

Основно училище „Иван Вазов“ с. Русокастро, Бургаска област
Работен лист - учебна седмица 11.05 – 15.05. 2020 г.

КЛАС: 6 а

Ден и час от седмичното разписание: 15.05.2020г./ петък /, 3-ти час

Урок – тип на урока: Преговор

Тема: Баскетбол – преговор на основните правила

Баскетбол – основни правила

Баскетболът се играе с топка, от два отбора с по пет играча. Всеки от отборите се опитва да направи повече точки от другия вкарвайки топката в коша на противника. Размерът на игралното поле е 28 на 15 метра. Кошът се намира на 3,05 м височина.

Правила и движения

Баскетболът се играе предимно на закрито и открито. Точки се получават за преминаването на топката през мрежата на коша на противника отгоре надолу, а отборът с повече точки в края на играта печели. Топката може да се придвижва чрез тупкане в земята (дриблиране) или чрез подаване между съотборници (пас). Контактите от близо се смятат за фалове и не са разрешени, има ограничения за това как може да се манипулира с топката.

Баскетболната среща е разделена на четири четвъртини, като в американския баскетбол те продължават по 12 минути всяка, а в Европа – по 10 минути.

Точки

Попадение в коша, реализирано със стрелба пред линията за три точки (на 6 м от коша) се награждава с две точки, а попадение от или зад тази линия – с три точки. При фалове, извършени в полето преди линията за три точки, се изпълняват два наказателни удара от линията за наказателни удари. Ако фалът е зад линията за три точки, се изпълняват три наказателни удара. Всеки вкаран наказателен удар носи една точка.

Време

Времето за атака е 24 секунди, а за изнасяне на топка от собственото поле – 8. Начало на атака се смята моментът, в който отборът в нападение докосне топката. За край на атаката се счита моментът, в който топката се

удари в ринга на противника (пръстена на коша), излезе от рамките на игралното поле или премине във владение на противниковия отбор. При нарушение на времето за атака или изнасяне, топката преминава във ръцете на противниковия отбор.

Нарушения и фалове

В баскетбола има два вида нарушения:

лични: Лично нарушение се отсъжда при грубо съприкосновение със състезател от противниковия отбор. Такова нарушение може да бъде извършено и в защита, и в атака и се отсъжда предимно за опасни действия с ръце. В определени случаи реферът може да прецени да обяви лично нарушение за неспортсменско поведение (при обиди към други състезатели, публика, рефер, треньори, спорене с рефера и др.) За лично нарушение при стрелба на противников играч пред и след линията за 3 точки, въпросният играч изпълнява съответно 2 или 3 наказателни удара. При пето лично нарушение за мача състезателят няма право да продължи участието си в срещата.

отборни: Отборните нарушения са сумата от нарушенията на състезателите, както и няколко специфични нарушения, предимно от неспортсменски характер. Отборът може да получи нарушение при непозволені действия на треньора или на състезателите на резервната скамейка. Петото и всяко следващо отборно нарушение в една част (в случай на продължение фаловете се запазват от последната част) се наказва с два наказателни удара за противниковия отбор. Изключение правят фаловете в атака, които се отчитат като отборни нарушения, но не се изпълняват, а топката се вкарва в игра от противния отбор.

Други нарушения

След дрибъл или пас (ако състезателят е в движение) на състезателя е позволено да направи две крачки преди да стреля към коша или подаде топката. Ако състезателят направи повече от 2 крачки, реферът отсъжда „крачки“ и топката преминава в противниково владение. При условие, че състезателят е на едно място, тогава той няма право на крачки.

Ако отборът в нападение върне топката зад линията, отбелязващата средата на игрището, реферът свири „върната топка“ и топката преминава в противниково владение.

Стрелба

Играч осъществява стрелба при къс скок, докато защитникът е или нокаутиран, или опитващ се „да поеме удара“.

Стрелбата е действието, при което се получават точки, в резултат на вкарване на топката в кош. Докато методите биват разнообразни според играча и ситуацията, най-общата техника може да бъде очертана тук.

Играчът трябва да е поел позиция пред кош, с разкрач, колкото ширината на раменете, с леко свити колени и изправен гръб. Нужно е играчът да държи топката с върхчетата на пръстите на доминиращата ръка (изстрелващата ръка) леко над главата, като другата ръка да е малко по-ниско от нивото на доминиращата. За да се прицели и да насочи топката, лакътят на играча трябва да бъде разположен вертикално, а ръката (има се предвид частта на ръката от лакътя до китката) да гледа в посока, права към баскетболния кош. Топката се запраща към кош, свивайки и изпъвайки коленете и изпъвайки стрелящата ръка, до нейното пълно протягане: топката се изтъркулва от върховете на пръстите, докато китката извърши едно пълно разгъване. Когато стрелящата ръка остане за момент неподвижна след стрелбата, тази част се знае като „фоллоу-тру“ или замах, който продължава и след изстрелване на топката. В повечето случаи, нестрелящата ръка се използва само за ръководене на стрелбата, но не и да я подсили.

Двете най-общи стрелби, които се използват са „сет шот“ и „джъмп шот“. Сет шотът се прави от неподвижна позиция, като нито едно от ходилата не се премества по пода и това е характерно за свободната стрелба. Джъмп шотът се прави „във въздуха“, близо в края на скока. Това осигурява повече потенциал и замах, и също така позволява на играча да се повдигне над защитника. Неизстрелване на топката преди краката да са стъпили на земята се счита за нарушение.

Дрибъл

Дрибъла се извършва само с едната ръка на играча, като той може да сменя ръцете си, но никога с двете едновременно. Отскока на топката не бива да е на по-голяма височината на кръста на играча. Ако топката отскочи по високо от кръста, то има фал!

Подаване (пас)

Пас произлиза от английския глагол „to pass“, което означава подавам. Пасът е средство за придвижване на топката между играчите. Повечето пасове са съпроводени със стъпка напред, за да увеличи силата на стрелбата. Основен пас е „чест паса“ (от „chest“ – гръден кош, гърди). Изпълнява се, като играчът подава директно топката от своите гърди към гърдите на съотборника си.

Друг начин на подаване е така нареченият „баунс пас“ (от английски: to bounce – подскачам). Тук подавачът издига топката високо над нивото на гърдите си и подава. Топката пресича игрището и се тупва точно пред играча. За осъществяването на „баунс пас“ е необходима повече време отколкото за „чест пас“, като е и по-трудно за противниците да овладеят топката. Във връзка с това, играчите често ползват „баунс пас“ в моменти, когато има пренатъпкване на играчи на дадено място в игрището или да избегнат пазещ защитник.

„Овърхед пас“ се използва за подаване на топката над защитник-противник. Това става като топката е издигната вертикално над главата.

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС /