

Стритбол

Содержание

1. История возникновения стритбола
2. Основные правила игры стритбол
3. Обмундирование спортсменов в стритболе
4. Рекомендации по тактике игры в стритбол
5. Разные игры

1. История возникновения стритбола

Стритбол (англ. Streetball) -- уличный баскетбол, одна из наиболее эффективных и демократичных форм пропаганды здорового образа жизни, предлагающая реальные пути решения социальных проблем: детская преступность, наркомания, здоровье подрастающего поколения и т.д.

Уличный спорт стихийно объединяет множество молодых людей по всему миру, предлагая им уникальный, динамичный и привлекательный образ жизни со своей философией, языком, музыкой, модой.

В принципе, на улицах в баскетбол играли всегда, с тех самых пор, когда в 1891 году канадский преподаватель Джеймс Нейсмит придумал для своих учеников новую игру: попадать мячом (англ. ball) в корзину (англ. basket) с выломанным дном, подвешенную на высоте 10 футов. Но до 50-х годов прошлого века уличная игра была лишь забавой для мастеров традиционного баскетбола и особой популярностью не пользовалась.

Всё изменилось в середине 20-го века. Количество играющих на улице ребят стало расти благодаря желанию темнокожих парней из бедных районов попасть в НБА. Выбор для большинства из них был не велик: криминал или спорт. Так улица стала для многих своего рода тренировочной базой, а уличный баскетбол - «путёвкой в жизнь». Конкуренция на площадках становилась жёстче, мастерство оттачивалось и шлифовалось.

Именно в тот период НБА стала менять цвет кожи. Если прежде чернокожий игрок был редкостью, то к концу XX века число белых в лиге уже не превышало 30%. В 1956 году фанат баскетбола Голькомб Ракер основал Ракер-парк, который сегодня для многих поклонников игры в стритбол является гораздо более ярким символом Нью-Йорка, нежели статуя Свободы. Эта площадка стала Меккой уличного баскетбола, его иконой. Один из самых известных игроков, который начинал свою карьеру на улице, Рафер Элстон.

Спустя несколько лет в парке стали проводиться ежегодные баскетбольные турниры, прославившиеся тем, что тут уличные баскетболисты нередко затыкали за пояс звёзд из НБА. Слава о здешних стритболистах постепенно распространилась по всему миру, а ежегодные турниры, вроде EBC или Rucker League, приобрели широкий размах.

Как же обстоят дела с развитием стритбола в России? Особую популярность он получил в 90-е годы, когда в крупных городах России прошла серия турниров под эгидой крупных брэндов спортивной одежды - adidas streetbal challenge, и reebok 3x3. Турниры проходили в формате трое против троих на одно кольцо, и заложили традицию в нашей стране играть именно так.

С турниров Adidas Streetball Challenge в середине 90-х начинались карьеры нынешних легенд асфальтовых площадок в России. Массовостью, географией, размахом проект компании «Адидас» впечатлял. Места проведения турниров были самыми престижными: в Москве, например, была облюбована площадь Революции. В конце каждого мероприятия - большой молодёжный концерт. Нередко в качестве гостей турнира кампания «Адидас» привозила звёзд даже из НБА. Так, в 1998-м в Россию приезжал ещё юный Коби Брайант.

Стритбол приносил в каждый город, где он проходил, атмосферу праздника и невероятного баскетбольного движения, но, к сожалению, только на один уик-энд.

Сегодня практика этого турнира-праздника воплотилась в Кубке России. Он проводится в каждом из вовлечённых городов в течение одного дня, а на финал спортсмены собираются в Москве.

К 2002 году в молодёжной среде сформировались предпосылки для того, чтобы уличный баскетбол превратился из дворовой забавы в «религию» для молодёжи. Это использовала компания «Рибок». Проведя пробный турнир с участием команд из Москвы, Санкт-Петербурга, Перми, Краснодара и Ростова-на-Дону, оценив ситуацию, компания решила сделать ставку на строительство центров уличного баскетбола и не прогадала. Площадки, построенные за время существования проекта, стали «домом» для тысяч поклонников «лучшей игры с мячом».

