

БАСКЕТБОЛ

ИСТОРИЯ & СЪЩНОСТ НА ИГРАТА

1. ИСТОРИЯ:

1.1. Играта **баскетбол** е била измислена през 1891 от учителят по физическо и спорт **Джеймс Нейсмит**, който преподавал в YMCA, Спрингфийлд, щата Масачузетс. Той искал да тренира възпитаниците си със забавна игра, която да може и да се играе на закрито (т.е. във физкултурния салон) и след като отхвърлил някои от идеите си, които му се стрували неподходящи за зала, той в крайна сметка измисля този нов вид спорт, който кръстил „баскетбол“.



Джеймс Нейсмит – създател на баскетбола

1.2. Нейсмит използвал кош за праскови, който бил поставен на височина 10 фута. Тогава кошът не е бил пробиван и след всяка точка състезателите е трябвало да изваждат топката. Постепенно играта търпяла промени и се усъвършенствала. Кошовете за праскови били заменени през 1906-та година от метален обръч с табло.



Баскетболни кошове от кошове за праскови и футболна топка

В началото баскетболът се е играел с топка за футбол, но впоследствие е била измислена стандартна за играта топка. Друг интересен факт е, че в началото

състезателите не са имали право на дрибъл. Единственият начин за изграждането на атака са били многобройните пасове.



За баскетбол първоначално били използвани футболни топки

1.3. Първата баскетболна среща била проведена на 20 януари, 1892. По това време игрището за баскетбол е било два пъти по-малко от сегашното в НБА(Национална баскетболна асоциация). Но в крайна сметка играчите, които били по девет във всеки отбор, отбелязали само една точка.



Снимка на първият баскетболен мач

1.4. С времето играта търпи много промени, особено през XX в. Една от тях е, че през 1897г. влиза правилото да има петима играчи във всеки отбор. А друга важна промяна е, че през 1913 година за първи път се решава долната част на мрежата да бъде оставена отворена, за да може топката свободно да преминава през нея. Преди това играчите е трябвало да изваждат коженото кълбо всеки път, когато отбележат точка.



Баскетболна топка и отворен баскетболен кош

1.5. Поставянето на табла зад баскетболния кош също е едно от важните нововъведения в играта и причината за това е доста интересна: Тълпата, която е гледала баскетболните срещи от балконите понякога се е намесвала в играта и е отбивала топката от коша, като таблата, тогава направени от наплетен кабел, са поставени именно за да пречат на хората, гледащи мача да достигат до топката.

1.6. През 1967 година забиването в коша, което било един от най-атраktivните елементи в баскетбола за публиката, било забранено. Обаче през 1976 година отново било разрешено. А причините за това били спорове по въпроса, че чернокожите най-добре забивали топката в коша, но в крайна сметка се стигнало до извода, че това е проява на расизъм.

Лу Алсиндор (бъдещият Карим Абдул Джабар) казва: „Според мен правилото, забраняващо забиването – това е очевидна дискриминация. Ако вие анализирате ситуацията ще разберете, че онези, които могат да забиват топката, това са основно чернокожите. Забивката – това е един от основните начини за развличане на публиката и няма нито една причина да се откажеш от нея, освен една: да не позволиш на този и други негри да властват в този спорт.“



*Карим Абдул-Джабар(роден е 16.IV.1947г.,
сега е на 74 години)*

1.7. През 1986 за първи път е въведена линията за три точки, като тя се намира на 6.70 или 7.20 метра от центъра на коша.

1.8. Джеймс Нейсмит починал на 28 ноември 1939г.(на 78 години).



Статия от вестник, обявяваща смъртта на Джеймс Нейсмит

2. ЗА СПОРТА – ПРАВИЛА И ОСОБЕНОСТИ:

2.1. Баскетболното игрище:

А) Игрището представлява равна, твърда плоскост, свободна от всякакви препятствия, с размери от двадесет и осем (28) метра дължина и петнадесет (15) метра ширина, измерени от вътрешната страна на граничните линии. Националните федерации имат право да одобряват за своите първенства съществуващи игрища с минимални размери от двадесет и шест (26) метра дължина и четиринадесет (14) метра ширина.

