

**Коваленко В.О.**

## **СУЧАСНІ ПРАВИЛА ГРИ В БАСКЕТБОЛ**

Баскетбол - гра між двома командами по 5 гравців у кожній, які намагаються закидати м'яч у кошик команди супротивника.

Гра починається з підкидання м'яча, і по 1 гравцю з кожної команди в стрибку борються за оволодіння ним.

Гра складається з двох частин по 20 хвилин. Хронометрується тільки чистий час гри. Після кожного свистка судді час зупиняється.

Після перерви команди міняються площадками. Якщо в основний час гра закінчується нічиєю, призначаються додаткові 5 хвилин для виявлення переможця.

Підрахунок очків. За більшість влучень у кошик привласнюється 2 очка, при влученні зі спеціальної 3-очкової зони (6,25 м від кошика) дається 3 очка. Якщо кидок невдалий, то обидві команди борються за оволодіння м'ячем.

У нападаючої команди є тільки 10 секунд на те, щоб перетнути центральну лінію після володіння м'ячем. Команда втрачає м'яч, якщо час прострочений, чи якщо м'яч відкинутий назад і перетнув при цьому центральну лінію. У команди є тільки 24 секунди на атаку і можливість зробити кидок по кільцю.

Порушення і вільні кидки. За торкання, поштовхи, удари, і т.д. дається покарання. Гравці можуть відбирати м'яч у супротивника під час ведення м'яча, передачі, але без контакту. Гравцю, проти якого були порушені правила під час 3-х очкового кидка, дається 3 вільних кидки, під час 2-х очкового - 2 вільних. За кожне влучення присуджується 1 очко.

Якщо команда набирає 7 фолів протягом однієї половини зустрічі, то супротивник одержує право на 3 вільних при кожному наступному порушенні.

Ведення м'яча. Гравець може вести м'яч тільки однією рукою, а не двома. Ведення може продовжуватися як завгодно довго, але не може початися знову, якщо гравець узяв м'яч двома руками. Тут вступає в дію правило "опорної ноги". Під ним розуміється, що гравець повинен однією ногою стояти на підлозі, але може пересувати іншу, при цьому в нього є тільки 5 секунд, щоб зробити передачу чи кинути по кільцю. У протилежному випадку, рефері визнає порушення, і м'яч переходить до супротивника. Є винятки. Якщо гравець збирається атакувати кільце, то він перед кидком може зробити два кроки після закінчення ведення.

Площадка для гри. Кошик знаходиться на висоті 3,05 м. Кільце діаметром 45 см виготовляється з металу і прикріплюється до щита. На кільці кріпиться сітка, що затримує м'яч при влученні в нього, але дозволяє м'ячу вільно пройти й упасти.

Для міжнародних змагань установлені наступні розміри площадки: довжина - 28 м, ширина - 15 м. Відстань до стелі повинне бути не менше 7 м. Інші правила якщо порушення відбулося не в момент спроби кидка, то команда вводить м'яч через бічну лінію напроти того місця, де порушення відбулося; якщо гравець з м'ячем заступив за лінію, що обмежує поле, м'яч вважається таким, що вийшов з гри;

Якщо м'яч вийшов за лінію, викидання робить команда, гравці якої не торкалися його останніми. 24 секундний відлік не починається знову, якщо гравець команди, що захищається, торкнувся м'яча; гравець не має права торкатися м'яча при його польоті вниз у напрямку кільця, так само як і заважати падінню м'яча зсередини кільця; очко зараховується, якщо час гри закінчилося, але м'яч у момент сигналу знаходився в повітрі; за неспортивну поведінку призначається 2 вільних кидки.

Література:

1. Нестеренко А. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя // м. Дніпропетровськ. - 1999.

---

Роботу виконано під керівництвом ст. викл. кафедри фізичного виховання Сластіної О.О.