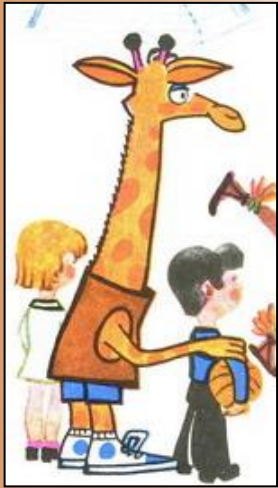


## «Путешествие в страну Баскетболию»



*Я надеюсь, что каждый читатель почерпнет много полезных сведений, которые, возможно, помогут ему найти свой путь в спорт, стать здоровым, сильным, ловким и пополнить миллионную армию российских баскетболистов.*

В 1973 году жираф по имени Пивот стал большим другом всех баскетболистов всего мира. Кстати, («pivot» по-английски — центр, стержень), центральной игрок.

Многие называют баскетбол игрой гигантов. В какой-то степени это верно, но совсем не значит, что «мальши» должны быть отлучены от баскетбола. Наоборот, известно множество случаев, когда невысокие спортсмены добивались выдающихся успехов.



Рис. 11

### Историческая справка:

Рост капитана сборной СССР Н. Захаровой по баскетбольным меркам невелик - всего 169 см; И. Лысова - 175 см.

Рост самых высокорослых игроков

А. Сизоренко - 245 см, Сунь Мин Мин – 240.



*Полюбите баскетбол — и вы станете выше, стройнее, сильнее. Бег и прыжки активизируют рост тела в длину; броски в высоко расположенную цель способствуют формированию*

*правильной осанки; длинные пасы мяча и борьба за мяч у щита развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую баскетболисты получают на тренировках и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких...*

*Владение мячом — это основа баскетбола. Чем свободнее ты научишься владеть мячом, тем большего сможешь достигнуть в баскетболе.*

### Владение мячом

Говоря о владении мячом, подразумевают обычно положение рук на мяче и движения рук при удержании мяча, независимо от того, собираетесь ли вы вести мяч, сделать передачу или бросить его в корзину. Владение мячом начинается, естественно, с ловли мяча.

### Держание мяча

Самое удобное положение при держании мяча показано на рис. 1. Пальцы равномерно расставлены вокруг мяча, основания ладоней направлены назад и обе кисти чуть смещены в ту же сторону.

Одно из самых важных правил владения мячом гласит: никогда не удерживай мяч



Рис. 8

Рис. 9

ладонями. Такое положение кистей помогает в момент ловли остановить сильно летящий мяч и не дать ему проскочить между рук. Пальцы должны тормозить движение летящего мяча и служить своеобразным капканом при ловле.

### Ловля мяча

Чтобы поймать мяч, надо сделать движение ему навстречу. Наклоняясь слегка вперед и поднимая руки перед собой до уровня груди. Затем сделать шаг в сторону мяча, сгибая колени и еще больше наклоняясь вперед. Удерживая ноги согнутыми. Затем, не останавливаясь, выполнить движение назад в момент касания мячом пальцев рук. Для этого необходимо оттолкнуться впереди стоящей ногой назад и подтягивая руки к



Рис. 3

Рис. 4

туловищу. Это все, что необходимо для ловли мяча. Шаг вперед навстречу мячу и откатывающееся движение назад вместе с мячом.

## Передачи

Чем быстрее сделана передача, тем меньше вероятность того, что она будет перехвачена.

**Передача одной рукой от плеча** самая удобная, когда нужно быстро и резко послать мяч на далекое расстояние. Она состоит из двух основных движений. Сначала отведи руку с мячом назад, вынося мяч над плечом в позицию за правым ухом. Затем сделай толкающее движение вперед до конца, удерживая кисть за мячом. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной

руки. Теперь посмотрим, как скоординировать это движение руки с движением ног и тела.

### Передача одной рукой снизу

Передача одной рукой снизу осуществляется теми же движениями, что и передача двумя руками снизу, за исключением того, что при движении вперед кисть правой руки контролирует мяч сзади, а левая рука убирается с мяча и мяч выпускается с кончиков пальцев правой руки.

Теперь, при движении вперед, левая рука остается впереди до тех пор, пока мяч не окажется перед тобой. Затем левая рука отводится влево, а мяч посылается вперед кистью правой руки. Движение завершается только правой рукой, причем она полностью выпрямлена, а вес тела перенесен вперед на левую ногу. Разумеется, точно так же эту передачу можно сделать и левой рукой.

### Передача с отскоком от пола

Применяется эта передача обычно тогда, когда защитник блокирует направления других видов передач. Надо просто ударить мячом в пол, чтобы он отскочил к партнеру, вместо того чтобы послать ему мяч прямо. В исходном положении при этой передаче мяч должен удерживаться достаточно низко, так как высокое положение мяча увеличивает его путь, что дает защитнику больше времени для перехвата. Этот тип передачи требует большего контроля мяча кончиками пальцев по сравнению с прямыми передачами.

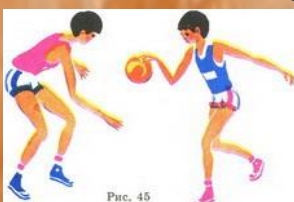
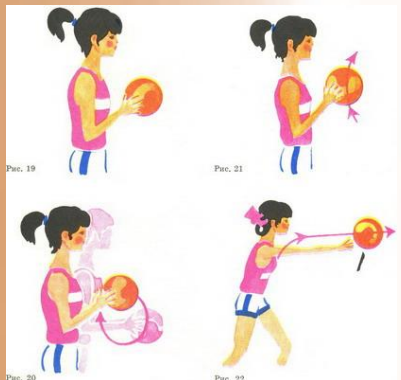
### Передачи мяча с точки зрения науки

Быстрота передач мяча — важнейший фактор в баскетболе. Самым главным источником усилий при передачах мяча являются кисти рук. При передачах двумя руками от груди, например, мяч держат близко к телу на уровне груди. Руки при этом, естественно, заранее согнуты в локтях. Чтобы в этом положении развить нужное усилие для передачи, быстро вытягивают вперед предплечья и делают «выстреливающее» движение кистями.

*Одна из основ баскетбола — это умение надежно контролировать мяч. Ведение осуществляется за счет движений предплечья, кисти и пальцев.*

### Упражнения в ведении мяча

**Упр. 1.** Начинай с ведения мяча у стены. Встань на расстояние примерно 90 см от стены и ударяй мячом в стену, ловя его на кончики пальцев, сгибая руку в локте и вновь направляя мяч в стену обратным



движением. Через некоторое время попробуй присесть, выпрямиться, сделать два шага влево и вправо, не прекращая ведения.

**Упр. 2.** Поставь ноги чуть шире плеч и слегка согни их в коленях. Веди мяч стоя на месте и описывая восьмерку между ног. Время от времени меняй направление движения мяча.

**Упр. 3.** Прими то же положение, что и в предыдущем упражнении. Веди мяч на месте, обводя свои ноги, справа налево и слева направо.

**Упр. 4.** Ведение мяча вслепую. Закрой глаза и веди мяч, произвольно передвигаясь по площадке.

Учись вести мяч без зрительного контроля.

**Упр. 5.** Расставь произвольно по площадке стулья, стойки или набивные мячи.

Совершенствуй ведение мяча с изменением направления движения перед препятствиями.

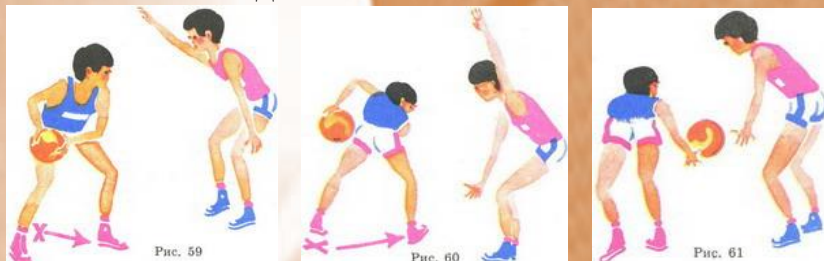
**Упр. 6.** «Полоса препятствий». Расставь несколько препятствий на пути ведения мяча. Обходи препятствия змейкой, обводя каждое из них дальней рукой. Контролируй технику владения мячом по времени, затраченному на прохождение полосы препятствий.

**Быстрота — самый важный фактор при изменении направления ведения мяча.**

### **Остановки и повороты**

Самое простое правило относится к игроку, который получает мяч на месте, стоя двумя ногами на полу. Игрок, может повернуться в любую сторону, либо на левой, либо на правой ноге. Здесь он может выбирать.

Но предположим, что игрок поймал мяч в движении, когда одна нога была в воздухе, и решил сделать поворот, перед тем как выполнить бросок или передачу. Прежде всего он должен остановиться, поставив ногу на пол. Такая остановка называется остановкой на два счета.



Повороты очень эффективны, особенно когда они выполняются быстро и с обманными движениями. Поэтому обязательно каждый игрок должен знать правила поворотов и тщательно выполнять их на тренировках, с тем чтобы с их помощью надежнее защищать мяч.

### **Техника броска в баскетболе**

Чтобы хорошо играть в баскетбол, надо владеть всеми техническими приемами. Но если бы предложили выделить один, самый главный, то, конечно, нужно назвать броски. Ведь без результативных бросков нельзя победить команду соперника! Все другие игровые приемы лишь способствуют созданию условий для выполнения точного броска в корзину.

Техника бросков, которые можно применять в игре.

#### **Бросок двумя руками от груди**

При атаке корзины с дальней дистанции удобно использовать бросок двумя руками от груди. Бросок осуществляется теми же движениями, что и передача двумя руками от груди,— коротким петлеобразным замахом и выпуском мяча в направлении корзины. Ноги в исходном положении перед броском согнуты в коленях. После замаха они выпрямляются, и в момент выпуска мяча все тело игрока вытянуто в направлении корзины. После того как мяч покинет кончики пальцев, игрок делает шаг вперед,

сопровождая бросок.



## Словарь баскетбольных терминов

**Двойное ведение** — возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой.

**Пробежка** — «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу 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.

**Спорный мяч** — ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вывести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается спорным броском между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

**Тайм-аут** (от англ. time out) — минутный перерыв.

**Технический фол** — умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

**Трехсекундная зона** — часть области штрафного броска, ограниченная трапецией.

**Разметка** входит в размеры трехсекундной зоны.

**30 секунд** — правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается защищающейся команде.

**Фол** (от англ. foul) — персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т. п.

**Финт** (от англ. feint) — ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

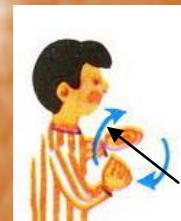
**Штрафной бросок** — наказание за техническую или персональную ошибку (фол). После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. В случае промаха ему дается третья попытка. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, фиксирующего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.

## Жесты судей

**Минутный перерыв** — буква «Т» с помощью указательного пальца



**Пробежка** — вращательное движение руками



**Неправильное ведение** — попеременное движение руками вверх и вниз



**Персональное замечание** — сжатая в кулак рука поднята вверх