Б) Всички линии трябва да бъдат начертани в един и същи цвят (за предпочитане бял), широки пет (5) сантиметра и ясно видими. Игралното поле е очертано с граничните линии, състоящи се от крайни линии (по късите страни) и странични линии (по дългите страни). Тези линии не са част от игрището. Всяко външно препятствие, включително и седящите на отборната скамейка, трябва да отстои най-малко на два (2) метра от игралното поле.

В) Средната линия се очертава успоредно на крайните линии, между средните точки на страничните линии, като продължава с по петнадесет (15) сантиметра извън тях. Средният кръг се очертава в средата на игрището и има радиус от 1.80 м. измерен до външната страна на окръжността. Ако вътрешната част на средния кръг е оцветена, то това трябва да е в същия цвят, в който са оцветени ограничителните полета.

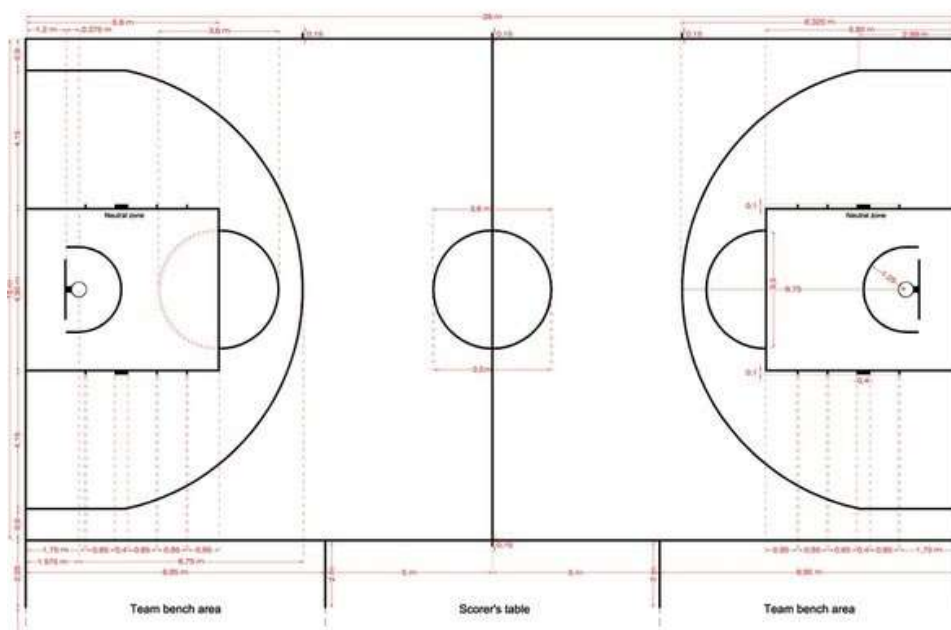
Г) Полукръговете при ограничителните полета са с радиус от 1.80 м., измерен до външната страна на окръжността и центровете им лежат в средните точки на линиите за наказателни удари.

Д) Линията за наказателни удари се очертава успоредно на всяка крайна линия. Външната ѝ страна отстои на 5.80 м. от вътрешната страна на крайната линия и е дълга 3.60 м. Средната ѝ точка лежи на мислената права, която съединява средните точки на двете крайни линии.

Е) Ограничителните полета са обозначени площи на игрището, ограничени от крайните линии, линиите за наказателни удари и линии, които започват от крайните линии, така че външната им страна да отстои 3 м от средните точки на крайните линии и които завършват в крайните точки на линиите за наказателни удари. Тези линии, (без крайните линии), са част от ограничителното поле. Ако вътрешната част на ограничителните полета е оцветена, то това трябва да е в същия цвят, в който е оцветен средният кръг. Местата около ограничителните полета, които се заемат от състезателите по време на изпълнение на наказателни удари, се обозначават по начина, оказан в съответната диаграма.

