

Міністерство освіти і науки України

Національний університет "Одеська юридична академія"

Кафедра фізичного виховання

Т. О. Барсукова

О. В. Бурцева

БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Методичні рекомендації

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

Рекомендовано до друку рішенням
Навчально-методичної ради НУ «ОЮА»
(протокол № 5 від 02.07.2020)

Рецензенти:

Тітова А. В. – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського»;

Фідірко М. О. – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання НУ «ОЮА»

Барсукова Т. О.

Б261 Баскетбол для початківців : метод. рек. / Т. О. Барсукова, О. В. Бурцева. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 32 с.

Методичні рекомендації знайомлять з Правилами гри в доступній наочній формі. Розглядається історія виникнення баскетболу, розглядаються ситуації, які часто виникають під час гри.

Методичні рекомендації рекомендовано як для дітей, які тільки починають вивчати гру, так і студентів, тренерів, гравців та усіх любителів цього виду спорту.

УДК 796.323.2

ЗМІСТ

1. ПЕРЕДМОВА.....	4
2. КОРОТКИЙ КУРС ІСТОРІЇ БАСКЕТБОЛУ.....	5
2.1. Зміни в Правилах 2004.....	17
3. ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ БАСКЕТБОЛУ.....	20
3.1. Ведення.....	20
3.1.1. Зміна ритму ведення.....	20
3.1.2. Низьке ведення.....	21
3.1.3. Швидкісне або високе ведення.....	21
3.1.4. Переклад м'яча перед собою.....	21
3.1.5. Переклад м'яча за спиною.....	22
3.1.6. Переклад м'яча між ногами.....	22
3.1.7. Переклад м'яча з поворотом корпусу.....	22
3.2. Передача м'яча.....	23
3.2.1. Передача двома руками від грудей.....	23
3.2.2. Передача двома руками об підлогу.....	23
3.2.3. Передача двома руками над головою.....	23
3.2.4. Передача однією рукою (бейсбольна).....	24
3.2.5. Передача однією рукою від плеча.....	24
3.2.6. Передача за спиною.....	24
3.3. Кидок м'яча в кошик.....	25
3.3.1. Кидок з місця.....	25
3.3.2. Кидок після подвійного кроку.....	25
3.3.3. Кидок м'яча знизу.....	25
3.3.4. Кидок м'яча в стрибку.....	26
3.3.5. Кидок м'яча "крюком".....	26
3.3.6. Кидок м'яча в кільце згори.....	27
3.3.7. Кидок м'яча після подвійного кроку через щит.....	27
3.3.8. Добивання.....	27
3.4. Підбір м'яча і блокування.....	28
3.5. Заслін.....	28
3.5.1. Зворотний заслін.....	29
3.6. Захист.....	29
3.6.1. Особистий захист.....	29
3.6.2. Зонний захист.....	30
4. РОЗТАШУВАННЯ ГРАВЦІВ.....	30

1. ПЕРЕДМОВА

Популярність баскетболу у всьому світі постійно росте. Гравці швидкі і високо стрибають, ігри стають все більш і більш видовищними. Правила не прості, і заради розвитку баскетболу вони періодично зазнають змін, щоб зробити гру насолодою для глядачів і усіх, хто пов'язаний з грою.

Багато людей, які полюбують баскетбол, зазвичай не читають Правил. Навіть якщо у них є Правила, їм не звична мова статей Правил.

Посібник має на меті заповнити цей пропуск і представити баскетбол і Правила в наочній, доступній формі.

Хоча найбільша частина стосується офіційних Правил гри у баскетбол і їх інтерпретації, цей посібник не є офіційними Правилами і не може бути використан як аргумент при вирішенні суперечок. Він не претендує на розкриття усіх можливих ігрових ситуацій в деталях.

Впродовж гри дуже важливо розуміти принципи, що використовуються при визначенні фолів і порушень, і їх застосування відповідно до духу гри. Тому ми сконцентрувалися на двох моментах: на ілюстрації ситуацій, які часто виникають, і на причинах багатьох проблем і непорозумінь.

Посібник рекомендується для дітей, які тільки починають вивчати гру, їх батьків, для глядачів, для любителів спорту, що сидять у телевізорів, для студентів, що вивчають спорт у вищих навчальних закладах, для спортивних журналістів і коментаторів, для гравців і тренерів, для суддів і суддів за столом, тобто це книга для УСІХ.

Ми сподіваємося, що зможемо сприяти не лише любові до баскетболу, але і знанню і розумінню цієї прекрасної гри. Отже, і конфлікти між суддями, командами і глядачами можуть бути скорочені.

2. КОРОТКИЙ КУРС ІСТОРІЇ БАСКЕТБОЛУ

Історія баскетболу почалася в 1891 році в Спрінгфілді, штат Массачусетс, США. У той час доктор Джеймс Нейсміт (James Naismith) (народився 6 листопада 1861 - помер 28 листопада 1939) був викладачем фізичної культури в школі для робітників-християн (тепер Спрінгфілдський коледж). Як тренерові шкільної футбольної команди йому дали завдання створити цікаву гру для закритого приміщення, щоб зайняти студентів в зимовий час. За два тижні він запропонував основні правила нової гри. М-р Нейсміт спирався на 5 основних принципів, коли створював правила:

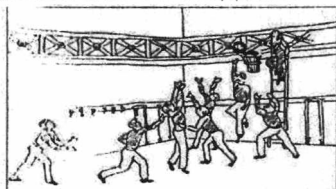
В гру грають круглим м'ячем і руками.

Гравець не може бігти з м'ячем.

Будь-який Гравець може зайняти будь-яку позицію на майданчику у будь-який час. Не повинно бути фізичного контакту між Гравцями.

Кільце має бути розташоване горизонтально над поверхнею майданчика. М-р Нейсміт вибрав два дерев'яні кошики з-під персиків і прибив їх до балкона спортзали. Висота, на якій висіли кошики, визначалася висотою балкона. Ця висота (10 футів) була настільки ідеально вибрана, що ніколи більше не змінювалася. Перші ігри були зіграні футбольним м'ячем, і прибиральник сидів на приставій драбини, щоб діставати м'яч з кошику, коли Гравець його туди закидав.

Нова гра мала великий успіх. 13 оригінальних баскетбольних правил Нейсміта базувалися на принципі, що очки добуваються спритністю, а не силою. Правила були опубліковані в журналі "Трикутник" 15 січня 1892 року під назвою "Нова гра". Перша публічна гра у баскетбол була зіграна 2 березня 1892 року між студентами і викладачами Спрінгфілдського коледжу. Студенти перемогли 5: 1 при більш ніж 200 глядачах.



Малюнок першої гри з журналу "Трикутник", зроблений японським студентом на ім'я Гзнзабару Сабаку Ісікава

Перші правила

1. М'яч можна кидати у будь-якому напрямі однією або двома руками.

2. М'яч можна відбивати у будь-якому напрямі однією або двома руками (ніколи кулаком). 3. Гравець не може бігти з м'ячем. Гравець повинен кинути його з того місця, де він його упіймав, виключення робиться для Гравця, який ловить м'яч, коли біжить на великій швидкості.

4. М'яч потрібно тримати однією або двома кистями рук, руки вище за кисть або тіло не використовуються для його тримання.

5. Не повинні дозволятися поштовхи плечем, затримки, поштовхи, удари або підніжки у будь-якому вигляді по відношенню до суперника; перше недотримання цього правила Гравцем розцінюється як фол, друге - веде до дискваліфікації його до тих пір, доки не заб'ють м'яча, або, якщо це привело до травми - на усю гру. Не дозволена заміна.

6. Фол - це удар кулаком по м'ячу, порушення правила 3, 4 і те, що описано в правилі 5.

7. Якщо одна команда здійснює три фолі підряд, має бути зарахований м'яч суперникам (Підряд - означає, що суперник сам в цей час не здійснює фол).

8. Кидок зараховується, коли м'яч кидають або відбивають від підлоги в кошик і він залишається в ній, захист не повинен торкатися або якимось впливати на кошик. Якщо м'яч знаходиться на краю кошику, і суперник рухає кошик, м'яч повинен зараховуватися.

9. Коли м'яч виходить за межі майданчика, він має бути кинутий, і їм може грати перший, такий, що торкнувся його. У разі розбіжностей, Суддя повинен укинути м'яча прямо на майданчик. На вкидання дається 5 секунд. Якщо м'яч не кинуто впродовж 5 секунд, право на вкидання переходить до суперника. Якщо будь-яка сторона наполегливо продовжує затримувати гру, то Суддя повинен призначити їй фол.

10. Суддя судить і записує фоли, повідомляє Старшого Суддю, коли було здійснено 3 фоли підряд. Він повинен мати право дискваліфікувати Гравця згідно з 5 правилом.

11. Старший Суддя судить все, що стосується м'яча, коли м'яч у грі, у майданчику, хто їм володіє, і контролювати час. Він повинен зараховувати попадання і вести рахунок з усіма іншими обов'язками, що зазвичай відносяться до Судді.

12. Ігровий час: дві половини по 15 хвилин і 5 хвилин перерва.

13. Команда, що забила більше м'ячів, оголошується переможцем. У разі нічиєї, за домовленістю капітанів, гра може бути продовжена до першого забитого м'яча. Баскетбол став відомий у всьому світі після того, як гра була представлена в Мехіко. Того ж року Л'ю Аллен з Хартфорда, штат Коннектикут, зробив циліндричні кошики, сплетені з міцного дроту, аби замінити персикові кошики Нейсміта. Кошики повісили на балконі, і декілька глядачів потішили себе, відбиваючи м'яч чимдалі від кільця. Щоб захистити м'яч від глядачів, були використані перші щити (3.60x1.80 м).

М'яч, яким було замінено футбольний, став офіційно баскетбольним в 1894 році. Наступного року були затверджені щити 1.80x1.20 м. Були введені штрафні кидки.

Був винайдений новий кошик. Він складався з сітки, закріпленої на кільці, з мотузком, прикріпленим до основи сітки. Коли тягнули за мотузок, м'яч падав донизу, і вже не було потреби у драбині, що приставлена до кошику.

22 березня 1893 року був зіграний перший матч серед жінок в Нортхемптоні. Жодному чоловікові не дозволено було дивитися цей матч.

З 1896 року за кидок з гри зараховувалися 2 очки, а з штрафного - 1 очко. У той же рік Чикаго і Айова змагалися в першому матчі між коледжами. У кожній команді було по п'ять Гравців. Команда Чикаго перемогла 15:12. Жодна команда не використала замін. Доктор Джеймс Нейсміт удосконалював Правила гри до 1896 року. З 1896 про Правила і зміни в них піклувалася Любительська Федерація спорту. Федерація в 1897

році визначила, що команда повинна складатися з 5 Гравців, і це було одноголосно схвалено. До цього правила іноді траплялося, що на майданчику було до 50 Гравців з кожного боку.

З 1905 року баскетбол став широко поширюватися в середніх школах, університетах, клубах при церквах і військових казармах. Багато іноземних студентів вчилася в Спрінгфілдській Спортивній школі в той час, коли народився баскетбол. Вони рознесли нову гру по всьому світу. Баскетбол був привезений в Європу, а саме у Францію, студентом Спрінгфілда Мелом Райдаутом.

У 1909 - 1910 роках в Правилах були уперше затверджені прозорі щити. Гравець дискваліфікувався, коли здійснював свій 4-й персональний фол. З початком Першої світової війни розвиток гри сповільнився. Впродовж того часу американські солдати і спортивні тренери, включаючи Нейсмита, принесли в Європу нововведення гри.

Перші міжнародні ігри були зіграні в Парижі в 1919 році. Цей турнір виграла команда США, що перемогла команди Франції та Італії. Ці ігри передували світовій першості і олімпійським турнірам. У 1923 році було скасовано правило виконання штрафних кидків Гравцем, якого для цього призначали. Відтоді штрафні кидки пробиває той Гравець, на якому здійснений фол. На Олімпійських іграх в Парижі в 1924 році баскетбол був представлений як показовий вид спорту. У 1927 році Ейб Сейперстайн організував команду Гарлем Глоубтроттерз. Гравці були з Чикаго і зіграли першу гру в Хінклі, Ілінойс. З того часу вони внесли величезний вклад в підвищення популярності баскетболу у всьому світі, граючи приблизно в 100 різних країнах. Їх чудове і часто розважальне уміння грати у баскетбол досі продовжує привертати увагу уболівальників різного віку. До 1932 року ми можемо говорити про американські Правила гри. У іншому світі Правила розвивалися під впливом місцевих ентузіастів з урахуванням нових додавань, що приходили з США.

Правила не були стандартизовані на міжнародному рівні.

Всесвітня Асоціація Молодих Християн спільно із Спрінгфілдським коледжем заснували в 1927 році Міжнародну Школу фізичного виховання в Женеві. Ця організація скликала конференцію представників баскетбольних асоціацій, і 18 червня 1932 року в Женеві вісьмома країнами була заснована Міжнародна Любительська Федерація Баскетболу (ФІБА). Перший Президент ФІБА - Леон Буфард (Швейцарія), Генеральний Секретар - Ренато Вільям Джонс (Великобританія).

На першому конгресі ФІБА були розроблені перші міжнародні Правила гри. Кожна команда складалася з 5 Гравців і 2 запасних, які могли увійти до гри двічі впродовж гри. Слідом за м'ячем, забитим з гри або з штрафного кидка, гра тривала спірним кидком в центральному колі. Правила були в основному такими, що і в США, з декількома змінами. Було вирішено, що Правила переглядатимуться кожні чотири роки, в рік проведення Олімпійських ігор.

Цим переглядом Правил повинна займатися технічна комісія.

Перший чемпіонат Європи серед чоловіків пройшов в Женеві в 1935 році. У цьому турнірі взяли участь 10 національних збірних, і першим чемпіоном Європи стала команда Латвії, що перемогла команду Іспанії у фіналі 24:18. У 1935 році Міжнародний Олімпійський комітет в Осло офіційно затвердив баскетбол для ігор у Берліні. Це був перший великий баскетбольний турнір, на якому були випробувані однакові Правила. США перемогли Канаду 19:8 (у дощ) і завоювали золоту медаль. Доктор Джеймс Нейсміт був серед глядачів і вручив медалі чемпіонам.

У Берліні Конгрес ФІБА прийняв зміни в Правилах для того, щоб зберегти рівновагу між нападом і захистом, і для цього обмежити перевагу високих Гравців. Було дозволено три таймаути. Був скасований спірний кидок в центрі після покинутого м'яча. М'яч вводився в гру через лицьову лінію. Це була революційна зміна, коли майданчик розділили на дві половини і ввели правило 10 секунд. За 4 персональні фоли Гравець дискваліфікувався.

Кількість запасних гравців була збільшена до п'яти.

Доктор Джеймс Нейсміт - винахідник баскетболу - помер в Лоренсі, штат Канзас, 28 листопада 1939 року.

Після Берлінської Олімпіади виникла велика перерва через Другу світову війну. Наступний Конгрес ФІБА зібрався в Лондоні тільки в 1948 році. Було введено правило трьох секунд (у США в 1944 році). Це правило змусило високих Гравців не стояти під кошиком, що також прискорило гру. Кількість запасних була збільшена з п'яти до семи, а тайм-аутів - з трьох до чотирьох. Право обирати вкидання замість штрафних кидків в останні три хвилини гри дозволило команді утримувати м'яча. Був дозволений стрибок з поворотом і право відривати опорну ногу перед кидком, передачею або початком ведення. Азіатські Гравці запропонували кидок в стрибку. Проте існувала упереджена думка, що цей кидок потрібний тільки низькорослим Гравцям.

У 1949 році була заснована професійна ліга Національної баскетбольної асоціації (НБА). У 1950 році в Аргентині був проведений перший чемпіонат світу серед чоловіків, а в 1953 році в Чилі - перший чемпіонат світу серед жінок. 2 березня 1951 року у Бостоні була зіграна перша гра Усіх Зірок НБА. Схід переміг Захід з рахунком 111:94. Того ж року 75000 глядачів на Берлінському Олімпійському стадіоні (рекорд відвідування усіх часів) спостерігали за грою команди Гарлем Глоубтроттерз.

У 1952 році після Олімпійських ігор в Хельсинкі в Правила гри було внесено дуже мало змін. Кількість фолів, які може отримати Гравець, збільшилося до п'яти замість чотирьох. Ігри іноді ставали нудними, оскільки команда, що вела в рахунку, часто затримувала м'яча, створюючи моменти, коли в грі нічого не відбувається. Проти цього типу гри було потрібне широке застосування натиску, вперше показаного командою Радянського Союзу в приголомшливій манері в Хельсинкі. Усі розуміли необхідність щось робити, але ні у кого не було жодої нової ідеї. Гра була в небезпеці.

У 1954 році прекрасне рішення було запропоноване Денні Байасоном, і в НБА було введено нове правило: команда повинна виконати кидок впродовж 24 секунд володіння м'ячем.

Приблизно таке ж правило було прийняте в Мельбурні в 1956 році. Час для атаки був обмежений до 30 секунд, і проблема затягування гри була розв'язана. Зона штрафного кидка була збільшена і отримала сучасну трапецієвидну форму з тим, щоб відсунути високих Гравців чимдалі від кошика. Технічна Комісія для того, щоб урівноважити захист і напад, вимагала від Гравця випускати м'яча з рук до того, як буде відірвана опорна нога при початку ведення.

Кидок в стрибку став видом кидка, що найчастіше зустрічається. Використовувалася велика кількість варіантів кидка, передачі і ведення. Тактика заслону стала відома усім. Взаємодії двох Гравців переходили у взаємодії, коли залучалися до п'яти Гравців, що було непросто здійснити.

У 1958 році став розігруватися Кубок європейських чемпіонів серед клубів для чоловіків, а в 1959 році - для жінок.

У 1960 році Конгрес в Римі відмінив центральну лінію, яка, на щастя, була відновлена в Мехіко в 1968 році. Впродовж останніх п'яти хвилин кожен персональний фол карався двома штрафними кидками, якщо Гравець, на якому здійснювався фол, не закидав м'яч. Якщо обидві команди здійснювали фоли, за які призначається однакове покарання, було вирішено не пробивати штрафних кидків, аби зменшити кількість ситуацій, коли потрібно пробивати штрафні кидки в обидва кошики. Коли покарання не можуть бути скасовані, то підсумкове покарання, що призначається в одній ігровій фазі, не повинне перевищувати 2 штрафних кидків і володіння м'ячем. Різні види покарань ускладнювали роботу суддів, і іноді виникали труднощі в підрахунку компенсацій і кількості штрафних кидків, що залишилися. Правило здавалося таким складним, що часто рішення, що приймалося арбітром, було не зрозуміло ні Гравцям, ні глядачам.

У 1964 році в Токіо було введено термін "ігрова фаза", щоб визначити ігровий відрізок при підрахунку кількості штрафних

кидків. Ці правила ніколи не могли вирішити усі можливі ситуації, проте довелося чекати двадцять років, щоб їх відмінити. На Конгресі в Токіо Технічна комісія відредагувала зведення Правил, щоб зробити їх легшими для розуміння.

З того часу кидок в стрибку став використовуватися усіма. Гра ставала більш індивідуальною, часто використовувалася контратака, і кількість очок, що набирають за гру, росла. Покращали фізичні якості Гравців, Баскетбол став рухливішою грою.

Через чотири роки в Мехіко був скасований уявний циліндр над кошиком, в якому Гравець, що захищається, не міг торкатися м'яча, а нападаючий міг. З того часу м'яч, що відскочив від кільця, міг бути відбитий і нападаючим, і захисником. У останні три хвилини кожен фол карався двома штрафними кидками, і команда, яка повинна виконувати їх, мала право вибору: вкидання через бокову лінію або штрафні кидки.

У Мюнхені в 1972 році правило трьох хвилин наприкінці гри було скасоване. Більше не було відмінності між останніми хвилинами і будь-якою іншою частиною гри. В той же час Гравець, який здійснював фол на супернику, що не кидає в кошик, карався тільки вкиданням збоку, що не було реальним покаранням. В результаті цієї зміни в Правилах команда, що захищається, могла здійснювати фоли аби зробити неможливим для нападаючого зайняти зручну атакуючу позицію.

На чемпіонаті Європи у Барселоні в 1973 році кількість фолів, здійснених особливо наприкінці гри, надзвичайно збільшилася. В середньому для усіх ігор було більше 61 фолу за гру. Це складало небезпеку для гри і визначило швидку реакцію - не було часу чекати до наступного Конгресу, і у Барселоні було винесена на обговорення пропозиція: "Якщо впродовж половини гри команда здійснює 10 фолів, кожен додатковий фол Гравцеві повинен каратися 2 штрафними кидками". В той же час фол Гравця, коли його команда контролює м'яч, карається вкиданням м'яча збоку. Нове

правило ввели в 1974 році, і це був великий крок вперед. Правило 10 фолів команди дійсно зменшило число фолів, і Конгрес в Монреалі в 1976 році затвердив його. В той же час, після 10 фолів команди не було різниці в покаранні, якщо на Гравцеві фолили в процесі виконання кидка або на майданчику. Щоб позбавитися цієї проблеми, було введено правило "три для двох": Гравець, на якому фолили в процесі кидка, внаслідок чого кидок був невдалим, мав можливість кинути два штрафні кидки, а якщо хоч один штрафний був невдалим - дозволявся третій штрафний кидок. У разі, коли кидок з гри був успішним, Гравець, на якому фолили, виконував один додатковий штрафний кидок.

