

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

Методические материалы
в помощь педагогам дополнительного образования детей
по программе «Баскетбол»

Автор:
Педагог дополнительного образования
Шихапов Руслан Ринатович

Казань 2023г

Правила мини-баскетбола

Тем ребятам, которым еще не исполнилось 12 лет, нужно знать правила по мини-баскетболу, приспособленные с учетом возрастных особенностей ребят.

Команда по мини-баскетболу состоит из 10 человек — 5 основных и 5 запасных. Каждый игрок должен играть в двух периодах, кроме тех случаев, когда он заменен при получении травмы, при совершении пяти фолов или если он дисквалифицирован.

В мини-баскетболе есть принцип, в соответствии с которым все игроки должны в течение одного периода просидеть на скамейке запасных. Это правило имеет поучительный характер, чтобы даже лидер команды побывал на месте запасного.

Игра состоит из двух половин по 20 минут с перерывом 10 минут между ними. Каждая половина разделена на 2 периода по 10 минут с обязательным двухминутным перерывом между ними. Однако для самой младшей возрастной группы время игры — 4 по 6 минут, а для старшей — 4 по 8 минут.

Если счет матча по мини-баскетболу равный у обеих команд, то матч считается ничейным.

Дополнительного времени для выявления победителя не дается, но иногда командам предоставляется право пробития штрафных бросков, по результатам которых одна команда побеждает другую.

Основные правила

В баскетбол играют две команды, каждая состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его. В течение всей игры можно производить замену игроков, причем количество замен не ограничено. Тренер, как правило, дает возможность всем игрокам команды участвовать в матче, производя замены. В каждой команде избирается капитан, который является помощником тренера, играющим на площадке.

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут каждый. Перерыв между первым и вторым периодами — 2 минуты. После второго периода — перерыв 15 минут, это конец первой половины игры. Команды меняются площадками. После третьего периода — снова двухминутный перерыв. В

этих перерывах игроки могут отдохнуть и обсудить ход матча, посоветоваться, как играть дальше. Во время перерывов тренер может менять игроков, давая одним отдохнуть и включая других - товарищей по команде.

Во время каждого из четырех периодов тренер может попросить у судей минутный перерыв, или тайм-аут. Один перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из трех первых периодов, два минутных перерыва могут быть предоставлены в течение четвертого периода и один перерыв — в каждом дополнительном периоде.

В баскетболе не бывает ничейного результата. Если четыре периода закончились с равным счетом, назначаются дополнительные 5 минут. Если и эта пятиминутка не даст перевеса одной из команд, после двухминутного перерыва дается еще 5 минут и так далее — до перевеса в счете.

Игру начинает судья, он подбрасывает мяч в центральном круге между двумя игроками противоположных команд. Кто будет этот игрок — решает команда (тренер, капитан), обычно это самый высокий или самый прыгучий игрок. Судья (а чаще всего вы сами будете выбирать судью из своих товарищей) должен подбросить мяч так, чтобы, во-первых, он летел вверх на равном расстоянии от обоих игроков, во-вторых, поднимался выше воображаемой точки, до которой могут допрыгнуть игроки.

Мяч нельзя ловить, а только отбивать своему партнеру; мяча нельзя касаться на взлете, а только после того, как он достигнет высшей точки и начнет опускаться.

Прыжок положено делать с места, а не с разбега, пусть это будет даже один шаг; нельзя отбрасывать мяч самому себе, то есть разыгрывающий может второй раз коснуться мяча только после того, как его коснулся другой игрок. Перед началом розыгрыша мяча игроки могут находиться вокруг места розыгрыша мяча и не входить в круг до того, как разыгрывающий коснется мяча.

Получив мяч, игроки команды имеют право владеть им (вести, передавать пас) в течение 24 секунд, до их истечения должен быть совершен бросок по кольцу. Если этого не будет сделано, судья передает мяч команде соперника, у которой тоже есть только 24 секунды. Это ограничение по времени введено ради зрелищности и активности, для того, чтобы команда, которой удалось получить преимущество в счете, не «тянула» время, передавая мяч друг другу, или перемещалась с ведением мяча, не атакуя кольца. Если же соперник перехватил мяч, начинается отсчет 24 секунд уже для него. Следует обратить внимание вот на какую мелочь: если ваша команда владеет мячом, а сопернику удалось коснуться мяча, но не отобрать

его, и ваша команда по-прежнему владеет мячом, счет ваших 24 секунд продолжается.

На хорошо оборудованной баскетбольной площадке отсчет 24 секунд хорошо виден на специальном табло. Таких табло бывает либо два над каждым щитом, либо четыре — в каждом углу баскетбольной площадки за лицевой линией. Цифры на табло имеют обратный отсчет, то есть когда ваша команда вводит мяч в игру (или перехватывает его у соперника, или подбирает его у щита) - на табло загорается цифра 24, затем 23, 22 и так далее. Когда 24 минуты истекнут, на табло загорится красный свет, и раздастся звуковой сигнал: если вы не успели совершить бросок по кольцу, мяч придется отдать. Но если вы успели бросить по кольцу, но не попали в корзину, мяч отскочил и его подобрал игрок вашей команды, у вас снова есть 24 секунды для атаки.

Конечно, такое оборудование есть только в больших спортивных комплексах и залах. Вам же придется играть на открытых площадках или в школьных залах, где подобного сложного оборудования нет. Но все-таки можно приучать себя к чувству времени, например, таким образом: если есть секундомер или даже просто часы с секундной стрелкой, можно поручить одному из товарищей побыть хронометристом.

Для простоты можно вместо 24 секунд договориться, скажем, о 30 секундах. Секундометрист будет следить за временем и через каждые 10 секунд оповещать голосом: «Прошло 10 секунд!», «Прошло 20 секунд!», «Осталось 5 секунд!», «Все, время!» Конечно, абсолютной точности тут не добиться, но, повторяю, чувство времени можно выработать. Это позволит вам не только не «тянуть» время, но и не торопиться зря, не суетиться, не спешить, как можно скорее избавиться от мяча. 24 секунды в баскетболе — не такое уж маленькое время.

Еще одно ограничение по времени, связанное все с тем же стремлением сделать баскетбол игрой быстрой и атакующей — это правило 8 секунд. Если вы овладели мячом на своей половине площадки (официально, в правилах, она называется тыловая зона), то вы должны в течение 8 секунд перевести мяч (пасом или ведением) на половину соперника (в правилах — передовая зона). Эти 8 секунд входят в те 24, которые отведены вам для игры до броска.

Есть еще ограничение по времени для индивидуальных действий каждого игрока. Это правило 5-ти секунд. Если ты выполняешь штрафной бросок, ты не можешь долго прицеливаться да присматриваться, крутить мяч в руках — в твоём распоряжении только 5 секунд, чтобы бросить мяч по кольцу. Точно так же нельзя долго раздумывать, если ты вбрасываешь мяч из - за лицевой или боковой линии, — в твоём распоряжении тоже только 5

секунд. Да и на площадке: если ты с мячом находишься в так называемой плотной опеке, то есть защитник команды соперника находится перед тобой в активной защитной стойке на расстоянии не более одного метра, ты не можешь долго находиться на месте с мячом, а должен в течение 5 секунд избавиться от него (пере дать мяч партнеру или бросить по кольцу), либо найти возможность начать ведение мяча.

И, наконец, правило 3-х секунд: игрок атакующей команды не может находиться с мячом в штрафной зоне соперника более 3 секунд, независимо от того, вошел ли он в зону с ведением мяча или получил пас от партнера.

Команда, которая владеет мячом в передовой зоне, не может переводить его обратно в свою, тыловую, ни пасом, ни ведением мяча. При нарушении этого правила мяч передается противоположной команде.

В игре побеждает команда, забившая наибольшее количество очков. При попадании мяча в корзину с игры команде зачисляются 2 очка. Штрафной бросок приносит команде 1 очко.

Если игрок забил мяч из-за линии, расположенной за 6 метров 25 сантиметров от кольца, то есть, забит дальний бросок, команда получает 3 очка.

Если команда случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются капитану соперников, а если забрасывает умышленно в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются.

Если игрок случайно заставляет мяч войти в корзину снизу, игра должна быть продолжена спорным броском между двумя любыми игроками - соперниками, а если игрок умышленно заставляет мяч войти в корзину снизу, это является нарушением, и мяч отдается противоположной команде.

Литература

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Коваль - ко. - М. : Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр.-М. : ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. : Просвещение. 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.