

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ   
УРОКА-ЛЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Красноярск

2023

Для ознакомления обучающихся с видами спорта, включенными в программу спортивных соревнований школьников «Президентские спортивные игры», главное управление образования администрации города Красноярска и главное управление по физической культуре и спорту администрации города Красноярска предлагают провести в общеобразовательных учреждениях муниципальной системы города Красноярска уроки-лекции.

В данных методических материалах представлена информация, направленная на популяризацию вида спорта баскетбол.

Материалы для проведения тематических мероприятий подготовлены МАУДО «Спортивная школа «Красноярск» и МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр № 1».

**Цели и задачи проведения мероприятий:**

* популяризация и развитие баскетбола в городе Красноярске;
* знакомство с историей, правилами игры баскетбол;
* увеличение числа детей и подростков, систематически занимающихся баскетболом.

**Целевая аудитория:** обучающиеся 5-11 классов образовательных учреждений города Красноярска.

**Продолжительность** **урока-лекции:** 45 минут.

**Этапы урока-лекции:**

1. Общие сведения, история баскетбола.
2. Где и в чем играют в баскетбол.
3. Баскетбольный мяч.
4. Правила вида спорта баскетбол.
5. Состав команды, роли игроков.
6. Выдающиеся личности.
7. Становление и развитие баскетбола в Красноярске.

**Материально-техническое обеспечение:**

* проектор, монитор;
* компьютер, проигрыватель Windows Media;
* акустическая система для воспроизведения звука.

**Выполнение классных и домашних заданий рабочей тетради:**

Урок-лекция состоит из нескольких тематических разделов (блоков). Каждому блоку соответствуют задания для индивидуального выполнения учащимися. Часть заданий из рабочей тетради выполняется в классе, часть заданий – домашние. На усмотрение учителя домашние задания могут быть выполнены в классе.

Задания в классе выполняются на скорость. Время на выполнение одного задания – 1 минута. На странице каждого задания обозначено место для записи ответа. Ученики записывают ответ и поднимают тетрадь, показывая ответ учителю. Учитель оценивает правильность ответа. Рекомендуется не останавливать время после первых ответов, дать возможность всем ученикам выполнить задания до конца.

Учитель сам определяет срок предоставления учениками ответов на домашние задания. Учитель может порекомендовать ученикам при выполнении домашнего задания привлекать родителей и использовать дополнительные источники информации.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ход урока-лекции** | **На экране** |
| **Раздел 1. Общие сведения и история баскетбола.**  Сегодня мы с вами немного подробнее познакомимся с удивительно интересным видом спорта баскетбол.  *Учитель задает вопросы классу, ученики поднимают руки:*  Поднимите руки, кто смотрел по телевизору соревнования  по баскетболу? Кто посещал соревнования по этому виду спорта?  А кто из вас хоть раз играл в баскетбол и знаком с правилами?  **Внимание на экран!**  Название «баскетбол» пришло из английского языка, оно состоит  из двух английских слов: англ. basket «корзина» + ball «мяч».  В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника, помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.  Центральный орган баскетбола, как международного вида спорта, определяющий свод правил FIBA (англ.) — Международная федерация баскетбола, основана 18 июня в 1932 году. Баскетбол — олимпийский вид спорта с 1936 года.  **Вопрос:** По вашему мнению, какими основными качествами должны обладать игроки?  *Обучающиеся дают свои варианты ответов, учитель предлагает проверить на слайде, комментирует по ходу.*  Ответ:   * Сила; * Ловкость; * Гибкость; * Общая и скоростно-силовая выносливость; * Координация; * Быстрота.   **Вопрос:** Какие разновидности баскетбола вы знаете?  Ответ:   * Мини-баскетбол * Максибаскетбол * Стритбол * Корфбол * Баскетбольный фристайл * Баскетбол на воде | Слайд № 1  Слайд № 2  Слайд № 3 |
| **Как все начиналось (исторические факты):**   * ***Зимой 1891 года*** студентам колледжа Молодёжной христианской ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, вынужденным выполнять гимнастические упражнения, считавшиеся в то время единственным средством приобщения молодёжи к спорту, было очень скучно на занятиях физического воспитания. Однообразию таких занятий необходимо было положить конец.   Выход из этого положения нашёл преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит .21 декабря 1891 года Джеймс Нейсмит привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.  Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Почти первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Болельщики на балконах ловили улетавшие мячи и пытались их забросить в корзину противника, поэтому появляются щиты, которые стали защитой корзины. Уже в 1893г. появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась настолько интересной и динамичной, что в 1894г. в США были изданы первые официальные правила.  Датой зарождения баскетбола в России считается 1906г. Место рождения - Петербург, спортивное общество "Маяк".  **Вопросы:**  Как вы думаете, в каком году баскетбол был включен в программу Олимпийских игр?  *Дети дают свои варианты ответа. Учитель их благодарит и уточняет информацию по данным вопросам.*  Ответ:   * Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года   В какой стране наибольшего развития достигла эта игра?  Ответ: США, чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. | Слайд № 4        Слайд № 5 |
| **Раздел 2. Где и в чем играют в баскетбол.**  *Учитель предлагает ответить на вопрос на слайде.*  *В процессе обсуждения приходят к выводу, что играют на специальной площадке в форме.*  **Баскетбольная площадка** — Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций.  **Вопрос:** кто знает, каковы размеры площадки?  Ответ: Размер стандартной баскетбольной площадки составляет 28 метров в длину и 15 метров в ширину.  Так же на лицевых линиях с обеих сторон находятся баскетбольные кольца. Находятся они на высоте 3,05 метров от пола. | Слайд № 6  Слайд № 7 |
| **Экипировка и инвентарь для баскетбола.**  **Вопрос:** в чем играют в баскетбол?   * Традиционно в состав формы для баскетбола входят майка и шорты. Длят игровой формы важно, чтобы она не стесняла движения и не препятствовала выделению пота. Поэтому и майка, и шорты имеют свободный крой – для свободы движения и отличной вентиляции. При этом, майка не должна быть очень большой, так как в этом случае в ней можно запутаться. Форма выпускается, как и с оригинальным дизайном, так и с символикой баскетбольных клубов, сборных или отдельных игроков. Для формы используются прочные синтетические материалы. * Для игры в баскетбол существует специальная баскетбольная обувь, которая имеет свои отличительные особенности:   — Имеет мощную амортизационную систему в передней части промежуточной подошвы, рассчитанную на большой вес игроков (так как после прыжка спортсмены приземляются на носки);  — Обеспечивает устойчивость при боковых и прыжковых движениях, поэтому имеет расширенную носочную часть;  — В баскетбольной обуви делается акцент на защиту голеностопного сустава – высокий и жёсткий верх;  — Подмётка выполняется из износостойкого материала и имеет хорошее сцепление с покрытием игровой площадки.  Верх обуви для баскетбола может быть выполнен как из натуральной, так и из синтетической кожи. Материал изготовления подмётки – резина.  **Дополнительные аксессуары:**  Помимо основных компонентов экипировки есть дополнительные аксессуары (не являются элементами первой необходимости):   * **Наколенники и налокотники.** Эти элементы защиты могут помочь Вам избежать травмирования кожи и суставов во время тренировок и игры. * **Капа.** Этим аксессуаром пользуются многие спортсмены, не только в баскетболе, ведь его задача – защитить зубы, которые подвержены опасности во время игры и тренировки: неудачная подача мяча или неудачное мановение руки коллеги по полю. * **Термобелье.** Если тренировки намечены на прохладное время года вне помещения, полезными будут спортивные лосины, футболки с длинными рукавами. Они защитят от потливости и не дадут замерзнуть. | Слайд № 8 |
