**БАСКЕТБОЛ.**

**Правила игры в баскетбол кратко и ясно по пунктам.**

Цель игры баскетбола заключается в том, чтобы забросить мяч в кольцо, чья команда наберёт больше очков, объявляется победителем. Игра происходит на прямоугольной площадке, и в зависимости от того, с какого места мяч был заброшен в корзину, будет зависеть количество набранных очков (2 или 3).

Каждая команда состоится из 12 баскетболистов, и только 5 могут одновременно находиться на поле (количество замен не ограничено). В баскетболе игроки делятся на следующие **амплуа:**

1. Разыгрывающий защитник

2. Атакующий защитник

3. Центровой

4. Лёгкий нападающий

5. Мощный или тяжелый форвард

В начале игры мяч разыгрывается подбрасыванием. Игроки в это время должны стоять на своих позициях.

Во время игры баскетболисты всех позиций могут передвигаться по площадке по своему усмотрению.

**Площадку можно разделить на 3 зоны:** центральная часть (состоит из центральной линии и зоны, представляющей собой круг); трехочковая линия (расположена между центром и щитом); штрафная линия (находится около щита).

По периметру поля обозначаются ограничивающие полосы. Линии, обозначенные по ширине – лицевые, по длине – боковые. Ширина любой линии по стандарту – 5 см. Иногда по периметру ставится защитная сетка. Опора щита по стандарту располагается на расстоянии 2 м от лицевой линии. Высота опоры – 2,15 м. Высота щита от уровня пола – 3,05 м.

Размеры щита: толщина – 3 см; длина – 1,8 м; высота – 1,05 м. Устанавливается щит на высоте 2,9 м.

Баскетбольный мяч, сетка и корзина.

Главный предмет в игре – баскетбольный мяч. Он тоже должен обладать определенными параметрами.

В зависимости от размера характеристики мяча должны быть следующими:

размер 3 (детский, до 7 лет): масса – до 330 гр, длина окружности – 560-580 мм;

размер 5 (детский, 7-12 лет): масса – до 500 гр, длина окружности – 690-710 мм;

размер 6 (женский): масса – до 540 гр, длина окружности – 720-740 мм;

размер 7 (мужской): масса – 567-650 гр, длина окружности – 750-780 мм.

Баскетбольная сетка должна на несколько минут задерживать мяч при попадании в кольцо. Длина сетки по стандарту – 400-450 мм. Также по стандарту ФИБА у баскетбольной сетки должно быть 12 петель, предназначенных для прикрепления.

**Передачи и ведение мяча**

Во время игры мяч должен постоянно находиться в движении. Игрок в пробежке либо сам ведет его, либо передает игрокам своей команды.

При ведении постоянно совершается отскок мяча от пола при помощи руки. **Видов передач** существует несколько: одной рукой от плеча; одной рукой над головой; одной рукой снизу; двумя руками от груди; двумя руками от головы; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от пола.

**Фолы в баскетболе** Фолом называют несоблюдение правил, связанное с неспортивным поведением.

**Разновидности фолов:**

персональные (ненамеренный контакт с игроком);

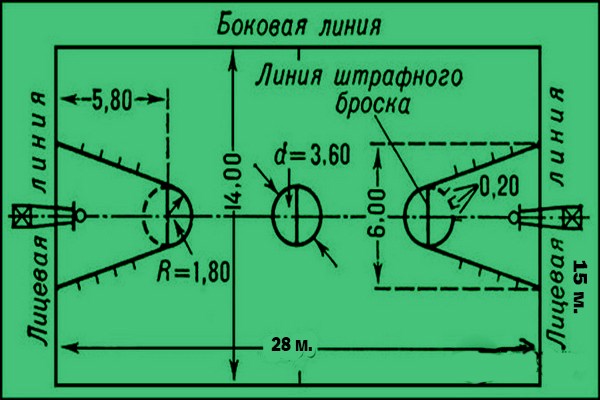
неспортивные (намеренный контакт с игроком);

технические (нарушение, при котором не было контакта); дисквалифицирующие (серьезное нарушение, например, нанесение травмы).

**Во время игры нельзя делать следующее:**

бить по мячу ногой; бежать с мячом не выполняя отскоки от пола; стоять на месте с мячом в руках; осуществлять двойное ведение (после того, как игрок возьмет мяч, он имеет право осуществить ведение только 1 раз, затем мяч нужно передать другому игроку).