Знаменитую «Рижку» в Москве, «Плеханку» в Перми и «Вышку» в Краснодаре без преувеличения можно называть российскими аналогами Ракер-парка.

Идея объединить фанатов уличного баскетбола в разных городах в единую турнирную сетку привела к разработке общероссийской системы чемпионатов.

Впоследствии основы, заложенные «Рибоком», нашли отражение в концепции чемпионата России: четыре тура, три отборочных турнира, общероссийский финал в Москве. С 2003 года стали проводиться регулярные Чемпионаты России по стритболу.

В настоящее время стритбол, силами ассоциации уличного баскетбола развивается семимильными шагами, и привлекает тысячи игроков на площадки большинства крупных городов страны, а ежегодный международный турнир среди сборных команд Moscow Open в прошлом году дорос до статуса чемпионата мира. Вдвойне приятно, что сборная России всегда была на первых ролях в этом турнире и сейчас именно мы - действующие чемпионы мира.

2. Основные правила игры стритбол

Строго регламентированных правил игры в стритбол не существует. Вот один из вариантов этой игры..

1. Состав команды.

Игра 3 на 3. Команда состоит из 4 игроков (3 в поле и 1 запасной). Во время турнира нельзя изменять заявленный состав команды.

2. Начало игры.

Игра начинается вбрасыванием из-за ограничительной линии, противоположной от кольца. Право начать игру определяется жребием.

3. Окончание игры.

Игра заканчивается:

3.1. По истечении 20 минут игрового времени;

3.2. Когда одна из команд набирает 16 очков;

3.3. Когда разница в счете составляет 8 очков.

Примечание 1. В случае ничейного счета по истечении 20 минут игра продолжается до первого заброшенного мяча.

Примечание 2. В случае проведения игр в подгруппах за победу команда получает 2 очка, за поражение - 1 очко, за победу с разницей 8 и более очков - 3 очка. За неявку команда получает 0 очков, а ее пришедший противник - 2 очка.

Примечание 3. Капитан победившей команды отвечает за доставку протокола игры в судейскую коллегию.

4. Заброшенные мячи.

4.1. За каждый результативный бросок с игры из зоны ближе шестиметровой линии (6,75 м) и за штрафной бросок команде засчитывается 1 очко. За бросок из-за шестиметровой линии засчитывается 2 очка.

4.2. После каждого попадания мяч передается оборонявшейся команде, и игра возобновляется согласно п. 6.1.

4.3. Для того, чтобы мяч был засчитан, его после вбрасывания должны коснуться два игрока атакующей команды.

4.4. После перехвата мяч выводится за шестиметровую линию. Если мяч не выведен, набранное очко не засчитывается и мяч передается противоположной команде.

5. Замены.

Количество замен не ограничено. Запасной игрок может вступить в игру только после заброшенного мяча или перед вбрасыванием. После замены игра возобновляется согласно п. 6.1.

6. Вбрасывание.

6.1. После заброшенного мяча игра возобновляется из-за шестиметровой линии. Нападающий должен дать коснуться мяча игроку обороняющейся команды. Таким же образом мяч вводится в игру после фола, после штрафного броска, после нарушения правил атакующей командой.

6.2. После аута мяч вводится в игру путем вбрасывания в точке, ближайшей к той, где мяч покинул площадку.

7. Нарушения.

Применяются следующие правила: пробежка, двойное ведение, прыжок с мячом, правило 5-ти секунд, правило 30-ти секунд. После нарушения мяч передается противоположной команде, и игра возобновляется согласно п. 6.1. За бросок сверху - дисквалификация игрока. (Мяч не засчитывается и назначается штрафной).

8. Спорный мяч.

В случае возникновения спорной ситуации владение мячом определяется жребием. Только капитан команды может выступать от имени своей команды и подавать жалобы в случае возникновения разногласий. Разногласия считаются разрешенными после возобновления игры.

9. Фолы и штрафные броски.

