходит на поле, не получив разрешение секретаря, без сигнала, до разрешения арбитра или входит в игру, когда игра не остановлена. На замену дается 20 сек; если за это время замена не произведена, команде засчитывается минутный перерыв и тем самым она лишается одного тайм-аута.

Неспецифическая тренировка — форма тренировки, проводимой с использованием другой среды (вода, снег, песок, лед), не характерной для

баскетбола, но позволяющей решать задачи подготовки. Чаще всего используется в подготовительном периоде (например, бег в воде, по песку и т. д.).

Неспортивный фол — это персональный фол. Совершенный игроком, который не пытался законным образом непосредственно сыграть в мяч в соответствии с духом и целью официальных правил баскетбола.

Неумышленное нарушение — случайное, не преднамеренное столкновение с соперником.

Неявка — неявкой считается опоздание на матч в указанное время, либо умышленный невыход команды на площадку. Задержка может быть не более чем на пятнадцать минут по уважительной причине. В других случаях не явившейся команде засчитывается поражение.

Ничейный счет — в баскетболе ничьих не бывает. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или на столько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

Номера на майках — каждый игрок должен иметь отчетливо видимый номер на майке спереди и сзади сплошного цвета, контрастирующего с цветом майки. Цифра номера на спине должна иметь высоту не менее 20 см, на груди — не менее 10 см.

Обжаловать или подать протест — если команда и ее тренер считают, что ошибочные решения арбитров или судей-секундометристов и секретарей ущемляют ее интересы, она подает протест. Заявить протест может капитан команды в момент инцидента, когда время остановлено. Времени на это отводится не более 30 секунд. После игры капитан команды в протоколе отмечает протест, а тренер или представитель команды заявляет протест письменно не позже чем через 20 минут после окончания матча. Вместе с протестом команда делает взнос в сумме 200 евро (либо суммы, эквивалентной 200 евро в любой конвертируемой валюте). Протест рассматривает техническая комиссия или представитель ФИБА в международных турнирах либо представитель национальной федерации во внутренних соревнованиях. Если технический комитет протест принимает, то в течение часа взнос возвращается. Если команда или федерация этой команды не согласны с решением технического комитета, то протест может быть направлен в апелляционное жюри немедленно, но взнос уже составит 400 евро. Это последняя инстанция, и ее решение окончательно. Либо матч будет переигран, если ошибки будут признаны повлиявшими на исход встречи, либо протест будет отклонен.

Обивка — любая конструкция, к которой крепится щит, должна иметь обивку мягким материалом позади щита по нижней поверхности конструкции на расстоянии 1,20 м от лицевой поверхности щита. Минимальная толщина обивки составляет 5 см. Все конструкции опоры щита полностью обиваются мягким материалом на высоту 2,15 м со стороны площадки. Минимальная толщина обивки составляет 10 см и должна быть изготовлена из материала, предотвращающего любые травмы игроков.

Область штрафного броска — размеченная на площадке трапеция с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной линия штрафного броска длиной 3 м 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Обманное движение (финт) — логическое движение игрока руками, корпусом, ногами, головой, которое делается с целью обмануть соперника.

Обоюдный фол — персональная ошибка, которую совершили оба вошедших в соприкосновение игрока разных команд в одно и то же время. Персональный фол записывается каждому провинившемуся игроку. Никакие штрафные броски не назначаются.

Обувь — для главных соревнований ФИБА все игроки команды должны носить игровую обувь одного цвета или комбинации цветов.

Общая подготовленность — разностороннее развитие способностей, не относящихся к специфическим для баскетбола, но так или иначе влияющих на игровую деятельность спортсмена.

Окончание игры — игра заканчивается, когда прозвучит сигнал секундометриста об окончании игрового времени.

Олимпиада — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности. Проводятся один раз в четыре года (как зимой, так и летом).

Олимпийская хартия — документ, в котором сформулированы цели и задачи современного Олимпийского движения, принципы олимпизма, регламентированы условия участия в Олимпийских играх и правила их проведения. Основы хартии разработаны французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем, утверждены Международным спортивным конгрессом в 1894 году в Париже.

