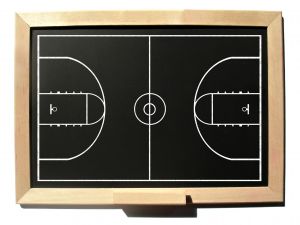
**Основы баскетбола**

Здесь представленыосновы баскетбола**,**т.е. общие понятия и представление об игре баскетбол. Основы баскетбола – все правила и нюансы, которые должен знать каждый начинающий баскетболист, т.к. из это всего и состоит баскетбол. Итак, начнем.

* **Площадка.**



Первым делом, из того что следует знать об *основах баскетбола* давайте вспомним и запомним где и как играют в баскетбол. Итак, игра в баскетбол проходит на прямоугольной площадке шириной 15 и длиной 28 метров (раньше размеры баскетбольного «поля» были 14 и 26 метров).

* **Баскетбольный мяч и корзина**

Масса баскетбольного мяча составляет 560-650 грамм, окружность мяча 750-780мм. Такие мячи характерны для мужского баскетбола, а в женском баскетболе мячи меньших размеров. Мячи в баскетболе,можно поделить на два типа:

Мячи, предназначенные для игры в баскетбол в помещении(их называют indoor)

И специальные, которыми можно играть не только в помещениях, но и на улице (outdoor).

Баскетбольная корзина представлена в виде металлического кольца 45см в диаметр с натянутой на него сеткой без дна. Расположено баскетбольное кольцо на высоте 3,05 метров, параллельно лицевым линиям на площадке.

Крупнейшие турниры по баскетболу проводятся в спортивных залах высотой не менее 7 метров в высоту.

* **Начало баскетбольного матча, время матча**

Матч начинается после того, как судья подбросит мяч вверх, между двумя игроками с разных команд. После того, как один из игроков касается мяча, включается отсчет времени. С каждым свистком судьи время останавливается, а после следующего свистка возобновляется вновь.

Раньше матчи **ФИБА** (международная федерация баскетбольных ассоциаций) состояли из двух таймов по 20 минут каждая, но после 2000года, произошли изменения. И по сегодняшний день баскетбольный матч делиться на 4 четверти по 10 мин чистого времени (без пауз). А в **НБА**( Национальная баскетбольная ассоциация ) 4 четверти по 12 минут.

Что касается перерывов, то между первой и второй, третей и четвертой четвертях они длятся по 2 минуты, а между второй четвертью и третей – 15 минут.

* **Ограничения по времени в баскетболе**

Раньше на владение мячом в баскетболе не существовало временных ограничений, но после изменений в 1960-е годы лимит на владения мячом составлял, 30 сек в ФИБА и 24 сек в НБА. После 2000 года в ФИБА лимит времени так же составлял, 24 сек. Если время владения мечом кончается, то мяч отдается во владения другой команды. За соблюдением правила «24 секунд» следит специальный оператор, который входит в состав судейской бригады.

В баскетболе, помимо правила 24 секунд, существует правило 3 секунд. Оно заключается в том, что игрок атакующей команды не может находиться в ограниченной зоне( ее часто называют трехсекундной зоной) соперника более 3 секунд. В случае нарушения мяч переходит к другой команде.

И еще одно правило об ограничении времени в баскетболе – это правило «восьми секунд». Т.е. если команда не успеет за данный промежуток времени вывести мяч со своей половины, то мяч так же переходит во владения другой команде.

Если после окончания основного времени в баскетболе счет равный, то добавляется еще 5 дополнительных минут (**овертайм**). В случае равного счета после овертайма, добавляется, еще один овертайм и так будет продолжаться, пока одна команд не наберет большее количество очков по окончании игрового времени.

* **Количество очков в баскетболе и понятие – фол**

Говоря об основах баскетбола, нельзя не упомянуть об очках которые может набрать баскетболист и о нарушениях правил.

Итак, в баскетболе, игрок в одной атаке может набрать 1,2,3 или 4 очка.

Два очка игрок набирает в случае попадания в корзину с любого расстояния не дальше чем «трех очковая» линия. Эта линия находится на расстоянии 6 метров в ФИБА и 7 метров в НБА.

Если игрок забивает мяч, находясь при броске дальше «трех очковой» линии, то зачитывается 3 очка. Если в момент броска на игроке сфолят (нарушат правила, к примеру ударят по рукам, толкнут и другие нарушения), а он попадет в корзину, то будет засчитано его попадание и ему дадут возможность кинуть один штрафной бросок.

В случае промаха баскетболист будит пробивать два или три штрафных броска, это зависит от того, где на нем нарушили правила (в двух очковой зоне – 2, а в трех очковой – 3 броска).Каждый заброшенный штрафной бросок, приносит 1 очко.

Игроку, который сфолил, приписывается фол. В ФИБА после 5 фолов игрок удаляется до конца матча, а в НБА, после 6 фолов. Если игрок много спорит с арбитрами или много ругается, ему дается технический фол. После 2-ух таких фолов игрок удаляется до конца игры. В случае неспортивного поведения в баскетболе, игрок удаляется до конца матча, после первого такого фола, с дальнейшими разбирательствами.

Все это является **основами баскетбола**.

Это необходимо знать каждому новичку, так как это основы баскетбола, а значит – самое главное в этой игре.