Фолы объявляются игроком, против которого совершен фол. После фола мяч передается команде, против которой нарушены правила. После 6 командных фолов за любой фол в нападении назначается 1 штрафной бросок, после которого мяч передается провинившейся команде. При этом

пострадавший игрок имеет право выбора между штрафным броском и владением мячом. В случае умышленного или грубого фола назначается 1 штрафной бросок (вне зависимости от количества командных фолов) и мяч остается у пострадавшей команды. Игрок, совершивший 2 умышленных фола, дисквалифицируется до окончания игры. Если после фола мяч попадает в кольцо, то засчитывается очко и записывается фол, штрафной бросок пробивается только после 6 командных фолов или в случае умышленного фола. После фола и штрафных бросков игра возобновляется согласно п. 6.1. В случае применения силы обе команды дисквалифицируются и выбывают из соревнований.

10. Тайм-ауты.

Команда имеет право на два 30-ти секундных тайм-аута. Время игры останавливается только, если тайм-аут взят в последние 3 минуты игры.

11. Судья-наблюдатель.

Судья-наблюдатель засекает время, ведет протокол игры и разрешает спорные ситуации. Судья-наблюдатель сам определяет умышленные фолы. Другие нарушения и фолы он лишь подтверждает. В случае необходимости он может взять судейство игры полностью на себя.

3. Обмундирование спортсменов в стритболе

Форма игрока должна быть удобной и комфортной, соответствовать погодным условиям, времени и месту проведения соревнований. Официальной амуницией является комплект, состоящий из длинной свободной майки и трусов. Для тренировочного процесса используют спортивные костюмы, выполненные из хлопчатобумажных или синтетических тканей. Основной задачей спортивного костюма является обеспечение необходимого температурного режима тела спортсмена, что особенно важно при тренировках в холодную погоду, когда переохлаждение может привести к травме или простуде.

Важным элементом формы спортсмена является выбор носков, так как это в значительной мере позволяет избежать травм голеностопного сустава. При игре на жестких асфальтированных площадках возникает необходимость дополнительной защиты опорно-двигательного аппарата от ударных физических воздействий, которые возникают при прыжках и резком торможении. Хорошо подобранные носки, имеющие достаточную толщину и жесткость, позволяют значительным образом смягчить нагрузки во время игры. Следует избегать носков, выполненных из синтетических тканей, так как они плохо впитывают влагу, которая усиливает скольжение стопы по подошве ботинка и может привести к травме.

Игра на открытых асфальтированных площадках требует тщательно подобранной спортивной обуви. Обувь для игры в стритбол должна сочетать в себе одновременно эластичность, легкость и жесткость подошвы и надежным образом защищать опорно-двигательный аппарат спортсмена. Для игры в стритбол наиболее подходящими считаются баскетбольные ботинки. Они одновременно с достаточной устойчивостью, упругостью и мягкостью подошвы обеспечивают отличную фиксацию и боковую поддержку голеностопного сустава. Подошва спортивной ботинка для игры в стритбол должна выдерживать большие нагрузки и быть устойчива к стиранию.

Чтобы выбрать спортивные ботинки для игры в стритбол следует соблюдать определенные правила. Спортивную обувь следует покупать во второй половине дня, так, как ноги человека к этому времени отекают, и размер ступней более соответствует размеру во время матча. Перед примеркой спортивной обуви необходимо приобрести носки, в которых планируется играть матчи. Примерять спортивную обувь необходимо в подобранных носках. Всегда следует примерять оба ботинка, так как возможна незначительная разница в размерах. Тщательно проверить подошву ботинка на жесткость и эластичность отдельных зон. Для этого перегнуть ботинок пополам. Ботинок должен легко сгибаться в области проекции сустава большого пальца стопы и быть максимально жестким в

области средней части арки стопы. Подходит ли размер спортивной обуви можно легко определить, измерив, расстояние между большим пальцем стопы и краем носка обуви. Оно должно быть порядка 0.5-1 см. такое расстояние позволит избежать осевых нагрузок возникающих во время передвижения игрока по жесткой поверхности площадки. Если обувь вам подходит по размеру, следует закрепить ее на ноге при помощи шнуровки и сделать несколько шагов и прыжков, то есть имитировать игровую ситуацию. Спортивная обувь должна плотно сидеть на ноге, не допускать скольжение стопы по подошве, плотно фиксировать голеностопный сустав при этом, не препятствуя движению.

4. Рекомендации по тактике игры в стритбол

Индивидуальная защита.

Приемы индивидуальной игры в защите. Каждый игрок должен хорошо знать приемы индивидуальной игры в защите, потому что один плохой защитник может свести на нет усилия всей команды.

Опекая игрока, хорошо ведущего мяч только одной рукой, защитник может сместиться на полкорпуса в сильную сторону и заставить дриблера перевести мяч на другую руку. Большинство левшей чаще всего «одноруки», и защитник, опекающий левшу, должен полностью сместиться в сторону левой руки противника. Если дриблёр хорошо владеет обеими руками, его следует оттеснить в центр, где у защищающегося есть больше возможностей получить помощь от партнеров. Если дриблер получил преимущество, защищающийся игрок переходит на параллельный бег, сохраняя защитный баланс и, мешая дриблеру движением снизу вверх способствует сохранению равновесия и уменьшает опасность получения фолов. Большинство фолов при опеке дриблера являются результатом движения на выбивание мяча, направленного сверху вниз. Когда дриблер остановлен, защитник агрессивно его атакует, размахивая руками до тех пор, пока тот не избавится от мяча. Его следует оттеснить в позицию, неудобную для броска, из которой можно

выполнить только одну надежную передачу - назад. Когда нападающий выполняет финт, первым движением защитника должен быть отступающий шаг сзади стоящей ногой и быстрое поднятие руки. Это движение является средством устрашения при броске с места и позволяет защитнику сохранять правильную позицию.

Существуют две защитные стойки при держании игрока с мячом:

1. *Стойка с выставленной вперед ногой.* В этой стойке ноги располагаются примерно на ширине плеч, одна из них выставлена вперед. Игрокам с сильнейшей правой рукой более удобна стойка с выставленной вперед левой ногой, левши выставляют правую ногу. Чем уже поставлены ступни ног, тем труднее начать первое движение.

2. *Параллельная стойка.* В широкой, или параллельной стойке ступни ног расположены параллельно и расставлены, как правило, шире плеч, ноги в коленях согнуты. Эта стойка обычно используется для активной атаки на игрока, закончившего ведение. Кроме того, ее принимают защитники, атакующие дриблера, который двигается к корзине.

Индивидуальное нападение.

Игроки нападения должны стремиться к выполнению бросков в прыжке с близкой дистанции в большей степени, чем к проходам к самой корзине. Защита располагает более высоких игроков ближе к корзине, что позволяет им блокировать броски низкорослых игроков, проникающих слишком глубоко. Планируя игру в нападении, целесообразно придерживаться следующих важных принципов:

1. Каждый игрок должен выполнять только надежные броски. Это, пожалуй, самый важный принцип игры в нападении, касающийся отдельного игрока.

2. Лучшей защитой является владение мячом.

3. Игроки должны уметь играть без мяча и правильно определять ситуацию, требующую выхода к мячу на сторону мяча или со слабой стороны площадки.

4. Каждый игрок должен знать свое умение поражать корзину и позицию, с которой он наиболее результативен.

5. Команды должны стремиться исключать ошибки и не форсировать игру. Исключение ошибок означает постоянное и надежное укрывание мяча. Владея мячом, не надо рисковать и торопиться с передачей или броском.

6. Нападение должно уметь приспосабливаться к любой защите. Например, низкорослая команда может вывести одного из игроков для игры против одного с высокорослым защитником; быстрая команда должна ускорять игру против медленного противника; высокой команде лучше играть на больших игроках.

7. Хотя бы у одного игрока команды должен быть «поставлен» дальний 2-х очковый бросок

8. Игроки должны уметь ставить заслон.

9. Не демонстрировать свое личное мастерство, а вести командную игру. Точный и быстрый пас лучше дриблинга.