Ж) Полето на трите точки за даден отбор представлява цялата площ на игралното поле, с изключение на площта в близост до противниковия кош, ограничена от и включваща:

- Две успоредни линии, започващи от и перпендикулярни на крайните линии, чиито външни страни са разположени на 6,25 м от точката на пода, определена от перпендикуляра, спуснат от центъра на противниковия кош. Разстоянието от тази точка до средата на вътрешния край на крайната линия е 1,575 м.
- Полукръг с радиус от 6,25 м, измерен до външната страна на линията, с център в горе описаната точка и който преминава в успоредните прави.



Чертеж на баскетболно игрище

2.2. Правила:



Баскетболни топки

Баскетболът се играе с топка, от два отбора с по пет играча всеки. Всеки от отборите се опитва да направи повече точки от другия, вкарвайки топката в коша на противника. Кошът се намира на височина 3,05 m.

А) 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 как може да се манипулира топката.

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

Б) Точки:

Попадение в коша, реализирано чрез стрелба пред линията за 3 т. (на 6 m от коша) се награждава с 2 т., а попадение от или зад тази линия – с 3 т. При фалове, извършени в полето преди линията за 3 т., се изпълняват два наказателни удара от линията за наказателните удари. Ако фалът е зад линията за 3 т. се изпълняват три наказателни удара. Всеки вкаран наказателен удар носи по 1 т.

В) Време:

Времето за атака е 24 sec., а за изнасяне на топката от собствено 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 (пръстена на коша) на противника, излезе от рамките на игралното поле или премина във владение на противниковия отбор. При нарушение на времето за атака или изнасяне, топката преминава в ръцете на противниковия отбор.

Г) 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 фалове се запазват от последната част) се наказва с 2 наказателни удара за противниковия отбор. Изключение правят фалове в атака, които се отчитат като отборни нарушения, но не се изпълняват, а топката се вкарва в игра от противниковия отбор.

Д) Други нарушения:

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

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

Е) 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 коша. Докато методите биват разнообразни според играча и ситуацията, най-общата техника може да бъде очертана тук.

- Играчът трябва да е поел позиция пред коша, с разкряч, колкото ширината на раменете, с леко свити колени и изправен гръб. Нужно е играчът да държи топката с връхчетата 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 праща към коша, 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, ръката, която не стреля, 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. Това да не се изстреля топката преди краката да са стъпили на земята се счита за нарушение.

Ж) Дрибъл:

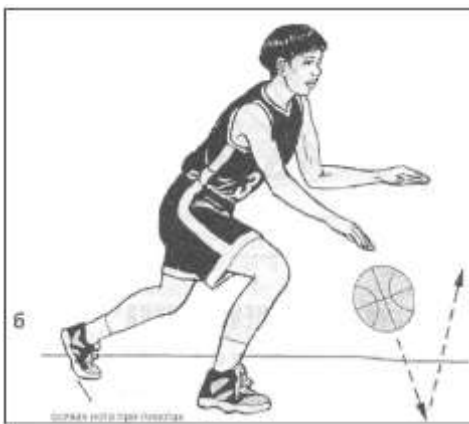
Дрибълът се извършва само с едната ръка на играча, като той може да сменя ръцете си, но никога с двете едновременно. Отскока на топката не бива да е на по-голяма височината на кръста на играча. Ако топката отскочи по високо от кръста, то има фаул.

З) Подаване(пас):

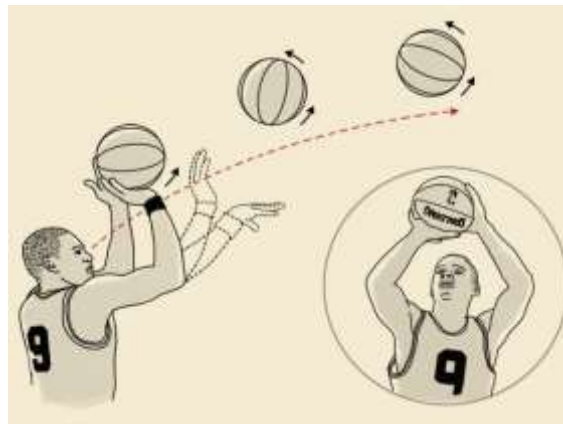
- **Пас** произлиза от английския глагол „to pass“, което означава подавам. Пасът е средство за придвижване на топката между играчите. Повечето пасове са съпроводени със стъпка напред, за да увеличи силата на стрелбата. Основен пас е „чест пас“ (от „chest“ – гръден кош, гърди). Изпълнява се, като играчът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



Дрибъл



Хвърляне на топката към коша

3. ФАКТИ ЗА ИЗВЕСТНИТЕ БАСКЕТБОЛИСТИ:

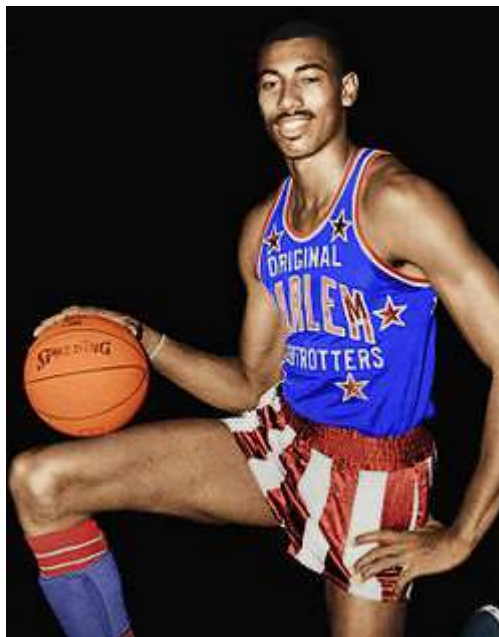
3.1. Майкъл Джордан е една от легендите на съвременния баскетбол, като неговия рекорд от 5987 отбелязани точки в плейофите все още не е подобрен. С изключителния талант, който притежава Джордан ще остане запомнен завинаги в баскетболната история.



Майкъл Джордан

3.2. Карим Абдул Джабар все още е рекордьор по най-много отбелязани точки. В своята професионална баскетболна кариера в НБА, която продължава 20 години, той отбелязва внушителните 38 387 точки.

3.3. На 2-ри март 1962 година центърът на Филадельфия Уилтън Норман “Уилт” Чембърлейн поставя рекорд по най-много отбелязани точки за един мач. Той нанизва сто точки в двубоя срещу Ню Йорк.

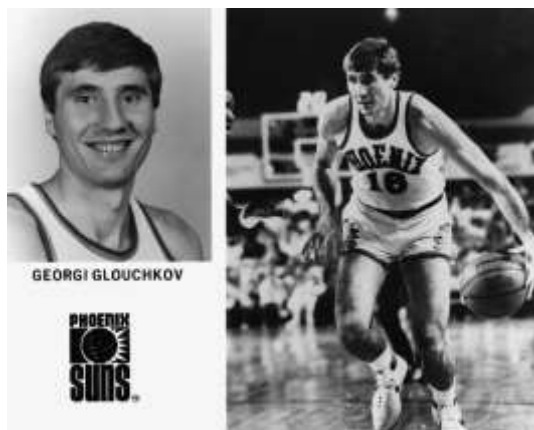


Уилт Чембърлейн

3.4. Георги Глушков е бивш български баскетболист и президент на Българската федерация по баскетбол от 2011 г. Играл е в Националната баскетболна асоциация(НБА) на САЩ и Канада в отбора на Финикс Сънс. Той е единственият българин, играл в лигата и е първият баскетболист от Източния блок, привлечен в НБА.



Георги Глушков



Георги Глушков

Източници: <https://bballexpert.bg/tag/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B0/>;
<https://sporthoby.wordpress.com/2012/05/02/%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB-%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/>;
<https://www.prognozirame.com/rykovodstvo/basketbol/>;
<https://www.prognozirame.com/rykovodstvo/basketbol/>;
[https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B8%D0%BB%D1%82_%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D1%8A%D1%80%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%BD](https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B8%D0%BB%D1%82_%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D1%8A%D1%80%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%BD;);
https://bg.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B8_%D0%93%D0%BB%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%B2.

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО!