БАСКЕТБОЛ

*Баскетбол —  одна из самых популярных игр среди школьников: как и любая командная игра, она объединяет ребят, делает их более дружными, помогает научиться чувствовать команду и себя в ней.  Здесь мы кратко рассмотрим правила игры в баскетбол для школьников.*Начало формы

Конец формы

Объясняя школьникам правила игры в баскетбол, начните с самого простого: в баскетбол играют две команды из пяти игроков на поле (остальные находятся в запасе — не более 7 человек от команды, а меняться можно в любое время). Главная цель игры — забросить баскетбольный мяч в корзину команды-соперника и помешать это сделать другой команде.

Обычно весь матч состоит из четырех частей по 10 минут каждая, но поскольку урок физкультуры — всего 40 минут, обычно дается меньшее время для игры. Но по всем правилам перерыв между каждой частью — 2 минуты, а после второй части — 15 минут, и в этом перерыве команды обязаны меняться корзинами.

Традиционно игра начинается со спорного броска, где капитаны команд отбивают мяч, подкинутый судьей, в сторону своих игроков и корзины противника, чтобы взять начало игры в свои руки.

Важна техника передвижения с мячом по полю: обязательно нужно бежать с мячом, ударяя им в пол, а специально бить по нему ногой или кулаком — это нарушение.

Но это еще не все: засчитываются не количество бросков в корзину, а баллы, которые зависят от того, с какого участка баскетбольного поля заброшен мяч. Так за мяч, закинутый в корзину с ближней и средней площадки — 2 очка, далее коричневой «3-х очковой» линии — 3 очка (обычно это расстояние около 7 метров), штрафной — одно.

Правила игры гласят, что команда-победитель — та, что с истечением времени игры набрала наибольшее количество очков. Если в конце игры у команд набралось одинаковое количество баллов, даются дополнительные 5 минут — «овертайм», если за эти пять минут ситуация не изменилась, проводится следующее дополнительное время и так, пока победитель матча не выявится.

В баскетболе нередки нарушения, за которые судья (преподаватель физкультуры) может оштрафовать целую команду и фолы конкретного участника.

Если совсем кратко, самые частые нарушения правил у школьников — это:

* «аут» — когда мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки;
* «пробежка» и «пронос мяча» — один из игроков, который ведет мяч, делает 3 шага подряд, не ударяя при этом мяч рукой об пол, или вовсе бежит с мячом в руках;
* «нарушение 3-х секунд» — игрок находится более трех секунд под корзиной противника, при этом не владея мячом;
* «нарушение 5-ти секунд» — игрок с мячом не передает мяч другому игроку или не бросает в корзину противника более пяти секунд;
* «нарушение 8-ми секунд» — команда в течение восьми секунд не выводит мяч в зону противника;
* «нарушение 24-х секунд» — команда владеет мячом, но не забрасывает его в зону кольца противника в течение двадцати четырех секунд.
* «возвращение мяча» — команда при нападении, которая находится в зоне противника, возвращает его обратно в свою тыловую зону — это нарушение.