| **Раздел 3. Баскетбольный мяч.**  **Вопрос:** Назовите самый основной атрибут игры в баскетбол.  **Ответ: Баскетбольный мяч**.  Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567-650 г, окружность — 749-780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд — «размер 6», в матчах по мини-баскетболу — «размер 5». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице.  ***Первое описание требований к баскетбольному мячу***.  Первый баскетбольный мяч был сшит из нескольких кусков кожи (внутри мяча размещалась камера) и имел «трогательную» шнуровку, на манеру той, которая используется сейчас в мячах для американского футбола. Он был несколько больше по размеру, чем современные мячи. Длина окружности первого мяча составляла 33 дюйма (почти 84 сантиметра) в то время, как сейчас все играют мячами с длиной окружности 29,5-30 дюймов (75-76 сантиметров). Первый мяч не имел строго сферической формы, его было очень сложно водить. Однако это и не было нужно. В силу особенностей правил игры в баскетбол того времени, дриблинг отсутствовал, как класс, игроки не могли бегать с мячом по площадке. Перемещать мяч в игре можно было исключительно за счёт передач партнёрам.  После каждой четверти матча мяч необходимо было подкачивать. Для этого шнуровку на мяче развязывали, только после этого можно было получить доступ к камере внутри мяча. Первый баскетбольный мяч появился почти 100 лет назад, мяч был коричневого цвета, спустя 30 лет он стал оранжевым, каким и остался по сей день. Кстати говоря, одна из версий, почему современные баскетбольные мячи оранжевые, связана как раз с самыми первыми мячами. Дело в том, что кожа, из которой делали мячи, имела буро-оранжевый цвет и современная раскраска — это дань традиции. | Слайд № 9  Слайд № 10 |
| **Раздел 4. Правила вида спорта баскетбол.**  Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня.  В баскетбол играют две команды, обычно по десять человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника, помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.  Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.  Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.  За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:  • 1 очко — штрафной бросок  • 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)  • 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см  (7 м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации) (Трёхочковый бросок был включен в официальные правила игры (ФИБА) в 1984 году).  Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.  Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени) в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм  и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. | Слайд № 11  Слайд № 12    Слайд № 13 |
| **Раздел 5.** **Состав команды, роли игроков.**  Для каждого игрока в команде отведена своя роль. Сейчас мы с вами  с ними познакомимся:  **Разыгрывающий защитник. .**  Разыгрывающий, как правило, самый низкий игрок в команде,  но обладающий высокоразвитыми навыками обращения с мячом. Такие игроки, как правило, отвечают за ведение мяча по полю. Они же стоят за тем, чтобы атака была выстроена с учетом слабых и сильных сторон противника. Неслучайно разыгрывающего защитника часто называют полевым генералом или тренером на площадке.  При обороне такие игроки несут ответственность за сдерживание разыгрывающего другой команды, а их умение анализировать, предсказывать и препятствовать осуществлению стратегии противника имеет решающее значение для исхода игры. Поэтому важно, чтобы остальная команда прислушивалась к рекомендациям разыгрывающего, а он сам был хорош в коммуникации с другими.  **Атакующий защитник.**  Атакующий – это позиция игрока, взаимозаменяемого с ролью разыгрывающего защитника, поскольку их роли аналогичны. Однако,  в отличие от разыгрывающего защитника, который сосредотачивается больше на построении атаки, цель атакующего – забить с любого места на площадке. Из-за этого многие наступательные тактики сосредоточены вокруг бросков защитника.  Эта позиция более сосредоточена на ведении наступления, а защитную тактику такой игрок реализует вокруг самого слабого члена команды противника. Кроме того, атакующие могут помочь разыгрывающему в игре мячом в случае, если разыгрывающий под усиленной опекой.  **Легкий форвард.**  Это самый разносторонний игрок в команде, как в атаке, так и в защите. Это связано с тем, что обычно по росту и телосложению они немного меньше тяжелого форварда и центрового, но обладают точностью, умением управлять мячом и защитой.  Такие игроки обычно играют у краев трехочковой дуги, поскольку там есть относительная свобода движения и оттуда можно сделать бросок. Легкие форварды обычно блокируют лучшего игрока противоположной команды, поскольку они способны дотянуться и помешать броску, у них хватит веса, чтобы оттолкнуть противника, а также они наделены скоростью и ловкостью защитников.  **Тяжелый форвард.**  Тяжелый форвард обычно является вторым самым высоким игроком  в команде и играет у круга штрафного броска. Этот игрок ответственен за блокирование противника; именно от него зависит, будет ли успешным наступление. Поскольку тяжелый форвард играет столь важную роль в нападении, он также должен уметь точно бросать мяч со средней дистанции, чтобы забить, если мяч будет передан ему после заслона опекающему его игроку.  Кроме того, тяжелый форвард часто ответственен за удержание мяча, позволяя более сильным членам команды продвигаться вперед. При оборонительной тактике такие игроки берут на себя защиту  и блокирование тех бросков противника, до которых не сможет дотянуться центровой.  **Центровой.**  Центровой является самым высоким и самым тяжелым игроком  в команде, играющим под кольцом. Центровые доминируют за счет веса и силы, используя рост и прыжок, чтобы забросить мяч поверх голов более низких игроков. Такие игроки также блокируют противника около границы поля, чтобы дать пространство для броска защитника или легкого форварда.  Традиционно центровые не умели бросать с высокой точностью, однако сегодня всё иначе: центровые как минимум умеют совершать броски средней дальности, а некоторые способны и на трехочковый бросок. | Слайд № 14 |
| **Раздел 6.** **Выдающиеся личности.**  ***Майкл Джордан*** в составе «Чикаго» 6 раз становился чемпионом НБА, при этом неизменно его признавали MVP финала. Джордан – пятикратный самый ценный игрок по итогам регулярного чемпионата Ассоциации, двукратный олимпийский чемпион. Он также дважды побеждал в конкурсе по броскам сверху, становился Лучшим защитником НБА и Новичком года. Сложно назвать титул, которого не было бы в его коллекции.  Нет сомнений, что Джордан стал бы самым результативным игроком  в истории НБА, но он несколько раз завершал карьеру и возвращался, проведя, таким образом, в Ассоциации всего 15 неполных сезонов.  *Личные награды и достижения:*  2-кратный олимпийский чемпион (1984, 1992);  6-кратный чемпион НБА (1991, 1992, 1993, 1996, 1997, 1998);  6-кратный MVP финала НБА (1991, 1992, 1993, 1996, 1997, 1998);  5-кратный MVP НБА;  3-кратный MVP Матча всех звёзд (НБА) (1988, 1996, 1998);  Самый результативный игрок регулярного чемпионата НБА (1987—1993, 1996—1998);  Лидер регулярного чемпионата НБА по перехватам (1988, 1990, 1993)  Новичок года (1985);  Лучший защитник НБА (1988);  14 раз участвовал в Матче всех звёзд НБА;  Член списка 50 величайших игроков в истории НБА (1996);  Включался в сборную новичков (1985);  11 раз включался в сборную всех звёзд (1985, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1996, 1997, 1998);  9 раз включался в сборную звёзд защиты.  ***Сергей Белов*** – чемпион Олимпийских игр, двукратный чемпион мира, четырехкратный чемпион Европы, чемпион Универсиады, двукратный обладатель Кубка европейских чемпионов (сейчас – Евролига).  Это список лишь главных достижений легенды советского  и европейского баскетбола.  В 1991 году Международная федерация баскетбола признала Сергея Александровича лучшим игроком среди всех баскетболистов, выступавших за свои национальные сборные (без учета НБА).  В конечном счете, даже в Национальной баскетбольной ассоциации отметили заслуги Белова, включив его в Зал славы. Сергей Александрович стал первым «неамериканцем», удостоившимся такой чести.  *Подробно о достижениях спортсмена:*  Олимпийские игры – бронза (1968 , 1976, 1980), золото (1972);  Чемпионаты мира – бронза (1970), серебро (1978), золото (1967, 1974);  Чемпионаты Европы – бронза (1973), серебро (1975, 1977), золото (1967, 1969, 1971, 1979);  Универсиады – золото (Турин 1970 ). | Слайд № 15 |
| **Раздел 9. Становление и развитие баскетбола в Красноярске.**  Становление и развитие баскетбола в нашем городе неразрывно связано с именем заслуженного тренера страны Василия Васильевича Репиты. Именно его юные воспитанники впервые в истории красноярского баскетбола выиграли юношеский зональный турнир. Сам же Василий Васильевич, выпускник Красноярского техникума физической культуры, осваивал азы баскетбола под руководством тренеров этого учебного заведения Валентина Ивановича Телятникова и Карла Ивановича Ленера. Игра настолько захватила Репиту, что всю свою дальнейшую жизнь он посвятил ей.  В 1956 году на базе городской школы №46, где Василий Васильевич работал преподавателем физкультуры, он создал секцию по баскетболу. Среди первых его учеников стоит обратить внимание на Григория Абрамовича, Владимира Таланова и Виктора Зуева. Нелишне заметить, что в той же команде играл Эдуард Гущин, впоследствии ставший бронзовым призером Олимпийских игр по метанию ядра. Одним из самых лучших своих выпусков Репита считает вышеупомянутых мальчишек 1946 года рождения, которые и выиграли зональный турнир первенства РСФСР, а в финале заняли 12-е место из 16-и участников. В том коллективе выделялись Евгений Куликов, Владимир Попов и Владимир Бровкин (бывший тренер женской команды «Медик», прообраза «Шелена», «Енисея»). Специалисты считают, что с игроков именного того поколения началось развитие красноярской школы баскетбола. | Слайд № 16 |
| Первые шаги на всероссийской арене красноярские баскетболисты сделали еще в 1952 году, участвуя в первенстве РСФСР среди коллективов второй группы. В ту пору честь команды Красноярска защищали студенческие команды. В республиканских соревнованиях выступали «Медик» и «Наука». Особых результатов команды не показывали и довольствовались местами в конце турнирной таблицы.  Новая эра краевого баскетбола наступила с появлением клуба «Политехник», созданным в сезоне 1979-1980гг. на базе Политехнического института. Игра коллектива строилась на таких исполнителях, как Сергей Иванов, Вадим Вашко, Игорь Субботин, Олег и Андрей Нуждовы.  В 1984 году красноярские баскетболисты успешно выступили  в отборочных соревнованиях и завоевали шанс сыграть в финальном турнире за право выхода в первую группу класса «А». С первой попытки барьер взять не удалось, зато в следующем году «Политехнику» уже не было равных.  Новый импульс развития красноярский баскетбол получил 26 января 1989 года, когда мужская команда из ведомства Политехнического института была передана на баланс завода «Крастяжмаш» и стала носить его имя.  Сезон 1991/1992 в первой лиге открытого чемпионата СНГ не был доведен до конца. В пришедшем на смену этому турниру первенстве России среди команд первой лиги команда Красноярска заняла 4-е место и получила право выступать в дивизионе «Б» высшей лиги.  В следующем году клуб, носивший в то время название «Эскаво», был  в одном шаге от выхода в дивизион «А». Но на самом финише его обошел черемховский «Шахтер».  Начиная с осени 1993 года, Красноярск на всероссийской арене представлял уже «Енисей». В сезоне 1993/1994 баскетболисты  с берегов великой сибирской реки совершили свое первое зарубежное турне. Они побывали в Мексике, где приняли участие  в международном турнире с участием сборной Кубы, молодежной сборной Мексики и одной из американских команд. Сибиряки финишировали третьими. После этого «Енисей» совершил поездку по городам США. Подобный вояж пошел на пользу красноярской команде, и уже в сезоне 1994/1995 они финишировали на 4-м месте высшей лиги.  В сезоне 1995/1996, когда в России была образована Суперлига, «Енисей» стартовал в дивизионе «А» высшей лиги. Перед стартом  в турнире сибиряки вновь отправились за рубеж. На этот раз «Енисей» играл в Австрии, где встречался с командами из США, а также сборными Австрии – национальной и молодежной. По итогам соревнований наши земляки заняли почетное второе место. На предварительном этапе чемпионата страны красноярцы финишировали на втором месте, и попали в «четверку» команд, которые повели борьбу за выход в Суперлигу. В финальном турнире, проходившем в Казани, сибиряки выступили неудачно.  Перед началом следующего сезона, 1996/1997, «Енисей» опять отправился на международный турнир, только на этот раз – на юго-восток – в Китай. На баскетбольной площадке красноярцам довелось встретиться с клубами из Китая и Кореи. Всего было проведено 11 матчей. В турнире «Енисей» был вне конкуренции и, не проиграв ни одной встречи, завоевал первое место. В сезоне красноярцы финишировали на 4-м месте высшей лиги.  Следующей осенью по регламенту «Енисей» должен был стартовать в высшей лиге, но решением Российской федерации баскетбола Суперлига была расширена, и команда получила возможность принять участие в зоне «Восток» Суперлиги.  В городе Красноярске ежегодно проходят сильнейшие национальные первенства Европы — Единая Лига ВТБ, в которых участвуют мужская и  женская команды Красноярского края «Енисей».  **Выполнение заданий в тетрадях.**  Для закрепления изученного материла, предлагаю выполнить задания в рабочей тетради. На выполнение заданий вам дается 10 минут.  Решение кроссворда – домашнее задание. | Слайд № 17  Слайд № 18 |

**Ответы на задания**

**Задание № 1: 3**

**Задание № 2: 1**

**Задание № 3: 3**

**Задание № 4: 3**

**Задание № 5: 3**

**Задание № 6: 2**

**Задание № 7: 1**

**Задание № 8: 4**

**Задание № 9: 4**

**Задание № 10: 3**

**Задание № 11: 3**

**Задание № 12:**

**По вертикали:**

1. «Ловушка» для мяча в баскетболе. (Кольцо)
2. Один из олимпийских видов спорта. (Баскетбол)
3. Отработанная система атаки. (Нападение)
4. Лидер команды. (Капитан)
5. «Баскетбольное кольцо» по-другому. (Корзина)
6. Персональное нарушение правил. (Фол)
7. Один из основных критериев отбора игроков в команду. (Рост)

**По горизонтали:**

1. Специалист, руководящий тренировкой спортсменов. (Тренер)
2. Процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений для повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов. (Тренировка)
3. Единица счёта для количественной оценки результатов спортивного соревнования. (Очко)
4. Передача мяча одного игрока другому. (Пас)
5. Нарушение правил: три шага с мячом. (Пробежка)
6. Продвижение нападающих к кольцу соперников, чтобы забросить мяч в кольцо. (Атака)
7. Действие игрока команды, чтобы попасть мячом в кольцо соперников. (Бросок)
8. Стремление не дать забросить мяч в своё кольцо. (Защита)