

# 100 – БОЛ

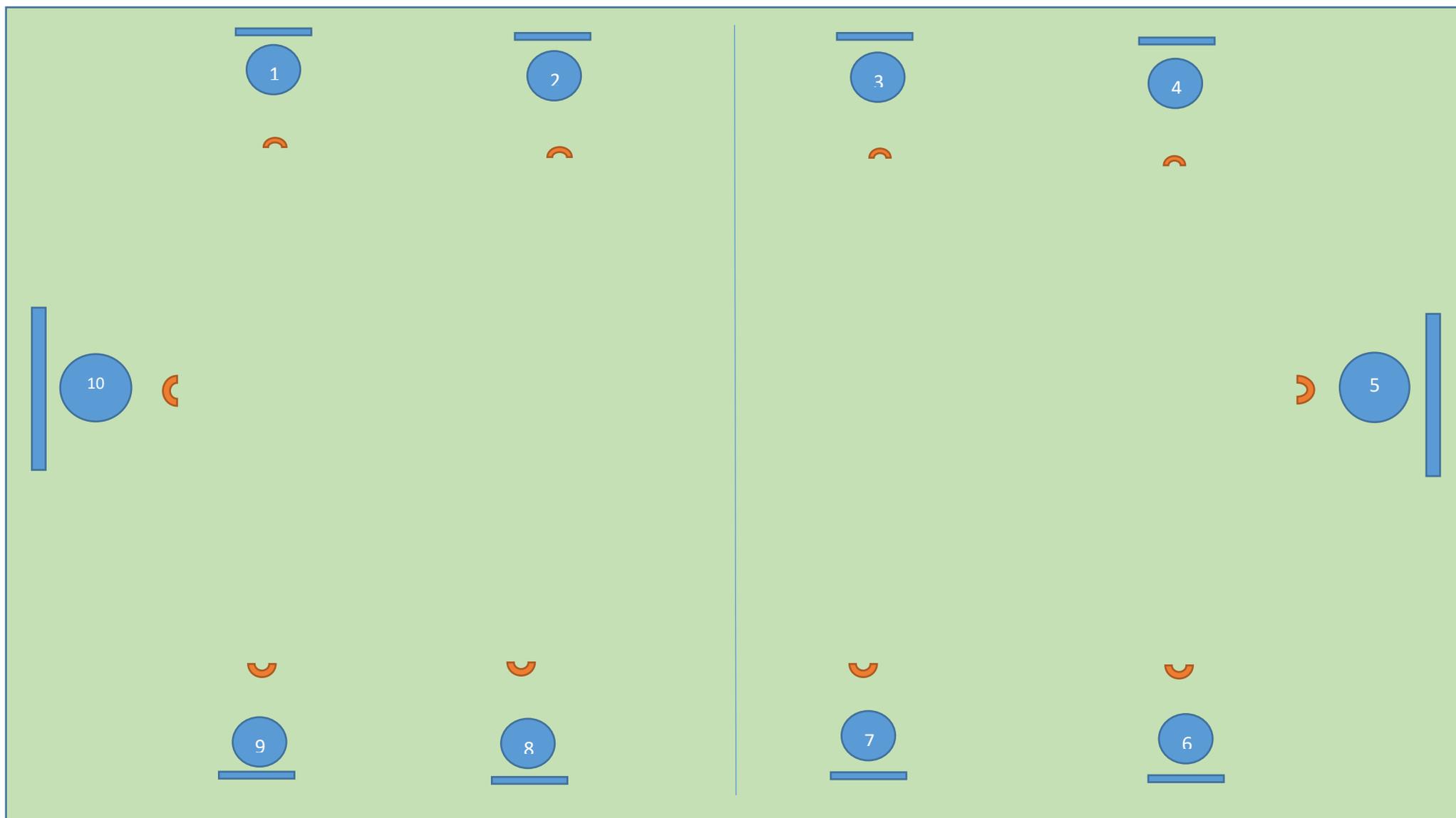


## **Оглавление**

1. Схема игрового поля.....стр.3.
2. Вступление.....стр.4.
3. Правила игры в 100-БОЛ.....стр.5.
4. Примерные таблицы розыгрыша.....стр.9.