З метою зменшити кількість фолів в грі Конгрес в Москві в 1980 році затвердив 8 персональних фолів замість 10. Число технічних фолів лавці збільшилося, вирішили, що Тренер буде автоматично дискваліфікований за три технічні фоли.

Уперше зведення Правил містило коментарі, як повинні судитися персональні контакти і як визначити відповідальність Гравця за контакт. (Принцип вертикальності говорить про те, що простір над циліндром Гравця є його власністю; право Гравця, що знаходиться в повітрі, приземлитися на місце, не зайняте до того, як він вистрибнув; що є правильною і неправильною захисною позицією; суддівство зіткнення і блокування і так далі).

НБА в 1979 році ввела триочковий кидок. Ту ж ідею прийняла ФІБА в 1984 році, але відстань лінії від кошику була 6,25 м, в порівнянні з НБА - 7,24 м. Це правило відкрило нову еру баскетболу. Невисокі Гравці отримали кращі шанси для заробляння очок. Гра більше не була грою тільки для центрових. В той же час майданчик збільшується на 1 м завширшки і на 2 м в довжину. Кількість фолів команди зменшується з 8 до 7. Покаранням після семи фолів команди стає 1+1 штрафний кидок, тобто, якщо Гравець промахується при першому штрафному кидку, він не виконує другий кидок. Правило "три для двох" скасовано. Якщо фол здійснений на Гравцеві, що виконує двохочковий кидок - 2 штрафні кидки,

якщо кидок триочковий - 3 штрафні кидки. Покарання за технічний фол Тренерові також стало жорсткіше: 2 штрафні кидки плюс володіння м'ячем для іншої команди.

У 1986 році Всесвітній Конгрес вирішив, що кожен навмисний і дискваліфікуючий фол, що здійснюється Гравцем, окрім двох або трьох штрафних кидків повинен додатково каратися наданням володіння м'ячем іншій команді. Це правило мало на меті понизити кількість фолів цього типу, що часто траплялося у той час.

У 1990 році право вибору та ігрова фаза були скасовані. Тепер немає обмеження кількості штрафних кидків, що здійснюються впродовж одного відрізка гри. У разі, коли здійснюється багато фолів, Суддя повинен визначити порядок фолів і присудити покарання в порядку їх здійснення. Немає тепер складних підрахунків покарань, це набагато простіше і зрозуміло усім. Гравець, на якому здійснений фол, більше не має права вибирати вкидання замість виконання штрафних кидків.

У той час Тренери і Супроводжуючі команду особи покидали свої моста біля майданчика для обговорення рішення суддів. Була визначена зона лавки команди для того, щоб утримувати Тренера і Супроводжуючих на своїх місцях. У разі, якщо хтось покидав зону лавки команди без видимих на те причин, призначався технічний фол Тренерові. Більше того, якщо це відбувалося під час бійки, той, що покинув зону лавки мав бути негайно дискваліфікований.

З того часу Судді почали передавати м'яча Гравцям в кожній точці вкидання. Обмежено пересування Гравця, що вкидає м'яч через бокову лінію, до одного нормального кроку вліво/вправо. Під час останнього штрафного кидка Гравці, розташовані уздовж сторін трапеції, могли увійти до неї, коли кидаючий Гравець випустить м'яч. Введено нове правило: Суддеві дозволено виправляти деякі помилки, пов'язані з виконанням штрафних кидків і рахунком.

Історичне рішення прийняла ФІБА, коли відкрила Олімпійські ігри для американських професійних Гравців у

Барселоні в 1992 році. Ігри за участю "Команди Мрії" були найпопулярнішою подією впродовж Ігор. У 1994 році уся книга Правил була виправлена і відредагована.

Ігри можна проводити 2х20 хвилин і 4х12 хвилин. Вкидання відбувається через межі майданчика і завжди в місці, найближчому до того, де сталося порушення, включаючи і лицьову лінію. Процес кидка, у разі кидка в стрибку, триває до тих пір, доки ноги Гравця не торкнуться підлоги. Правило пересування повністю переписане. Нога, яка першою торкнулася підлоги (а не далека нога), стає опорною ногою. А плей-ап дозволений, тобто нападаючий Гравець теж може торкатися м'яча під час передачі, яка йде по низхідній траєкторії вище за рівень кільця. Термін "умисний фол" змінений на "неспортивний фол". Суддя не може зафіксувати неспортивний фол тільки тому, що він був здійснений в останні хвилини гри з метою зупинки годинника. Неспортивний фол треба судити однаково з першої до останньої хвилини гри. Правило "1+1" скасовано, замість "1 + 1" надаються 2 штрафні кидки, якщо має місце ситуація покарання за командні фоли. Під час виконання штрафних кидків тільки шість Гравців можуть боротися за відскок: той, що кидає, три захисники і два нападаючих, що стоять уздовж сторін трапеції. Інші Гравці повинні залишатися за лінією триочкового кидка і продовженням лінії штрафного кидка. Якщо Гравець, Тренер або будь-який член команди на лавці дискваліфікований, він повинен піти у свою роздягальню і залишатися там до закінчення гри, або він повинен покинути будівлю.

У 1998 році термін "м'яч у грі" був скасований. Початок стадії "м'яч наживо" змінено для вкидання м'яча в гру і при спірному кидку. Впродовж другої половини гри командам повинні надаватися три хвилинних перерви. У останні дві хвилини другої половини або будь-якого додаткового періоду ігровий годинник повинен зупинятися після забитого з майданчика м'яча. Ані захисник, ані нападаючий не мають права торкатися м'яча вище за рівень кільця, який відскочив від щита після кидка по кошику з майданчика. Змінено покарання

за обопільний фол: якщо команда контролює м'яча, коли відбувається обопільний фол, то вона зберігає володіння м'ячем, оскільки замість спірного кидка команді присуджується вкидання через межі майданчика. Введено новий тип технічного фолу: неспортивний технічний фол. Покарання те ж, що і за неспортивний фол (2 штрафні кидки і володіння м'ячем).

У 2000 році в Правила було внесено незначні зміни. Правила і статті, нетипові для звичайної гри у баскетбол і ті, що застосовуються дуже рідко, були виключені. Гра тепер складається з 4 періодів по 10 хвилин. У кожному періоді командам надається одна хвилинна перерва, за винятком четвертого періоду, коли команди мають право на дві хвилинні перерви. У кожній чверті гри, коли команда здійснює чотири фолі, настає ситуація командного покарання. З метою зробити гру динамічнішою, правило 30 секунд перетворено в правило 24 секунд, а правило 10 секунд - в правило 8 секунд. У разі кидка пристрій відліку 24 секунд скидається тільки тоді, коли м'яч торкається кільця. Покарання за технічний фол Гравця змінене на один штрафний кидок плюс володіння м'ячем для вкидання з середини майданчика. Неспортивний технічний фол тепер скасований.