10. Не делать того чего не умеешь (например, высокому центрному игроку проходить с дриблингом к кольцу или бросать двух очковый бросок).

11. Оптимальный состав команды: центрровой, нападающий, разыгрывающий (защитник, разводящий).

Центровой - самый высокий игрок в команде. Его задачи: бороться за подбор, атаковать кольцо из области штрафного броска, ставить заслон. Основная позиция - область кольца и штрафной линии.

Нападающий считается самым «острым» игроком, его сложно опекают, так как он всегда находится в опасной позиции, он может выполнить бросок, пройти вдоль лицевой линии к кольцу или передать мяч центрному. Основная позиция - угол площадки.

Защитник, разыгрывающий - самый быстрый игрок команды. От него зависит многое, так как он должен владеть дальним двух очковым броском из-за 6-и метровой отметки и должен уметь хорошо защищаться. Основная позиция-зона двух очкового броска.

Однако если в команде нет высокорослых игроков, следует вести быструю игру и атаковать бросками с дальней и средней дистанции. Если команда состоит из высокорослых игроков делается акцент на игру с использованием преимущества в росте под щитом. Команда с центровым, нападающим и защитником является стандартной.

Правила постановки заслона.

Заслон - допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию.

Внутренний заслон. Когда защитник находится близко к нападающему, для которого ставится заслон, игрок, ставящий заслон, должен располагаться с внутренней стороны от защитника, ближе к корзине.

Наружный заслон. Когда защитник держит неплотно, игрок, ставящий заслон, должен занять позицию снаружи от защитника, между ним и партнером по команде, которого тот опекает.

Боковой заслон. Когда защитник опекает нападающего таким образом, что боковой заслон может открыть нападающего для броска в прыжке, с места или для прохода к корзине, игрок, выполняющий заслон, останавливается с любой стороны от защитника.

Задний заслон. Когда нападающий или центровой двигается из позиции за пределами поля зрения защитника (за его спиной), он устанавливает задний заслон. Хороший вариант заднего заслона состоит в том, что центровой игрок открывается от своего защитника в направлении партнера, владеющего мячом, который и передает ему мяч.

Двойной заслон. Двойной заслон ставится, когда два нападающих останавливаются, располагаясь плотно друг к другу.

Когда ставится внутренний или боковой заслон, дриблер или проходящий игрок должен всегда двигаться мимо игрока, ставящего заслон, в сторону постановки заслона.

5. Разные игры

В этом разделе представлены различные игры, где опора возлагается больше на индивидуальное мастерство, нежели чем на командную игру. В том числе, эти игры являются приятным времяпровождением при отсутствии количества игроков или желания, достаточного для игр три-на-три или пять-на-пять.

«21»

Минимальное количество участников: 2.

Правила: Варьируются в зависимости от географического местоположения. В России: первый игрок делает бросок и при попадании переходит на штрафную и бросает оттуда до первого промаха. При промахе (как с любой точки, так и со штрафной), второй игрок должен взять подбор, не дав мячу дважды удариться об землю (в противном случае, мяч уходит следующему игроку и тот бросает со штрафной) и бросать оттуда, где находится. Особо хитрые при подборе раздвигают ноги насколько могут, а потом приставляют ногу дальнюю от кольца, приближаясь иногда на добрый метр. Защита отсутствует, но особо точному снайперу, могут говорить под руку, махать чем-нибудь перед лицом и т.п. Физический контакт, как таковой места не имеет. Очки насчитываются по разному. Общепринятый вариант, как правило, по одному очку за попадание внутри дуги и два из-за нее. Выигрывает первый игрок, набравший 21 очко. Последний бросок необходимо выполнить из-за трехочковой. В США: может присутствовать кое-какая защита. Если у тебя 21 очко и ты промахнулся решающий трехочковый, персональный счет падает с 21 до 17, и так до бесконечности.

«33»

Минимальное количество участников: 2.

