

СПб ГБ ПОУ «Колледж «Звёздный»
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
«ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Объединение « Физкультурно-спортивное»

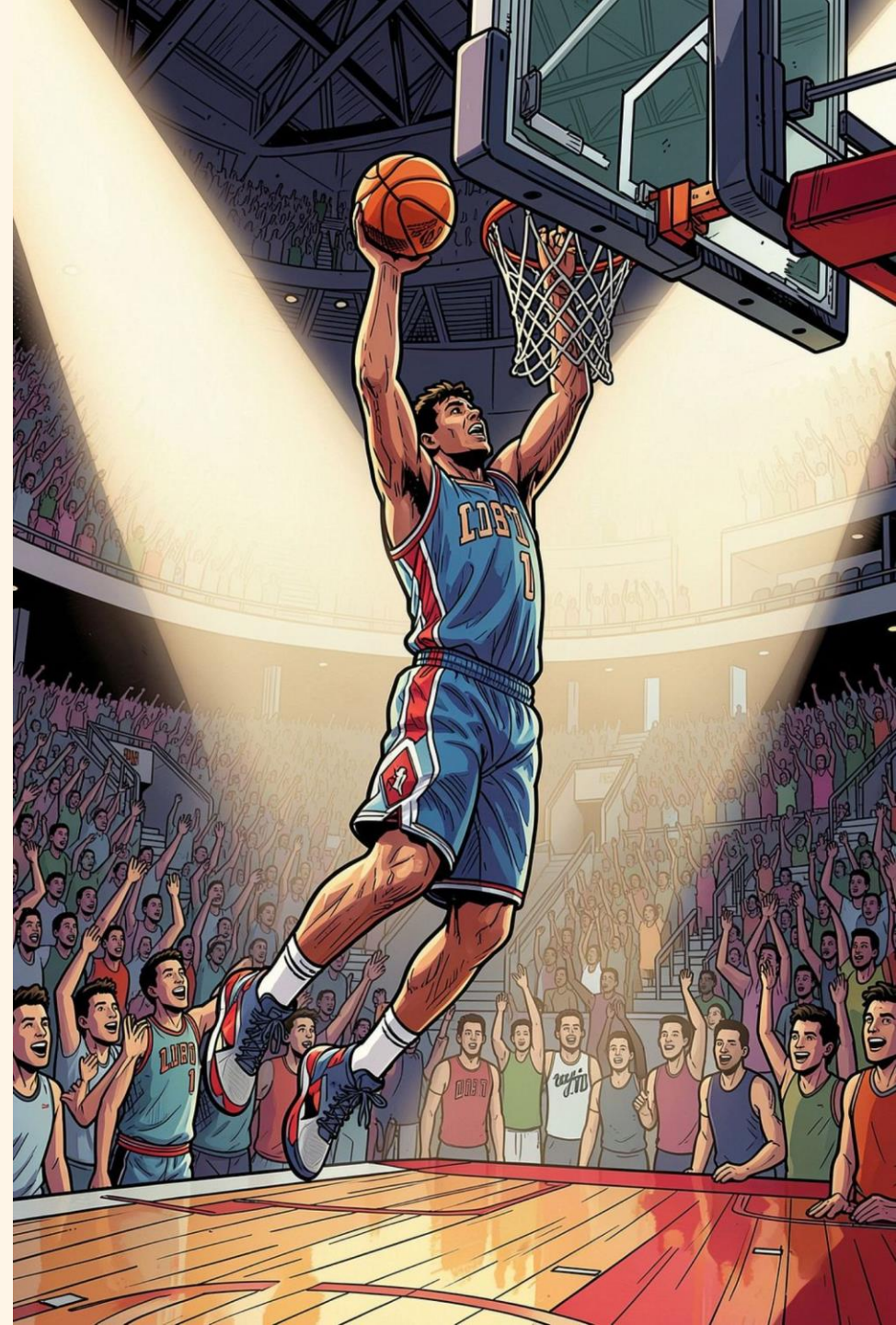
Основы баскетбола

**Педагог дополнительного образования –
Семёнов Максим Алексеевич**



Введение в игру, которая покорила весь мир — правила, тактика и дух баскетбола.