ФІБА прийняла рішення про те, що система суддівства втрьох (механіка суддівства за системою NCAA) може використовуватися в головних змаганнях ФІБА, і що Зональні комісії ФІБА і національні Федерації можуть також використати цю систему у своїх змаганнях.

З 2003 року спірний кидок призначається тільки напочатку половини гри або можливих додаткових періодів. Коли відбувається ситуація спірного кидка, вступає в дію правило почергового володіння м'ячем для вкидання його в гру. Коли лунає сигнал 24-секундного пристрою, ігровий годинник не зупиняється, і, якщо не відбувається порушення, гра триває. У 2004 році у Правила введені незначні зміни.

2.1. ЗМІНИ В ПРАВИЛАХ 2004

Правила були повністю перероблені. Редакція багатьох статей була спрощена і стала більш зрозумілою. Кількість статей була скорочена з 58 до 50.

Подробиці, що стосуються устаткування для гри, креслення і технічний опис перенесені в додаток – «Баскетбольне устаткування».

Команди

В усіх іграх дозволено грати 12 гравцям.

В усіх іграх команді, вказаній в розкладі першою (хазяї), призначається лавка і власний кошик зліва від секретарського столу, якщо обернутися обличчям до майданчика. Проте, за взаємною згодою команди можуть обмінятися лавками і/або кошиками.

Тренери: обов'язки і права

Згідно з попередніми Правилами, або Старший Тренер, або Помічник Тренера (але не обидва) могли стояти під час гри. За новими правилами стояти може тільки Старший Тренер.

Замість Капітана тепер Тренер визначає Гравця, який виконуватиме штрафні кидки, коли цей Гравець не визначений Правилами (технічні фоли).

Травма

Якщо Гравець, що отримав травму або мав кровотечу, відновлюється за час тайм-ауту, узятим будь-якою командою в тому ж періоді зупинки ігрового годинника, він може продовжувати грати.

Ситуація спірного кидка - почергове володіння

Тільки один розіграш спірного кидка проводиться упродовж гри: напочатку першого періоду. В усіх інших випадках при виникненні ситуації спірного кидка використовується процес почергового володіння. Це означає, що команди отримують м'яча для вкидання по черзі, з місця, найближчого до того, де виникла ситуація спірного кидка. Це застосовано також до початку будь-якого періоду, окрім першого, яке розглядається як ситуація початкового спірного кидка.

Якщо Гравець (ці) під час спірного м'яча виходить за обмежуючі лінії або у свою тилову зону, то зважаючи на спірний м'яч виникає ситуація спірного кидка.

Тайм-аути за вимогою

Кожній команді у будь-який час упродовж першої половини гри (1-й і 2-й періоди) можуть бути надані два тайм-аути, у будь-який час упродовж другої половини гри (3-й і 4-й періоди) - три тайм-аути, і один тайм-аут - упродовж кожного додаткового періоду.

Невикористані тайм-аути не можуть бути перенесені на наступну половину або додатковий період гри.

У разі виконання штрафних кидків можливість для надання тайм-ауту закінчується, коли м'яч переданий в розпорядження гравця для виконання першого або єдиного штрафного кидка. Тайм-аут може бути надано, якщо останній або єдиний штрафний кидок буде успішним.

Заміни

У разі виконання штрафних кидків можливість для заміни закінчується коли м'яча передано в розпорядження Гравця для виконання першого або єдиного штрафного кидка. Заміна може бути надана, якщо останній або єдиний штрафний кидок буде успішним. Обом командам дозволяється робити заміну після порушення (а не тільки команді, яка отримує м'яча для кидання).

Правило 3 секунд

Правило 3 секунд може бути порушене тільки тоді, коли ігровий годинник включено, і команда володіє м'ячем в передовій зоні.

Правило 8 секунд

Команда, що контролює м'яч у своїй тилівій зоні, повинна перевести м'яч в передову зону впродовж 8 секунд. Проте, якщо в межах 8 секунд м'яч вийде в аут від суперника, відлік 8 секунд буде продовжено з часу зупинки гри.

Правило 24 секунд

Коли спроба кидка з гри відбувається поблизу закінчення 24 - секундного періоду, і сигнал лунає, коли м'яч у повітрі, то

якщо м'яч не потрапляє по кільцю, відбувається порушення. Проте, порушення ігнорують, якщо суперники встановлюють негайний і очевидний контроль над м'ячем.

Відповідно до колишніх правил, якщо 24-секундний сигнал лунав помилково, гра зупинялася. Зараз, якщо порушення не відбувається, сигнал ігнорують, він не зупиняє ігровий годинник, і гра триває без зупинки.

Перешкода попаданню і перешкода м'ячу при кидку

Коли м'яч після кидка знаходиться в повітрі, і Суддя дає свисток або лунає сигнал ігрового годинника про закінчення періоду, Гравець не повинен торкатися м'яча після того, як м'яч торкнувся кільця, доки він зберігає можливість потрапити в кошик.

Технічні фоли

Коли Гравець падає з метою імітувати фол - це вважається технічним фолом. Покарання за фоли, здійснені в перерві гри, мають бути виконані перед початком наступного періоду. Незалежно від того, кому (Гравцям, Тренерам, Супроводжуючим особам) і в який час (ігрове або в перерві гри) призначений технічний фол, покаранням завжди будуть 2 штрафні кидки і володіння м'ячем. Проте, гра (1-й період) завжди повинна починатися спірним кидком.

Неспортивні і дискваліфікуючі фоли

Гравець має бути дискваліфікований, коли він отримав 2-й неспортивний фол.

Напочатку XXI сторіччя баскетбол став грою, в якій беруть участь і якими насолоджуються більше 400 мільйонів офіційно зареєстрованих гравців у всьому світі. Баскетбол - це найчисленніша спортивна сім'я, що об'єднує 212 націй. Баскетбол - це швидка, динамічна, захоплююча і видовищна гра. Рахунок змінюється кожну хвилину, що робить гру захопливою до самого кінця. Завдяки цим особливостям баскетбол є однією з найпопулярніших ігор у світі, і він став грою сучасності.

3. ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ БАСКЕТБОЛУ

У баскетболі існує три види переміщення м'яча: ведення, пас і кидок. Ведення - це просування Гравця з м'ячем для того, аби звільнитися від свого суперника або зайняти кращу позицію для передачі або кидка.

Передача м'яча - це найбільш швидкий і ефективний спосіб для аби передати м'яча від одного Гравця до іншого. Прекрасний кінцевий результат серії добре виконаних передач приносять ті з них, після яких Гравець отримує м'яч прямо під кошиком і легко забиває м'яч в кільце. Добра атакуюча передача так само важлива і приваблива, як і попадання в кошик.

Кидок - остаточна дія нападу. У баскетболі зазвичай кидок відбувається кожні 15-20 секунд, і близько половини кидків успішна. Забивається багато м'ячів, і це та риса гри, яка робить її цікавою, привабливою і захоплюючою для глядачів.