Площадка для баскетбола имеет форму прямоугольника размерами 28 на 15 метров. Средняя линия делит площадку на две половины, в центре которой есть маленький круг, из этого места начинается игра (рефери подбрасывает мяч в воздух, а по одному игроку от каждой команды пытаются им завладеть). Высота кольца составляет 3.05 метров. Возле каждого из колец есть дуга (полукруг) радиусом 6.75 м. (по стандарту ФИБА), которая является проекцией центра корзины. На расстоянии 5.80 м. от кольца находится линия штрафного броска.



Игра делится на 4 равных периода по 10 минут каждая (в НБА длительность тайма составляет 12 мин.). Между 2-й и 3-й четвертями есть 15-минутный перерыв.

**Набор очков в баскетболе:**

1. 3-очка: если мяч попадает в кольцо из-за пределов дуги;

2. 2 очка: если мяч заброшен в пределах дуги;

3. 1 очко: за каждый успешный штрафной бросок засчитывается 1 бал.

Выигрышная сторона в баскетболе определяется очень просто: кто набрал больше очков, тот и победитель. В случае фиксирования ничейного результата, добавляется дополнительный период длительностью 5 минут.

**Правила 3-х, 5-и, 8-и и 24-х секунд в баскетболе**

1. **Правило 3-х секунд:** атакующему игроку, запрещается находиться в штрафной зоне противника более трёх секунд без мяча. Если же нападающий игрок контролирует мяч трёхсекундной зоне более 3-х секунд, то это не является нарушением.

2. **Правило 5-и секунд:** столько времени даётся баскетболисту на введение мяча в игру, выполнение штрафного или свободного броска. Отсчёт времени начинается с того момента, когда игрок взял мяч в руки.

3. **Правило 8-и секунд:** как только атакующая сторона завладеет мячом на собственной половине поля, ей даётся 8 секунд на то, чтобы продвинуть мяч на половину площадки противника. Ежели за установленное время команда не перешла среднюю линию, по правилам мяч отдаётся сопернику.

4. **Правило 24-х секунд:** на атаку команде предоставляется 24 секунды, а если за это время мяч не коснулся края корзины соперника или не вошёл в неё, то обороняющая сторона завладевает мячом. Такое правило впервые применили в 1954 году. Оно было введено с целью не дать атакующим командам затягивать время бесконечным владением мячом

**Основные правила игры в баскетбол:**

1. Одновременно на поле с каждой стороны может присутствовать по 5 игроков (общее количество игроков в команде – 12, к-во замен не ограничено).

2. Игра состоит из четырёх периодов, длительность каждого 10 минут (между вторым и третьим таймом даётся перерыв на отдых 15 минут).

3. В баскетбол разрешается играть только руками. Мяч можно вести исключительно путём дриблинга, никаких пробежек быть не должно (пробежкой называется совершение баскетболистом более двух шагов без ведения мяча). **Если игрок вёл мяч, а затем остановился, больше совершать шаги он не имеет права.**

4. Каждой команде предоставляется 24 секунды для проведения атаки. За этот отведённый правилами отрезок времени атакующая сторона должна попасть в кольцо мячом или хотя бы мяч должен коснуться края корзины.

5. Игрокам запрещается находиться без мяча в трёхсекундной зоне более 3-х секунд.

6. Нарушениями в баскетболе считается: пробежка, двойное ведение, остановка, а затем возобновление ведения, возвращение мяча на свою половину поля с половины соперника.

7. За каждое попадание мячом в кольцо начисляются очки: 2 очка – в пределах дуги, 3 очка – за пределами дуги, 1 очко – штрафной бросок.

8. В игре считается количество фолов (есть персональные и командные). Как только сторона набирает 5 команда фолов за одну четверть, за каждое последующее нарушение судья назначает два штрафных броска.

9. Если игрок набрал за поединок 5 персональных фолов, его удаляют и заменяют запасным.

**Самые частые нарушения правил :**

1. «аут» — когда мяч попадает за ограничительную линию баскетбольной площадки;

2. «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;

3. «нарушение 3-х секунд» — игрок находится более трех секунд под корзиной противника, при этом не владея мячом;

4. «нарушение 5-ти секунд» — игрок с мячом не передает мяч другому игроку или не бросает в корзину противника более пяти секунд;

5. «нарушение 8-ми секунд» — команда в течение восьми секунд не выводит мяч в зону противника;

6. «нарушение 24-х секунд» — команда владеет мячом, но не забрасывает его в зону кольца противника в течение двадцати четырех секунд.

7. «возвращение мяча» — команда при нападении, которая находится в зоне противника, возвращает его обратно в свою тыловую зону — это нарушение.