Правила: Кидаешь штрафной. Если забил, тебе прибавляется 3 очка и ты кидаешь опять. Если не забил, тогда твой соперник кидает с того места, где он поймал мяч. Если он забил, становится на штрафной. Есть несколько вариантов концовок при 30 очках: попасть один раз, три штрафных подряд, с центра, спиной, из-за кольца и т.д.

«Козел» (в США проходит под названием «horse» (лошадь))

Минимальное количество участников: 2.

Правила: первый игрок делает бросок с любой точки и при попадании, следующий игрок должен повторить бросок с той же точки. При промахе у второго игрока «добавляется» новая буква. Цель игры: путем точным бросков и, соответственно, промахов противника, заставить его набрать слово «Козел». Существует также понятие «круга» (в России): если, скажем, первый игрок делает бросок из-под кольца и все остальные также выполняют идентичный бросок, то первый игрок не имеет права бросать с любого другого места, а должен «подтвердить» свой предыдущий бросок, если он точен, то «на кону» стоят уже две буквы. И так до чьего-либо промаха.

«3» (или «минус три», или «плюс три», или «плюс/минус сколько угодно»)

Минимальное количество участников: 2.

Правила: Игроки бросают трехочковые. Если первый забивает бросок, то получает в свой актив «плюс 1». Попадание одного соперника нейтрализует удачный бросок другого. То есть, если у меня «плюс один» (у него соответственно, «минус один»), и мой противник забивает трехочковый, то у нас «по нулям». Цель: довести персональный счет до «плюс 3».

«Юта»

Минимальное количество участников: 3.

Правила: простые. Каждый сам за себя. Цель: набрать сто очков. Очки засчитываются по пять с любой точки. Процесс следующий: обыграв противника (-ков), игрок отправляется на штрафную. Может забить только три штрафных (причем обязательно «вчистую», не задев дужки или щита), после чего должен снова обыгрывать защитников. Во время штрафных защиты нет. Фолы не объявляются, то есть игра не для нытиков. Аутов тоже нет. Однако, объявляются проносы, пробежки, двойное ведение. Мяч переходит к первому игроку, объявившему нарушение. Набрав сто очков, игрок должен «разбить лед» точным штрафным, а лишь потом имеет право бить решающий трехочковый. При промахе с трехочковой, игрок продолжает игру, причем обязан сначала забить с поля (откуда угодно), опять «разбить лед» со штрафной и лишь потом с трехочковой. Если игрок не докидывает до кольца, то подобранный мяч, может сразу же бросать в кольцо и не выводиться за штрафную. Так же необязательно выводится при выдающемся столпотворении игроков (восемь и больше).

«15»

Минимальное количество участников: 3.

Правила: Основной элемент игры - бросок с зависанием. Первый игрок должен начинать со штрафной броском с зависанием. Если попал - зарабатывает 1 очко и кидает ещё раз. Если он не докидывает до кольца ("сквозняк"), то получает "-1(минус 1) очко. Следующий в таком случае начинает тоже со штрафной. Далее следующий игрок после промаха предыдущего должен в одном прыжке подобрать мяч и поразить кольцо (в этом случае он получает 2 очка), если же он подобрал мяч уже после одного удара об пол, то ему необходимо сделать двойной шаг и обязательно бросить мяч с зависанием (этот бросок оценивается в 1 очко). Если мяч ударился о пол 2 раза, получился "сквозняк" или бросающий кинул не с зависанием, то

ему минус 1. После попадания игрок кидает уже со штрафной. Ну и так далее. Иногда можно играть со спасениями. Например, игрок, чья очередь наступила, кидает из неудобного положения, то он может сделать пас другому игроку и крикнуть "спасай", тот в свою очередь делает бросок с зависание, ловя мяч в одном прыжке. Если "спаситель" попал, то ему же и засчитывается этот мяч и очередь переходит к другому. Если нет, то минус пасующему. Спасание можно делать и при "сквозняке", можно даже устроить перепасовочку. Игра длится до тех пор, пока кто-то не неберёт 15 очков. За "сквозняки" можно ввести наказание по суровее - сгорание всех очков. Ну это уже на усмотрение играющих.