Існує багато видів ведення, пасів і кидків, що використовуються Гравцями залежно від їх можливостей та ігрової ситуації.

3.1. ВЕДЕННЯ

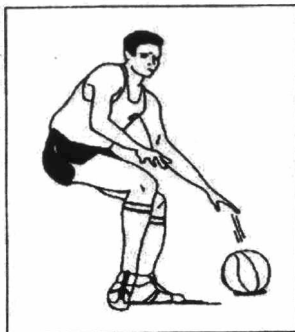
Під час ведення дриблер тримає м'яч з одного боку свого тіла так, щоб захистити його від суперника. Вести м'яч - це відбивати м'яча вниз, до підлоги пальцями руки. Усі Гравці повинні вчитися вести м'яча однаково добре як лівою, так і правою рукою, не дивлячись на м'яч.

3.1.1. ЗМІНА РИТМУ ВЕДЕННЯ

Цей вид ведення один з найпоширеніших у баскетболі і використовується для того, щоб змусити захисника вирішити, що дриблер уповільнює або збирається закінчити ведення і зупинитися, або ж він шукає свого партнера для передачі і все ще продовжує ведення, але дриблер несподівано прискорює ведення і обходить захисника на високій швидкості.

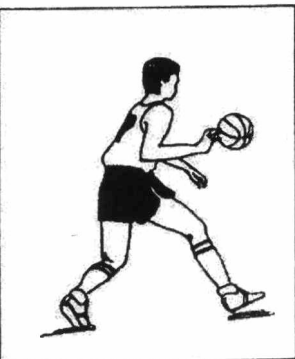
3.1.2. НИЗЬКЕ ВЕДЕННЯ

Використовується, коли Гравця щільно опікають. Цей тип дриблінга полягає в тому, що м'яч проходить дуже маленьку відстань від підлоги до руки дриблера, і Гравцеві легко контролювати м'яч. М'яч знаходиться з боку тіла, дальшого від захисника. Долоня повністю охоплює м'яч.



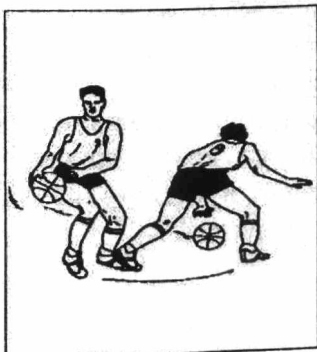
3.1.3 ШВИДКІСНЕ ЧИ ВИСОКЕ ВЕДЕННЯ

Коли перед Гравцем є простір, і йому потрібно рухатися якнайшвидше з м'ячем, Гравець використовує високе (швидкісне) ведення. В цьому випадку дриблер не опікується щільно суперниками, і доки Гравець швидко біжить, він штовхає м'яч вперед перед собою і дає м'ячу можливість високо відскакувати. При цьому веденні провідна рука не покриває повністю м'яч, так, як при низькому веденні, а знаходиться позаду м'яча.



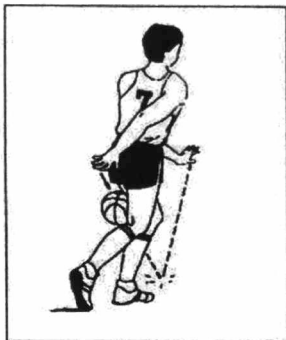
3.1.4. ПЕРЕКЛАД М'ЯЧА ПЕРЕД СОБОЮ

При цьому веденні однією рукою при опіці захисником нападаючий штовхає м'яч перед захисником, переводячи м'яч з однієї руки в іншу, і обходить суперника. Цей елемент дуже добрий для обігравання захисника, але доки м'яч не контролюється при його переході з однієї руки в іншу, м'яча може бути перехоплено, якщо цей елемент буде виконано недостатньо чітко.



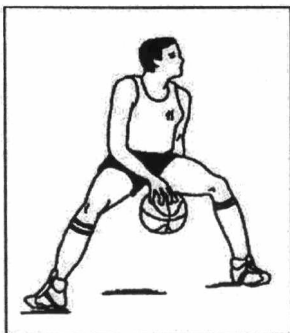
3.1.5. ПЕРЕКЛАД М'ЯЧА ЗА СПИНОЮ

Цей тип ведення використовується, коли дриблер змінює напрям руху, щоб обійти суперника. Дриблер за спиною переводить м'яч з одного боку свого тіла на інший.



3.1.6. ПЕРЕКЛАД М'ЯЧА МІЖ НОГАМИ

Це ведення дозволяє швидко перевести м'яч з однієї руки в іншу між ногами, коли нападаючого близько опікають або коли він бачить, що його починають обігравати, нападаючий хоче змінити напрям руху.



3.1.7. ПЕРЕКЛАД М'ЯЧА З ПОВОРОТОМ КОРПУСУ

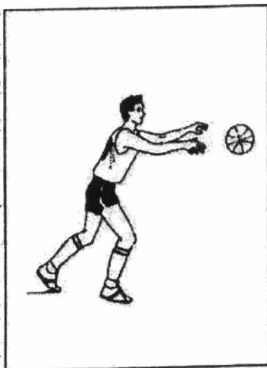
Цей дриблінг - вид ведення, коли потрібно змінити напрям і перевести м'яч з однієї руки в іншу при близькій опіці. Щоб цей елемент був ефективний, його потрібно виконувати швидко в мить, коли дриблер відштовхує м'яча в підлогу і обертається біля суперника.



3.2. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА

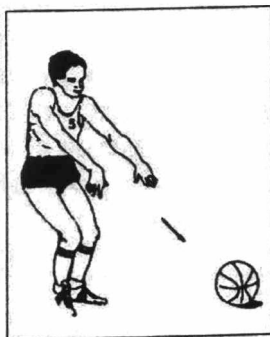
3.2.1. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ВІД ГРУДЕЙ

Передача м'яча від грудей - найпоширеніший вид передачі в грі, коли немає захисника між тим Гравцем, який дає передачу, і тим Гравцем, який приймає передачу. Щоб вірно виконати цю передачу, м'яч потрібно тримати двома руками на рівні грудей і близько до корпусу. Лікті майже притиснуті до корпусу, пальці широко охоплюють м'яч. Як тільки м'яч покидає кисті, руки продовжують рух вперед, нібито направляючи м'яча. Це - найточніший спосіб передання м'яча.



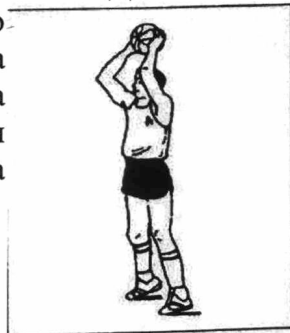
3.2.2. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ ОБ ПІДЛОГУ

Техніка передачі м'яча об підлогу та сама, що і передача м'яча двома руками від грудей, але ситуації, в яких використовується ця передача, інші. Передача об підлогу використовується тоді, коли між Гравцем, що виконує передачу, і Гравцем, що приймає передачу, є захисник, або в інших ігрових ситуаціях, коли передача від грудей не може бути використана.