СПОРТ · ТАКТИКА · ИСТОРИЯ



Цель игры и основные правила



Главная цель

Набрать больше очков, чем соперник, забрасывая мяч в корзину противника.

Система очков

- **1 очко** — штрафной бросок
- **2 очка** — бросок с игры
- **3 очка** — из-за дуги

Ключевые правила

- 5 игроков в команде на площадке
- 24 секунды на атаку
- 8 секунд на перевод мяча в зону
- Нельзя бежать с мячом без ведения



Позиции игроков и их роли



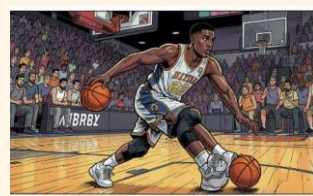
Разыгрывающий (PG)

«Мозг команды». Организует атаки, разводит мяч, принимает решения.



Атакующий защитник (SG)

Лучший снайпер. Отвечает за дальние броски и периметр.



Лёгкий форвард (SF)

Универсал. Играет и в защите, и в нападении, силен по всем направлениям.



Тяжёлый форвард (PF)

Борьба под щитом, силовая игра вблизи кольца.



Центровой (C)

Самый высокий игрок. Доминирует под кольцом в защите и нападении.



Базовые навыки

1

Дриблинг

Ведение мяча пальцами, а не ладонью. Низко, ритмично, с защитой от соперника. Основа любого перемещения.

2

Пас

Грудной, отскоком, навесной — выбор зависит от ситуации. Точный пас создаёт момент для броска.

3

Бросок

Постановка ног, подъём мяча, мягкое завершение запястьем. Ключ к очкам — стабильная техника.



Освоение этих трёх элементов — фундамент для любого баскетболиста, от новичка до профессионала.

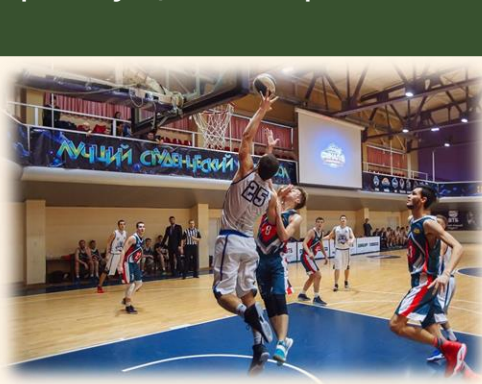
Защита и нападение: стратегии победы

Нападение

- Быстрый прорыв — контратака до организации защиты
- Пик-н-ролл — заслон с последующим открытием
- Движение без мяча — создание пространства
- Игра через пост — преимущество в росте

Защита

- Персональная — каждый опекает своего игрока
- Зонная — защита определённой зоны площадки
- Прессинг — давление по всей площадке
- Сдвоение — два защитника против сильного игрока





Судейство и нарушения

Фол

Незаконный контакт с соперником. 5 персональных фолов — удаление из игры.

Пробежка

Перемещение с мячом без ведения. Более двух шагов без удара — нарушение.

Двойное ведение

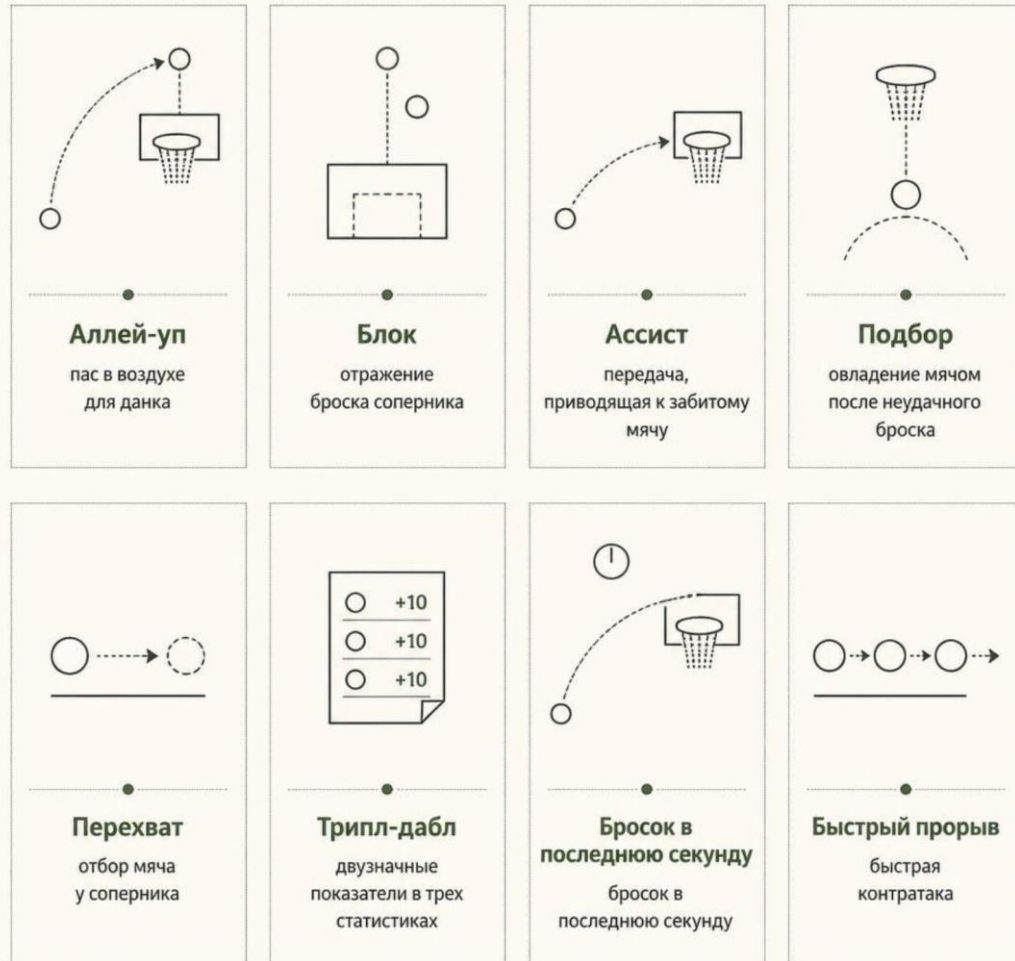
Остановка и повторное начало ведения мяча — запрещено.

3 секунды

Нахождение в зоне под кольцом более 3 секунд без движения — нарушение.



Терминология баскетбола



Словарь игрока

Баскетбол имеет богатый профессиональный язык. Знание терминов помогает понимать игру глубже и общаться с командой.

- **Ассист** — передача, после которой забит мяч
- **Подбор** — завладение мячом после промаха
- **Блок-шот** — отражённый бросок соперника
- **Тройной-дабл** — 10+ в трёх статистиках
- **Баззер-битер** — бросок под сирену

Известные игроки и команды



Майкл
Джордан

6 титулов НБА с
«Чикаго Буллз».
Символ баскетбола
для целого
поколения.



Лос-Анджелес
Лейкерс

17 чемпионских
титулов. Одна из
самых
титурованных
команд в истории
спорта.



Леброн
Джеймс

4-кратный
чемпион НБА,
рекордсмен по
очкам. Игрет на
элитном уровне
более 20 лет.



Сборная США
— Dream Team

Олимпийская
команда 1992 года
изменила
баскетбол
навсегда, собрав
всех звёзд НБА.

Баскетбол — это больше, чем игра

Баскетбол учит командной работе, дисциплине и умению побеждать и проигрывать с достоинством. Это язык, объединяющий людей по всему миру — от уличных площадок до олимпийских арен.

Команда

Успех приходит через
доверие и взаимодействие

Характер

Каждая игра — испытание
воли и духа

Сообщество

Баскетбол объединяет людей разных культур