# 100-БОЛ

По периметру баскетбольной площадки расположены 10 баскетбольных колец (Рисунок №1)



### Вступление.

Никогда не забуду тот день, когда в спортивном зале школы №2, мой тренер по баскетболу и он же учитель физической культуры Анатолий Петрович Гундин повесил дополнительные б/больные кольца, и к двум основным, прибавилось ещё 4 вполне себе стандартных кольца, висящих на вполне стандартной высоте, разве что щиты были меньшего размера. Уже тогда я увидел и ощутил на себе эффективность дополнительного и нестандартного оборудования, как на уроках, так и на тренировочных занятиях. На сегодняшний день в спортивном зале нашей школы к двум основным б\б кольцам прибавились ещё 10, и того 12. (в планах разработка кольца, с возможностью быстрого изменения его высоты ниже, и выше 305см, не забывая конечно о безопасности его использования).

Физическое воспитание одно из необходимых условий правильного развития детей. Большое место во всестороннем физическом развитии людей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. (баскетбол, футбол, волейбол и т.д.) Играм принадлежит одно из первых мест по числу занимающихся и участвующих в соревнованиях, они оказывают огромное воспитывающее воздействие на человека. Баскетбол, являются прекрасным средством развития физических качеств человека, формирования его осанки, укрепления здоровья. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей. В методике обучения двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности, в частности, при изучении техники владения мячом на первое и главное место можно поставить освоение бросков мяча в кольцо. Такие элементы техники как ловля, передача, ведение мяча необходимы, но они не приведут в полной мере к выполнению главной цели игры в баскетбол – забросить мяч в корзину. Нет ничего значительней броска, поэтому после ознакомления с формой, весом, свойствами мяча, а также после обучения держанию его, можно переходить к обучению учащихся правильному и точному броску в корзину. Умение выполнять броски зависит от развития тех общих двигательных способностей, которые необходимо развивать до начала обучения игре...

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – её главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен уметь выполнять броски из различных исходных положений, с любых дистанций

при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют

необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учётом индивидуальных особенностей игрока.

Предлагаю рассмотреть игру в «100-бол», как одно из средств закрепления и совершенствования техники броска мяча в кольцо.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий-приёмов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. Цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (в данной игре мяч) с помощью броска и попадания в баскетбольное кольцо в конечной фазе, после чего двигательное действие повторяется определённое правилами количество раз и с определённой точки. По истечении контрольного времени выполнения бросков в кольцо и их количества, для всех участников игры подаётся второй звуковой сигнал, после которого бросок и попадание в корзину не будут защитаны (только в том случае если мяч сошёл с руки до звукового сигнала, бросок может быть защитан)

### Правила игры в 100-бол

Перед началом игры проводится жеребьёвка для распределения игроков или команд по номерам от 1 до 10 (11-20), в соответствии с нумерацией баскетбольных колец. (Для удобства имеются в наличии два комплекта манишек: 10 зелёных, пронумерованных для первых игроков десяти команд от 1 до 10-и.; и 10 красных пронумерованных для вторых игроков десяти команд от 11 до 20-и. Таким образом в каждой команде есть зелёный и красный игрок. На начало игры расстановка будет следующей: Кольцо №1, первый игрок №1 и второй игрок №11; Кольцо №2, первый игрок №2 и второй игрок №12 и так далее до Кольца №10 с первым игроком №10 и вторым игроком №20.

### Классический вариант игры в 100-бол.

1. Состав команды 2 человека. На площадке распределяются 10 команд, плюс по одному судье на каждом кольце (Судья следит за нарушениями, ведёт счёт попаданиям в кольцо, количества выполненных бросков и отсекает время по необходимости).

2. Первый звуковой сигнал (свисток, гудок...) означает начало выполнения первым игроком серии из 10 бросков. Второй звуковой сигнал означает окончание контрольного времени отведённого на броски первого

игрока также после второго сигнала производится смена игроков команды под кольцом, то есть, второй игрок команды выполняет броски, а первый передаёт ему мяч. Второй игрок также начинает броски по третьему сигналу и заканчивает броски до четвёртого сигнала.

2.1. Возможен вариант, когда Первые игроки команд проходя полный бросковый круг (выполнив по 10 бросков в 10 колец). Вторые в течении первого круга передают мяч своему партнёру, затем на втором круге, Первые передают, Вторые бросают в корзину.

3. После выполнения бросков на этапе(кольце), все команды, по общему сигналу (звуковой и или речевой сигнал) переходят наследующее кольцо, где игровое упражнение, в классическом варианте игры, повторяется.

4. Количество выполняемых бросков одним игроком команды, на одном этапе, 10.

5. Бросок выполняется с контрольной точки первым игроком команды, второй передаёт ему мяч для последующих бросков.

6. Контрольное время выполнения бросков 2мин.

7. Бросок выполняется по правилам штрафного броска в баскетболе.

8. Переброс осуществляется если возникла помеха во время выполнения броска в корзину не по вине самого игрока, выполняющего бросок. (определяется судьёй на этапе)

9. Победитель в личном зачёте. (сумма попаданий в 10 колец, после 100 бросков). Победитель в командном зачете определяется по наибольшему количеству попаданий во все кольца двумя игроками команды.

10. При равном количестве попаданий двух или нескольких команд проводится дуэль. (Личная или командная).

#### Личная дуэль.

После жеребьёвки с определением броскового места(кольца), один игрок из команды, по общему сигналу начинает выполнять броски в кольцо (количество бросков неограниченно), судья на этапе следит за количеством бросков, попаданий и отсекает время. (Контрольное время на этапе 100 сек. Оно может быть изменено главным судьёй и общим голосованием судей на этапах(кольцах) до начала дуэли.

1) Победителем считается игрок затративший меньше времени на 10 попаданий.

2) Победителем считается игрок, затративший меньше бросков на 10 попаданий.

3) «С выбыванием» По общему звуковому сигналу «Дуэлянты» в течении 10 секунд выполняют 1 бросок в корзину. (если все попали или все промазали, броски повторяются). Победителем считается, самый меткий игрок. (Если игрок не выполнил бросок за 10 с., бросок засчитывается как промах.)

#### Командная дуэль.

После жеребьёвки с определением броскового места(кольца), первый игрок из команды, по общему сигналу начинает выполнять броски в кольцо до первого попадания (количество бросков неограниченно), после чего мяч бросает второй игрок. Смена игроков происходит после каждого попадания, пока команда не наберёт 10 очков (попаданий), судья на этапе следит за попаданиями, сменой игроков, и отсекает время. (Контрольное время на этапе 100 сек. Оно может быть изменено главным судьёй и общим голосованием судей на этапах(кольцах) до начала дуэли.

1) Победителем считается команда затратившая меньше времени на 10 попаданий.

2) Победителем считается команда, затратившая меньше бросков на 10 попаданий.

#### Варианты игры в 100-бол.

1. «Смена позиции».

Каждый следующий бросок, на рубеже, выполняется с другой точки, отмеченной на игровой площадке (точек может быть от 2-х, до 10-ти, по количеству бросков на каждом рубеже). Действует правило двух сигналов.

2. «Добивание».

В случае промаха 1-го игрока, игрок № 2 после овладения мячом, должен забросить мяч в корзину и только тогда передать мяч 1-му (бросок выполняется с любого удобного для 2-го игрока места, и любым способом, по правилам баскетбола.). В зачёт идут мячи 1-го игрока, выполняющего бросок с основной точки. Действует правило двух сигналов.

3. «Смена игроков».

Игроки, по очереди производят бросок с контрольной точки, общее количество бросков игроками на одном рубеже 10 или 20 (Командный зачёт). Места в игре распределяются по наибольшему количеству попаданий в корзину, выполненных командой на каждом

рубеже, один полный круг. Или выигрывает команда первая набравшая 100 очков, до окончания 1-го круга. Действует правило двух сигналов

4. «Игра на выбывание».

После первой серии бросков на рубеже, выбывает команда набравшая меньшее количество очков, далее очки прибавляются к следующим попаданиям, правило выбывания из игры остаётся тем же. (Бросает первый игрок, 10 раз, затем второй) При равном количестве очков набранных 2-мя или несколькими командами, производится переброс, но с учётом времени, то есть в следующий тур проходит команда набравшая максимальное количество очков, за наименьший промежуток времени. (очки, набранные в перебросе, не прибавляются). Выигрывает команда, дошедшая до последнего рубежа. Действует правило двух сигналов.

5. «100-бросков» Игра продолжается до прохождения игроком одного броскового круга. Действует правило двух сигналов.

6. «100-попаданий». Игра продолжается до 100-а попаданий одной из команд, остальные распределяются в порядке убывания. Действует правило двух сигналов.

7. «10 x 10». Игрок должен выполнить 10 попаданий в 10 корзин, количество бросков неограниченное (места, распределяются в зависимости от затраченного времени и количества бросков, использованных для выполнения основной задачи). Чтобы игроки, быстро поразившие корзину 10 раз, на одном из рубежей, не ждали долго «мазилу», переход производится одновременно, по истечении контрольного времени, установленного заранее. «Мазила» продолжает игру. Действует правило двух сигналов.

8. «Максимум.»

Игроки выполняют броски в течении контрольного времени. Засчитывается максимальное количество попаданий на рубеже. Действует правило двух сигналов. (если количество попаданий, у нескольких игроков, совпадает то учитывается количество бросков, выполненных за полный круг. Если количество бросков и попаданий совпадает, победитель определяется «дуэлью».

9. «Дуэль»

Игроки на своём рубеже выполняют первый бросок в своё кольцо. Если никто не промахнулся, выполняется второй и следующие броски до тех пор, пока один или несколько игроков, промахнуться. Игроки, забросившие мяч в кольцо, ждут сигнала на переход, пока не останется один «мазила» («Мазила» выбывает из игры. Победителем становится игрок прошедший весь круг до конца)

Продолжение следует...

Судья на этапе №____																				
Команда 1		Команда 2		Команда 3		Команда 4		Команда 5			Команда 6		Команда 7		Команда 8		Команда 9		Команда 10	
Игроки		Игроки		Игроки		Игроки		Игроки			Игроки		Игроки		Игроки		Игроки		Игроки	
1	11	2	12	3	13	4	14	5	15		6	16	7	17	8	18	9	19	10	20
Очки		Очки		Очки		Очки		Очки			Очки		Очки		Очки		Очки		Очки	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17		17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19		19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

№ ко ма нд ы	№ иг ро ка	Ф.И.	Количество попаданий										Лич ный рез ульт тат	Лич ное мес то	Резу льтат кома нды	Ком анд ное мес то	
			№ кольца														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
<b>1</b>	1																
	11																
<b>2</b>	2																
	12																
<b>3</b>	3																
	13																
<b>4</b>	4																
	14																
<b>5</b>	5																
	15																
<b>6</b>	6																
	16																
<b>7</b>	7																
	17																
<b>8</b>	8																
	18																
<b>9</b>	9																
	19																
<b>10</b>	10																
	20																

1 Игрок										1 Игрок (кол-во попаданий) -									
2 Игрок										2 Игрок (кол-во попаданий) -									
Кольцо № 1		№ 2		№ 3		№ 4		№ 5		№ 6		№ 7		№ 8		№ 9		№ 10	
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

Команда № \_\_\_\_\_

<i>Таблица попаданий мяча в корзину</i>				
1	21	41	61	81
2	22	42	62	82
3	23	43	63	83
4	24	44	64	84
5	25	45	65	85
6	26	46	66	86
7	27	47	67	87
8	28	48	68	88
9	29	49	69	89
10	30	50	70	90
11	31	51	71	91
12	32	52	72	92
13	33	53	73	93
14	34	54	74	94
15	35	55	75	95
16	36	56	76	96
17	37	57	77	97
18	38	58	78	98
19	39	59	79	99
20	40	60	80	100
<b>Судья</b>				
<b>Результат</b>				

Команда № \_\_\_\_\_

<i>Таблица попаданий мяча в корзину</i>				
1	21	41	61	81
2	22	42	62	82
3	23	43	63	83
4	24	44	64	84
5	25	45	65	85
6	26	46	66	86
7	27	47	67	87
8	28	48	68	88
9	29	49	69	89
10	30	50	70	90
11	31	51	71	91
12	32	52	72	92
13	33	53	73	93
14	34	54	74	94
15	35	55	75	95
16	36	56	76	96
17	37	57	77	97
18	38	58	78	98
19	39	59	79	99
20	40	60	80	100
<b>Судья</b>				
<b>Результат</b>				