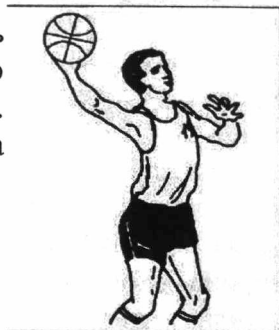
3.2.3. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ДВОМА РУКАМИ НАД ГОЛОВОЮ

Ця передача м'яча часто використовується для передачі м'яча центровим, або як передача безпосередньо після підбору м'яча для передачі у відрив, або при вкиданні м'яча через межі майданчика.



3.2.4. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ОДНІЄЮ РУКОЮ (БЕЙСБОЛЬНА)

Цей пас на велику відстань використовується тоді, коли потрібно передати м'яч більш ніж на півмайданчика. Ця передача не дуже точна, проте корисна для швидкої передачі м'яча у відрив.



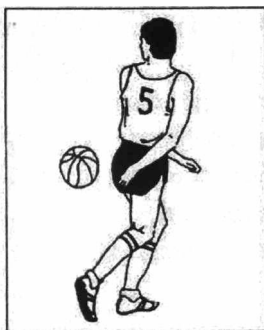
3.2.5. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ОДНІЄЮ РУКОЮ ВІД ПЛЕЧА

Цей пас використовується для швидкої передачі м'яча однією рукою на коротку відстань. Пас починається від голови, і м'яч підтримується рукою, зігнутою в лікті, для більшої сили передачі. Це може бути передача пряма або з високою траєкторією залежно від розташування захисника.



3.2.6. ПЕРЕДАЧА М'ЯЧА ЗА СПИНОЮ

Ця передача раніше вважалася складною (цинковою), а тепер стала звичайною зброєю нападу.



3.3. БРОСОК М'ЯЧА В КОРЗИНУ

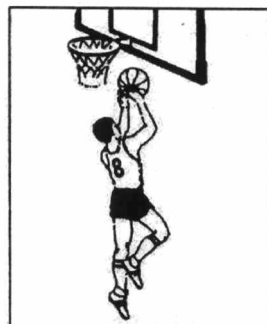
3.3.1. КИДОК М'ЯЧА В КОШИК З МІСЦЯ

Впродовж гри кидок м'яча в кільце з місця зазвичай не використовується, оскільки, якщо кидаючий Гравець не вистрибне, то його кидок легко блокується. Кидок з місця зазвичай використовується при виконанні штрафних кидків, або коли нападаючий має можливість кинути без перешкоди.



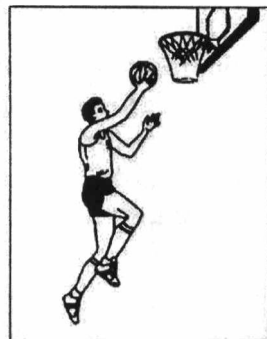
3.3.2. КИДОК М'ЯЧА ПІСЛЯ ПОДВІЙНОГО КРОКУ

У баскетболі кидок м'яча після подвійного кроку перший, якому слід навчитися. У ігровій ситуації це саме той кидок, який Гравець повинен уміти виконати як правою, так і лівою рукою. Ведення м'яча у напрямку до кільця зазвичай закінчується цим кидком. Коли дриблер знаходиться в декількох метрах від кошику, він одночасно піднімає руку і коліно з того ж боку, з якого вистрибує до кільця.



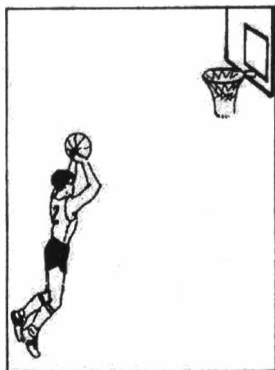
3.3.3. КИДОК М'ЯЧА ЗНИЗУ

Кидок м'яча в кільце знизу - це особливий тип кидка після подвійного кроку, коли той, що кидає, вистрибнувши до кошику, витягає свою руку вгору, піднімаючи м'яч (долонею вгору), і тримає м'яч чимдалі від захисника.



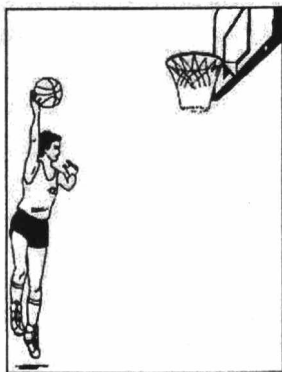
3.3.4. КИДОК М'ЯЧА В СТРИБКУ

З усіх кидків м'яча в кільце, що роблять у грі, кидок в стрибку - найактивніший і широко використовуваний нападаючими. Нападаючий кидає м'яча, коли досягає найвищої точки польоту після вистрибування. Тому цей кидок украй важко блокувати.



3.3.5. КИДОК М'ЯЧА "КРЮКОМ"

Крюк" - це м'який і точний кидок м'яча в кільце і прекрасний рух центрового Гравця. Коли кидок "крюком" виконується вірно, його майже неможливо блокувати, оскільки кидаюча рука знаходиться далеко від захисника, навіть якщо цей захисник - високорослий Гравець. Кидок "крюком" завжди починається, коли нападаючий знаходиться спиною до кошику. Добрий "крюк", як і добрий кидок, в стрибку залежить від координації рухів Гравця.



Щоб зробити кидок "крюком" правою рукою, Гравець обертається на своїй далекій (правій) нозі і робить крок лівою ногою. Потім Гравець одночасно піднімає вгору праве коліно і кидаючу (праву) руку і випускає м'яча різким рухом зап'ястка. Якщо такий кидок виконується стрибком з поштовхом двома ногами, то цей кидок називається "крюк" в стрибку.

3.3.6. КИДОК М'ЯЧА В КІЛЬЦЕ ЗГОРИ

Кидок в кільце згори вважався раніше трюком найвищих Гравців. Останнім часом цей кидок став дуже поширеним, і його перевагою є те, що кидок згори не має фази вільного польоту м'яча і його дуже важко блокувати. Кидок в кільце згори - це самий видовищний елемент нападу, кидок, який піднімає дух команди і деморалізує суперника. Кидок згори можна виконувати однією або двома руками, спереду або ззаду.



3.3.7. КИДОК М'ЯЧА ПІСЛЯ ПОДВІЙНОГО КРОКУ ЧЕРЕЗ ЩИТ

Цей кидок має ту особливість, що кільце і щит захищають кидаючого Гравця від захисника, що намагається блокувати нападаючого. Це добрий кидок для завершення атаки після проходження по лицьовій, або коли Гравець отримує м'яча в обмеженій зоні, стоячи спиною до кошика.



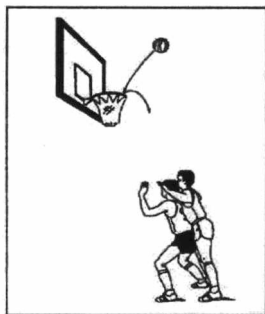
3.3.8. ДОБИВАННЯ

Добивання - це навіть не кидок, це м'який, але різкий рух кінчиків пальців. Кінчики пальців розташовані під м'ячем, і м'яч легко підштовхується вгору і добивається в кошик або щит. Для цього кидка потрібні швидкість і добра стрибучість.