Олимпийские игры — крупнейшие общегреческие празднества и состязания в Древней Греции, проводились один раз в четыре года в Олимпии (с 776 г. до н.э. по 394 г. н.э.). Продолжались от одного до пяти дней. Олимпийские игры Древней Греции явились прообразом современных Олимпийских игр. Программа зимних Олимпийских игр включает в себя более 10 видов спорта и более 50 дисциплин, а летних — более 20 видов спорта и более 250 дисциплин. Продолжаются соответственно 14 и 16 дней.

Олимпийские игры и баскетбол - впервые баскетбол был включен в программу Олимпийских игр в 1936 году на Берлинской Олимпиаде. Участвовали 23 команды. В командах было заявлено по 14 игроков, но участвовать могли только семь. Победили баскетболисты США, вторыми стали канадцы, третьими — мексиканцы. С тех пор баскетбол стал одним из популярных видов спорта на всех Олимпиадах. Сборная СССР впервые стартовала на Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году и заняла второе место. 1972 год явился годом триумфа отечественного баскетбола. Руководимая В. Кондрашиным и С. Башкиным команда впервые в истории выигрывает баскетбольный турнир Игр XX Олимпиады в Мюнхене. Спортивный мир будет долго обсуждать передачу И. Едешко А. Белову для победного броска на трех

последних секундах игры. Успех был повторен в 1988 году на Олимпиаде в Сеуле, когда новая команда под руководством А. Гомельского и Ю. Селехова завоевала Олимпийское золото.

Опасная игра — действие игрока или группы игроков, которые могут привести к травмам соперника.

Опека — при персональной защите каждый игрок отвечает за своего соперника, т. е. опекает его: не дает бросать по кольцу, мешает получить мяч, препятствует всем действиям соперника согласно правилам игры.

Оператор 24 секунд — отвечает за устройство отсчета 24 секунд, которым он управляет в течение всей игры.

Опорная нога — во время поворота опорной ногой считается та, которая не отрывается от пола. Если опорная нога вместе с шагом или поворотом отрывается от пола, это считается нарушением правил и мяч передается команде соперника.

Определение игры — в баскетбол играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину.

Организация тренировки — совокупность мер, которые осуществляются для развертывания и обеспечения тренировки. Это может включать: составление плана (конспекта) занятия, обеспечение занятия инвентарем и оборудованием, планирование нагрузки и отдыха и т. п.

Освещение — игровая поверхность баскетбольной площадки должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света располагаются там, где они не мешают игрокам и судьям.

Основная команда — команда баскетбольного клуба, баскетбольной суперлиги или высшей лиги, имеющего в низших лигах фарм-команду.

Особые ситуации — в период остановки часов после определения фола или нарушения может быть совершен дополнительный фол. Все фолы назначаются и все наказания определяются в возникнувшей особой ситуации.

Остановка игры — начинает и останавливает игру главный судья на поле. По его сигналу секундометрист включает и выключает секундомер. Игра останавливается в следующих случаях: по истечении времени матча, первого тайма, тайм-аута, замены, пробития штрафных и технических нарушений и во всех непредвиденных случаях, когда этого потребует судья на поле.

Отбор мяча — технико-тактический прием, заключающийся в выполнении действий, после которых соперник теряет контроль над мячом: его перехватывает отбирающий игрок, или мяч уходит за пределы площадки.

Открыться — избавиться на какое-то мгновение от своего опекуна с тем, чтобы партнер, владеющий мячом, мог дать передачу.

Официальные правила баскетбола — документ, утвержденный ФИБА.

Очко — одно очко в баскетболе засчитывается после попадания одного штрафного или технического броска.

Партнер — игрок своей команды.

Пас — это передача мяча одному из своих партнеров по команде. Перехваченный соперником пас, называется потерей мяча или плохим пасом. Пасовать можно в любом направлении. Пас может быть навесным, резким, мягким, одной или двумя руками, сверху, снизу, от плеча, от груди, от головы, из-за спины, сбоку, крюком, с места, в движении, в прыжке, с отскоком об пол. При потере мяча, чаще всего виновником считается пасующий.

Паспорт баскетболиста БФБ — основной документ, удостоверяющий личность баскетболиста и его баскетбольную национальность на период участия во всех соревнованиях, проводимых БФБ для соответствующего возраста и пола, начиная с 10 лет.

Первенство Белоруссии — совокупность и каждый отдельный матч регулярных соревнований среди нелюбительских и любительских команд (клубов) первой лиги, или среди детских и юношеских команд.

Передовая зона — половина площадки, на которой находится корзина соперника. Мяч из передовой зоны возвращать обратно в тыловую запрещается. Это считается нарушением правила зоны.

Переигровка — 1. Повторение по разным причинам игры между командами, чаще всего при необходимости выявления первенства в случае одинакового результата.

2. Повторение игрового эпизода в ходе матча в случае ошибки судьи, технических помех и др. причин.

Перемещение мяча — мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения правил игры.

Перерыв в игре — перерыв между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным составляет две минуты.

Перерыв между половинами игры — продолжительность перерыва между половинами игры составляет пятнадцать минут.

Перетренировка — предпатологическое или патологическое состояние игрока, появляющееся в результате чрезмерно повышенных или нерациональных требований к тренировке, которое отрицательно сказывается на приспособительных реакциях и состоянии здоровья.

Период — одна четвертая всей игры, продолжительностью десять минут. Игра состоит из четырех периодов по десять минут.

Периодизация тренировки — чередование в течение года периодов тренировки (подготовительного, соревновательного, переходного), связанное с закономерностями развития тренированности спортсмена.

Персональный фол — это фол игроку вследствие контакта с игроком команды соперников. Игрок не имеет права блокировать соперника, держать, толкать, сталкиваться с ним, ставить подножку, препятствовать его перемещению, выставлять руку, плечо, колено, бедро или ступню ноги.

Перехват мяча — если игрок обороняющейся команды перехватывает мяч, посланный сопернику, это считается перехватом. Такие игроки ценятся в баскетболе. У них отличная реакция, хорошее предвидение ситуации, скорость и цепкость.

Питербаскет — новая спортивная командная игра, отличающаяся от

баскетбола тем, что в ней участвуют две команды по три игрока в каждой. Сама игра происходит на площадке в виде круга с тремя концентрическими разметками, в центре которого расположена стойка; на ней закреплены три стандартных прозрачных щита с кольцами, установленных в виде равностороннего треугольника. Площадка подразделена на три зоны: зона трехсекунд (радиус 3 м); зона двух очков (радиус 6 м), с отметкой линии штрафного броска (5,8 м); зона трех очков (радиус 9 м). Суть игры заключается в том, что игроки двух соревнующихся команд, стремятся забросить руками мяч в любую из трех корзин. Игра состоит из трех периодов по 15 минут, перерыв между ними 5 минут. В течение каждого периода тренеры команд имеют право на три тайм-аута по одной минуте. На одну атаку отводится 24 секунды.

Планирование тренировки — действие, при помощи которого структурируются задачи, средства, методы и организация подготовки команды.

Плотно опекаемый игрок — игрок с мячом на площадке, считается плотно опекаемым, когда его соперник находится в защитной стойке на расстоянии не более одного метра.

Победитель игры — это команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода, или дополнительного, набрала большее количество очков.

Поворот — игрок с мячом после ведения и остановки может шагать один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, не отрывая при этом опорную ногу от пола.

Подбор — после неудачного броска по кольцу мяч отскакивает от кольца или щита и его забирает игрок какой-либо команды, это называется подбором. Считается, что команда, которая выигрывает подборы, выигрывает и всю игру.

Подготовка — многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие игрока и обеспечить необходимую степень его готовности к соревнованиям. Подготовка подразделяется на: физическую, волевою, всестороннюю, психологическую, силовую, скоростную, специальную, тактическую, техническую, функциональную, теоретическую.

Подготовленность — состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической и т. д.), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Подстраховка — смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

Положение о соревнованиях — нормативный документ, определяющий порядок и условия участия команд (клубов), тренеров, игроков, сопровождающих и официальных лиц, спонсоров, судей, комиссаров и инспекторов в соревнованиях по баскетболу.

Помощник секретаря — управляет табло счета и оказывает помощь секретарю.

Помощник тренера — исполняет обязанности тренера, если по какой-либо причине тренер не сможет продолжать их исполнять сам. Наравне с тренером является официальным представителем команды.

Потолок — высота потолка или расстояние до самого низкого предмета над игровой площадкой должна быть не менее семи метров.

Правила поведения — проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества членов обеих команд (игроков, тренеров, сопровождающих лиц) с судьями и секретарями. Обе команды имеют право сделать все от них зависящее для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры.

Правило 24 секунд — команда, владеющая мячом, в течение 24 секунд должна атаковать корзину соперника. Если в указанное время команда не смогла произвести бросок по кольцу соперника, то мяч передается противоположной команде.

Прессинг — активный вид обороны. Если при обыкновенной защите соперников опекают вблизи своего щита, то при прессинге обороняющиеся вступают в борьбу на половине площадки, на трех четвертях, а иногда и на всей площадке. Как и обыкновенная защита, прессинг делится по тому же принципу на личный и зонный.

Приемы игровые — основные навыки, владение которыми позволяет баскетболисту активно и результативно участвовать в игре. Приемы включают в себя: передачи, ловлю, ведение, броски, проходы с мячом, борьба за мяч, опека соперника и др.

Принцип вертикальности — каждый игрок на баскетбольной площадке имеет право занять любую позицию при условии, что она уже не занята соперником. Этот принцип защищает пространство на полу, которое занимает игрок и пространство над ним, когда он выпрыгивает вертикально внутри этого пространства.

Пробежка — начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается другой команде.

Пробивающий фол — так называют персональные ошибки, за которые вместе с персональным замечанием назначают штрафные броски.

Протест — если команда и ее тренер считают, что ошибочные решения арбитров или судей-секундометристов и секретарей ущемляют ее интересы, она подает протест. Заявить протест может капитан команды в момент инцидента. Когда время остановлено. После игры капитан команды в протоколе отмечает протест, а тренер или представитель команды заявляет протест письменно не позже чем через 20 минут после окончания матча. Вместе с протестом команда делает взнос в сумме 200 евро (либо суммы, эквивалентной 200 евро в любой конвертируемой валюте). Протест рассматривает техническая комиссия или представитель ФИБА в международных турнирах, либо представитель национальной федерации во внутренних соревнованиях. Если технический комитет протест принимает, то в течение часа взнос возвращается. Если команда не согласна с решением технического комитета, то протест может быть направлен в апелляционное жюри немедленно, но взнос уже составит 400 евро.

Это последняя инстанция и ее решение окончательно. Либо матч будет переигран, либо протест будет отклонен.

Протокол — во всех главных соревнованиях ФИБА используется протокол, утвержденный всемирно 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 проводящей организации, вторая копия на розовой бумаге — для победителей, последняя копия на желтой бумаге — для проигравшей команды.

Профилактика травм — предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, использования защитных средств, восстановительных мероприятий.

Пять секунд — плотно опекаемый игрок обязан выполнить передачу, бросить по кольцу или повести мяч в течение пяти секунд. Правило пяти секунд распространяется также на вбрасывание мяча и пробитие штрафного броска.

Пять фолов — игрок, совершивший пять фолов (персональных и технических), немедленно удаляется из игры, в течение тридцати секунд производится замена.

Рапорт комиссара — если результат игры опротестован одной из команд, то комиссар в течение одного часа после окончания игрового времени обязан послать рапорт об этом инциденте в организацию, проводящую соревнования.

Регламент — нормативный документ БФБ, определяющий порядок и условия участия баскетбольных команд, тренеров, игроков, сопровождающих и официальных лиц, спонсоров, судей, комиссаров в соревнованиях чемпионата и первенства Белоруссии.

Рейтинг (оценка, порядок, классификация) — термин, обозначающий субъективную оценку баскетбольных команд по заданной шкале. Чаще всего рейтинг баскетбольных команд проводится на основании баллов или суммы баллов, присужденных за выступление в соревнованиях.

Реклама на майках — разрешенные рекламные надписи должны соответствовать регламенту проведения соревнования и не должны мешать различать номера на майках спереди и сзади.

Решения, принимаемые судьями — судья имеет право принимать решения при несоблюдении официальных правил игры в баскетбол, совершенных как в пределах, так и вне ограничительных линий, включая секретарский столик, скамейки команд и пространство непосредственно за ограничивающими линиями.

Решительность — волевое качество, проявляющееся в умении быстро принимать наиболее правильные в данных игровых условиях решения и активно их реализовывать.

Самоконтроль — ряд мероприятий, проводимых самим спортсменом для самонаблюдения за состоянием здоровья, степенью физического развития, уровнем тренированности при занятиях спортом. Самонаблюдение лучше всего отражать в дневнике самоконтроля: они могут быть как очень подробными и состоять из 15—20 показателей, так и краткими, рассчитанными на

регистрацию 4-5 простых и в то же время наиболее информативных показателей. Эти показатели желательно регистрировать в одни и те же часы, одним и тем же методом, в сходных условиях. Например, утром сразу же после сна или перед началом тренировки либо по окончании ее. При этом нужно следить за самочувствием и контролировать показатели пульса в процессе тренировки и особенно после самой напряженной ее части. Самонаблюдения, проводимые систематически в течение длительного периода, дают четкую картину функционального состояния организма. Если положительной динамики в этих показателях нет и, более того, наблюдается ухудшение, необходимо обратиться к врачу. В качестве показателей самоконтроля используются: пульс, уровень артериального давления, жизненная емкость легких, динамометрия, вес тела, толщина жировых складок, быстрота реакции, потоотделение, длительность и характеристика сна и т.п. признаки, отражающие состояние организма.

Самомассаж — массаж, проводимый спортсменом на себе с целью снятия утомления, сохранения и повышения работоспособности.

Самообладание — волевое качество, проявляющееся в умении спортсмена не теряться в трудных игровых ситуациях и управлять своими действиями и эмоциями.

Самооценка — оценка спортсменом своих качеств, физического и психического состояния, возможностей, поведения, взаимоотношений в команде и т. д., используемая тренером в процессе психологического контроля. Важный регулятор поведения и прогнозирования выступления в соревнованиях.

Самочувствие — субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил.

Сборная — сборная команда по баскетболу в общепринятой трактовке данного понятия.

Сдвоенный центр — это тактическая модель, когда два центральных игрока занимают позицию на площадке почти в затылок друг за другом.

Секретарский столик — судьи за столиком должны иметь возможность ясно видеть площадку, поэтому скамейки для замен должны быть ниже стульев судей за столиком. Как вариант секретарский столик и его стулья могут располагаться на возвышении.

Секретарь (обязанности) — перед началом игры секретарь должен внести в протокол фамилии и номера игроков, которые начинают игру и всех запасных, которые войдут в игру. Во время игры секретарь обязан: внести в хронологическом порядке изменения суммарного счета очков; регистрировать персональные и технические фолы; уведомлять судей при первой возможности о затребованном минутном перерыве; показывать количество фолов, полученных каждым игроком; помещать указатель командных фолов на край судейского столика, ближайшего к команде, совершившей четвертый фол; сигнализировать о замене игроков.

Секундомер — в баскетболе секундомер используется для отсчета времени затребованных перерывов (тайм-аутов), но не для времени игры. Для времени

игры используются игровые часы, которые отсчитывают время периодов игры и перерывов между ними.

Секундометрист — в распоряжении секундометриста находятся игровые часы, с помощью которых он ведет отсчет игрового времени и остановок игры.

Серия штрафных бросков — это все штрафные броски в результате наказания за один фол.

Сертификат — основной документ с перечнем игроков, тренеров и сопровождающих лиц, имеющих право участвовать в матчах Чемпионата и Первенства за данную команду.

Сетки — изготавливаются из белого шнура и сконструированы таким образом, чтобы они могли на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки составляет не менее 40 см, но не более 45 см. Каждая сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу.

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных напряжений. Мерой проявления силы принята величина максимального напряжения, которую мышца может развивать при возбуждении. В зависимости от режима работы мышц различают: взрывную силу, динамическую, изометрическую, абсолютную, относительную, общую силу.

Сила воли — характеристика интенсивности и способности проявления волевых качеств спортсмена в достижении поставленной цели, а также в процессе тренировки и соревнований.

Силовая тренировка — вид тренировки, имеющей главной целью развитие мышечной силы. Тренировка с отягощениями, тренировка с весом, тренировка со штангой. Чаще всего идет ориентация на развитие специальной силы (силу броска, толчка, отталкивания и т. п.).

Система игры — в баскетболе бывает несколько систем защиты и нападения. В обороне применяют личную защиту, когда каждый защитник несет персональную ответственность за своего соперника. Виды зонных защит, где защитник отвечает за свой участок поля, бывают 3 - 2, 2 - 3, 2 - 1 - 2, 1 - 2 - 2. Бывают смешанные виды защиты, где сочетаются личная и зонная системы обороны. Скажем, четверо играют игрок против игрока, а один сторожит зону, или три игрока опекают соперника лично, а два держат зону. На Олимпиаде в Сеуле Арвидас Сабонис в матче с США один держал зонную защиту, а четверо наших соотечественников опекали американцев лично.

Система судейства тремя судьями — дополнительно, соответствующие структуры ФИБА. Такие, как зональная комиссия или национальные федерации имеют право использовать систему судейства тремя судьями. Обычно используется система судейства двумя судьями (старший судья и судья).

Система тренировки — совокупность связанных между собой принципов и методов, составляющих организованное целое, на чем основывается тренировочный процесс. Система тренировки базируется на научных знаниях и передовом практическом опыте тренеров. Это совокупность знаний по управлению спортивным совершенствованием, его построению и организации, а также практической деятельности в данной области.

Скамейка команды — для всех игр команда, стоящая в расписании первой (команда — хозяин), имеет право выбора скамейки. Об этом выборе старшему судье должно быть сообщено за 20 минут до времени начала игры. На скамейке команды, кроме тренера, помощника тренера и игроков, могут находиться сопровождающие лица, выполняющие специальные обязанности, такие как менеджер, врач, массажист, статистик, переводчик. Игрок, совершивший пять фолов, также становится сопровождающим команду лицом.

Скоростная тренировка — вид тренировки, имеющий главную цель развитие, в основном, скоростных способностей и разновидностей их проявления. Чаще всего развиваются абсолютная скорость. Скоростная выносливость, скоростная сила и т. п.

Скрестный проход — групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

Скрытый пас — передача мяча, маршрут которого игрок маскирует до самого последнего момента.

Случайная потеря мяча — игрок, который случайно теряет, а потом восстанавливает контроль над мячом на площадке, считается совершившим случайную потерю мяча.

Соперник — игрок команды противника.

Сопровождающие лица — лица, включенные в заявку команды и имеющие право находиться во время игры в зоне скамейки команды. К сопровождающим лицам относятся: врач, массажист, статистик, менеджер, переводчик и игрок или игроки, совершившие пять фолов.

Соревновательная деятельность — организованное по определенным правилам соперничество с целью выявления и объективного сравнения уровня спортивного мастерства в различных видах деятельности. Спортивные соревнования можно рассматривать как своеобразную модель человеческих отношений, реально существующих в обществе: борьбы, побед, поражений, взаимовыручки, направленности к совершенствованию и самоутверждению. Соревнования опираются в своей основе на нравственные правила общества.

Соревнования — длительные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в ходе соперничества в строго регламентированных условиях борются за первенство, достижение определенного результата,, сравнивают свои уровень подготовленности в каком-либо виде спорта, спортивной дисциплине.

Соревнования заочные — соревнования, проводящиеся в условиях, когда участники не встречаются друг с другом.

Соревнования квалификационные — соревнования, цель которых — выполнение соответствующих спортивных нормативов для присвоения званий и разрядов или для допуска к состязаниям более крупного масштаба.

Соревнования контрольные — соревнования для определения готовности спортсмена к главным стартам.

Соревнования лично-командные — соревнования, в которых подводятся итоги выступлений отдельных команд и личного первенства среди всех участников.

Соревнования открытые — соревнования со свободным допуском к участию в них всех желающих.

Соревнования подводящие — соревнования, задача которых — подготовка к другим, более ответственным соревнованиям.

Соревнования показательные — соревнования, основная цель которых не выявление победителя, а демонстрация возможностей спортсменов, достоинств вида спорта.

Соревнования с гандикапом — соревнования, в которых шансы участников уравниваются за счет предоставления слабому определенных льгот (форы).

Соревнования тренировочные — соревнования, проводимые в ходе тренировочного процесса для повышения уровня подготовленности.

Соревновательная тренировка — метод тренировки, характеризующийся выполнением основного упражнения или другого двигательного действия в условиях специально организованных состязаний в виде контрольных тренировок за уровнем подготовленности спортсменов.

Состояние спортсмена — интегральная характеристика функций и качеств человека, его реакций на внешние и внутренние стимулы, которые прямо или косвенно направлены на достижение полезного результата спортивной деятельности. Выделяют состояние двигательных функций, психические и психофизиологические состояния физиологических систем и организма в целом.

Специальная выносливость — способность длительно продолжать работу, которая определяется зависимостью характера утомления от содержания и специфичности двигательной деятельности.

Специальная подготовленность — развитие комплекса способностей, специфических для избранного вида деятельности.

Спортивный инвентарь — это оборудование, которое используется для игры в баскетбол — баскетбольная площадка, щиты с кольцом и сетками, мячи, форма игроков: обувь, трусы, майки с номерами, форма арбитров с судейским свистком, судейский протокол для ведения счетов и фолов, технические часы, секундомеры для ведения игрового времени, баскетбольное табло на стенах или в центре зале для обозрения публики, 24-секундники для отсчета времени атаки по правилам ФИБА и НБА.

Стартовый состав — в протокол игры заносятся все 10 или 12 игроков, но за пять стартовых игроков, которые начнут игру.

Старший судья — баскетбольные соревнования проводят, как правило, два арбитра. Один из них старший. Игры НБА, особенно финалы плей-офф, судят три арбитра, один из которых старший. При решении спорных вопросов мнение старшего арбитра решающее.

Стритбол — уличный баскетбол. Спортивная игра между двумя командами, состоящими из трех человек каждая, на уличной площадке с одним кольцом. В турнирах обычно участвует большое количество команд в различных возрастных группах.

Тактика — совокупность приемов и средств, применяемая для достижения

конкретно поставленной цели и основанная на расчете реальных возможностей спортсмена и его соперников. Искусство ведения спортивной борьбы. Подчиненная часть стратегии.

Техника — система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее целесообразно приспособленная для решения основной спортивной задачи с наименьшей затратой сил и энергии в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Тренер — это руководитель команды, несущий ответственность за поведение игроков, их корректность по отношению к соперникам, арбитрам, зрителям, отвечающий за исход матча, за подготовку команды к соревнованиям. Тренер — главная фигура в баскетбольной команде.

Тренировка — 1. Составная часть подготовки спортсмена. Специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

2. Учебное занятие с целью совершенствования двигательных навыков и умений. Структурное образование тренировочного процесса.

Тренировочные нагрузки — физические упражнения, применяемые на тренировке тренером или самими игроками, вызывают ответную реакцию организма. Учащается сокращение сердечной мышцы, повышается частота пульса, увеличивается кровяное давление, учащается дыхание и т. д. Регулировать нагрузку можно проверкой пульса и кровяного давления. За всем этим следят тренер и врач команды. Они должны снизить нагрузку, если она превышает норму. Максимальная нагрузка в игре не должна превышать 260—280 ударов сердца в минуту для тренированных баскетболистов и не более 120—130 ударов в минуту для любителей.

Турнир — спортивное соревнование, состоящее из серии встреч, матчей. Основные системы: круговая (каждый встречается один или несколько раз со всеми) и олимпийская или кубковая (с выбыванием проигравших после очередного тура).

Уверенность — волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях.

Углеводы — органические соединения, широко распространенные в природе. Разделяются на моносахариды, олигосахариды и полисахариды. Являются основными источниками энергии при выполнении физической и умственной работы, а также компонентами ряда других сложных соединений, используемых для построения клеточных структур.

Универсальный игрок — это игрок, который умеет действовать на всех позициях. Наиболее ярким примером является Майкл Джордан, в российском баскетболе — Александр Белов.

Устройство для контроля 24 секунд — эти табло для отсчета 24 секунд устанавливаются либо на баскетбольных щитах, либо на углах баскетбольного поля. Их величина должна быть такой, чтобы они были видны игрокам и

зрителям. Табло на 24 секунды устанавливается на играх НБА, а с 2001 года и на играх ФИБА.

Финт или обманное движение — это действие игрока либо с мячом, либо без мяча, направленное на то, чтобы вывести оппонента из равновесия, заставить отреагировать на отвлекающее действие. Оно, как правило, облегчает атакующему бросок по кольцу, либо помогает пройти с ведением мяча к щиту. Финты могут быть головой, корпусом, ногами, руками и даже глазами. Финт может применять и защитник.

Чемпионат Европы, мира — чемпионаты Европы проводятся раз в два года, чемпионаты мира — раз в четыре года. Результаты чемпионатов мира и Европы как мужчин, так и женщин, даны в специальной таблице. Проводятся также и чемпионаты юниоров.

Чувство мяча и чувство броска — об игроке, который обладает точным броском, выверенными пасами, говорят, что он чувствует мяч. Самые чувствительные места на руке бросающего — это кончики пальцев у самых ногтей.

Штрафной бросок — бросок, который выполняет игрок стоя у штрафной линии, без всяких помех, в течение пяти секунд с момента передачи ему мяча судьей. Нарушения при выполнении штрафных:

- 1) игрок просрочил время пяти секунд;
- 2) игрок наступил или переступил линию штрафного броска;
- 3) кто-то из игроков коснулся кольца или щита до того момента, когда мяч от бросающего не задел щит или кольцо. Игроки располагаются по обе стороны коридора, защитники занимают ближайшие места к щиту, нападающие — места рядом с ними.

Игроки защищающейся команды не имеют права мешать бросающему отвлекающими движениями руками, ногами, корпусом.

Эмблема — каждая команда имеет право носить на своей форме — трусах и майках — эмблемы-логотипы своего клуба соответствующих размеров.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: Учеб. для вузов физкультуры / Под общ. ред. Портнова Ю.М. - М.: Астра семь, 1997. - 476с.: ил.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол / А. И. Бондарь. - Мн.: Полымя, 1986. - 127с.: ил. - (Начин. физкультурнику и спортсмену)
3. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер.с нем. / Д. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256с.: ил.
4. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. — М., 2002.
5. Дрюэт Д. Баскетбол / Пер. с англ.; Д. Дрюэт, П. Мейсон. — М., 2002.
6. Князева Н.А., Павлов П.В., Скобликова Т.В. 500 упражнений и игр для физического развития детей: Учеб.пособие. — Курск, 2000.
7. Костин В.М. Судейство баскетбола в вопросах и ответах / В. М. Костин, Б. М. Минков. - Мн.: Выш. шк., 1980. - 70с.
8. Коузи Б. Баскетбол: концепции и анализ : Пер. с англ. / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: Физ-ра и спорт, 1975. - 272с.: ил.
9. Овчинников В.П. Повышение эффективности игровых действий квалифицированных баскетболистов в защите зонным прессингом: Дисс. канд. пед. наук. — СПб., 1993.
10. Овчинников В.П. Совершенствование игровых действий в защите студенческих команд по баскетболу: Метод, рекомендации / РГПУ им. А.И. Герцена. СПб., 1995.
11. Организация и судейство соревнований по баскетболу: метод. рекомендации для студ. спец. 1-03 02 01 "Физкультура и спорт" / ПГУ, каф. теории и методики физ. воспитания; сост. В.В. Чесновицкий. - Новополоцк: ПГУ, 2005. - 51 с.
12. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000 г. — М., 2000.
13. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. — М., 2002.
14. Пельменев В.К. Совершенствование точности бросков в баскетболе. — Калининград, 2001.
15. Портнов Ю.М. Баскетбол. — М., 1997.
16. Смирнов К.И., Соколов Н.Г. Студенческая баскетбольная лига Санкт-Петербурга и Северо-Запада: история создания и перспективы развития: Текст лекции. — СПб., 2002.
17. Спортивные игры: Учеб. пособие / Калинингр. ун-т; Под ред. Е.В. Конеевой. — Калининград, 1999.
18. Спортивные игры: Учеб. для студ. пед. ин-тов по спец. "Физ. воспитание" / Под ред. Ковалева В.Д. - М.: Просвещение, 1988. - 304с.
19. Спортивные игры на уроках физкультуры: Учебно-метод. пособие / Под общ. ред. Листова О. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 275с.: ил. - (Физкультура и спорт в школе).

20. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / РГПУ им. А.И. Герцена. — СПб., 2002.
21. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. — М., 2000.