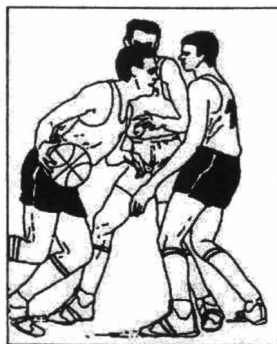
3.4. ПІДБІР М'ЯЧА І БЛОКУВАННЯ

Підбір м'яча - одна з найважливіших частин гри. Кожен підбір, який може виконати Гравець, дає можливість його команді набрати очки. Оскільки близько половини усіх кидків не досягають своєї мети, кількість підбору у кожної команди може визначити переможця.



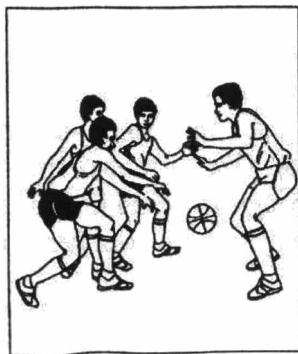
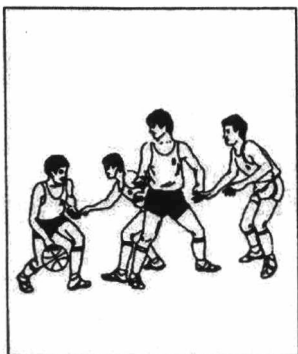
3.5. ЗАСЛІН

Заслін - це правильне блокування захисника (збоку або позаду) Гравцем нападу для того, щоб звільнити товарища по команді для виконання кидка, передачі або ведення. Заслін має бути поставлений нерухомо в такій позиції, щоб це перешкодило захисникові переслідувати нападаючого з м'ячем. Ефективність заслону залежить не лише від Гравця, який ставить заслін, але і від Гравця, для якого заслін призначений. Дуже важливо, щоб Гравець, для якого ставиться заслін, пройшов дуже близько до Гравця, який ставить заслін. Якщо він робить помилку і проходить в кроці або двох від того Гравця, який ставить заслін, то заслін втратить свою ефективність, особливо за ситуації, коли нападаючого опікає хороший захисник.



3.5.1. ЗВОРОТНИЙ ЗАСЛІН

Це комбінаційна гра між Гравцем, який ставить заслін, і його товаришем по команді з м'ячем. Після того, як Гравець поставив заслін, він "провалюється" (обертається) так, щоб у нього була можливість отримати передачу. Якщо усе це добре виконано, Гравець отримує м'яч у відмінній позиції для атаки. Цей вид взаємодії - один з тих, що найчастіше зустрічаються при особистому захисті.

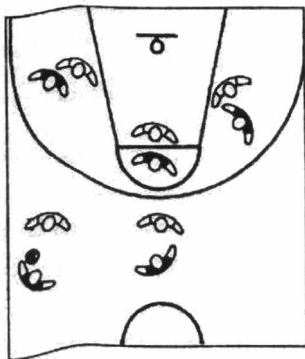


3.6. ЗАХИСТ

Основним елементом доброго захисту є робота ніг. Захисник повинен випередити свого суперника рухом ніг і зайняти правильну захисну позицію на шляху суперника.

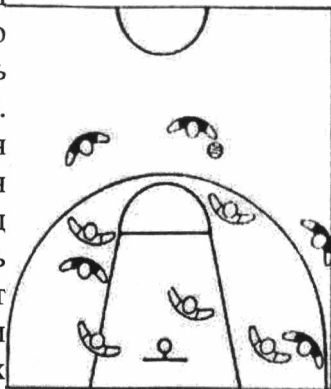
3.6.1. ОСОБИСТИЙ ЗАХИСТ

Найчастіше у баскетболі використовується цей вид захисту. При особистому захисті кожен Гравець "тримає" (опікує) свого суперника. Цей захист вимагає від Гравців повної віддачі, оскільки якщо один із захисників зробить помилку, то його суперник може легко забити м'яча. Проти цього захисту грають комбінацію "зворотний заслін", яка дуже ефективна і іноді приносить результат навіть при дуже динамічній грі.

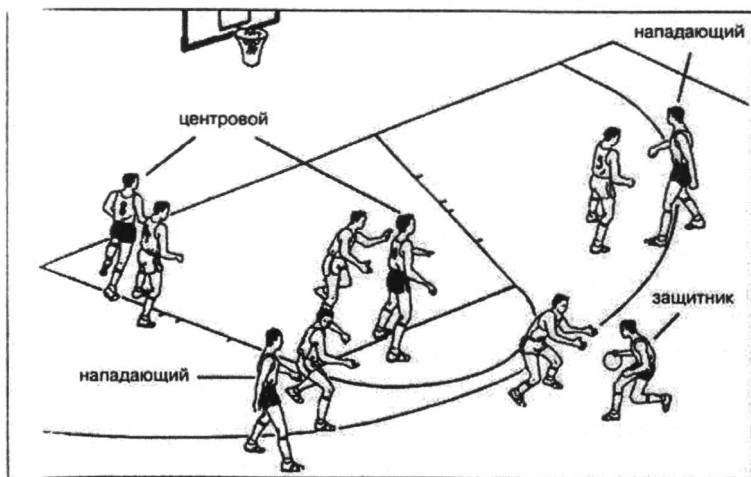


3.6.2. ЗОННИЙ ЗАХИСТ

Коли використовується цей вид захисту, захисники не опікають особисто своїх суперників, але вони захищають окрему територію (зону) біля кошику. Команда, що захищається, пересувається не залежно від розташування нападаючих, а залежно від місцезнаходження м'яча. Кожен Гравець має свою власну позицію. Зонний захист використовується, коли захисники високі, але не такі швидкі, як їх суперники. Проти цього типу захисту не використовуються зворотні заслони, оскільки захисники не супроводжують Гравця без м'яча.



4. РОЗТАШУВАННЯ ГРАВЦІВ



Захисник (що атакує або розіграє)

Організовує гру усієї команди. Звичайно це наймоторніший і найчастіше найнижчий Гравець в команді. Цей Гравець не дуже часто підходить близько до кільця суперника, але він добре кидає з далекої дистанції і допомагає своїм партнерам, роблячи хороші атакуючі передачі. Захисник стоїть

щонайближче до свого кошика і, у разі відриву, повинен зуміти захистити своє кільце. Прорив захисту суперника - найбільш ефективна зброя, якою повинен оволодіти кожен розіграваний.

Нападаючий

І ті, що впадають, атакують з середньої і далекої дистанції, а також забивають м'ячі після проходів під щит.

**Барсукова Тетяна Олександрівна
Бурцева Олександра Василівна**

**БАСКЕТБОЛ
ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ**

Методичні рекомендації

Підп. до друку 05.03.2020. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 1,85.

Наклад 100 пр.

Видавець Букаєв Вадим Вікторович

вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.

Тел. 0949464393, 0487431393 email - 7431393@gmail.com