

Podstawy koszykówki

Proszę zapoznać się z załączonym materiałem i odpowiedzieć na pytania, a następnie proszę zrobić skan lub zdjęcie i przesłać na adres: boguslawsierzega@interia.pl do dnia 15.04.2020r

Koszykówka - zasady gry

Koszykówka to gra zespołowa, w której uczestniczą dwie drużyny. Każda z drużyn składa się maksymalnie z 12 zawodników dopuszczonych do meczu na boisku gra 5 zawodników. Mecz podzielony jest na 4 kwarty, 10-cio minutowe w FIBA, 12-sto minutowe w NBA. Gra polega na zdobywaniu punktów poprzez celne rzuty do kosza, umieszczonego na wysokości 3,05 metra. Drużyna która zdobędzie większą liczbę punktów wygrywa. W koszykówce nie ma możliwości zakończenia spotkania remisem dlatego w przypadku tej samej liczby punktów po czasie gry drużyny grają 5-cio minutową dogrywkę. Dogrywki rozgrywane są do skutku tj. aż jedna z drużyn po czasie gry będzie miała więcej punktów.

Wymiary boiska do koszykówki

Długość boiska do koszykówki: NBA - 28.65 metra, FIBA - 28 metrów

Szerokość boiska do koszykówki: NBA - 15.24 metra, FIBA - 15 metrów

Linia rzutów wolnych: NBA - 3.96 metra, FIBA - 4 metry

Linia rzutów za 3 punkty: NBA - 7.24 metra, FIBA - 6.75 metra

Punkty zdobywane przez zawodników

- 1 punkt - rzut osobisty wykonany z linii rzutów wolnych, oddawany po faulu.
- 2 punkty - rzut z gry oddany z odległości bliższej niż linia rzutów za trzy punkty.
- 3 punkty - rzut z gry oddany z za linii rzutów za trzy punkty.

1. **Mecz koszykówki** rozgrywany jest przez 2 drużyny składające się po 12 zawodników. Na boisku może przebywać 5 zawodników z każdej drużyny.
2. Mecz podzielony jest na 4 kwarty każda po 10 minut, w NBA 12 minut. Mecz wygrywa drużyna z większą liczbą punktów po skończonym czasie gry. W przypadku remisu rozgrywane są 5-cio minutowe dogrywki do momentu zwycięstwa jednej z drużyn.
3. Przerwy między kwartami i ewentualnie dogrywkami trwają 2 minuty każda. Wyjątkiem jest przerwa w połowie meczu tj. między 2 a 3 kwartą, która trwa 15 minut.
4. Piłka może być **żywa** lub **martwa**. **Piłka jest/staje się żywa** gdy:
 - opuszcza ręce sędziego podczas rzutu sędziowskiego.

- o podczas rzutu wolnego jest w posiadaniu zawodnika rzucającego
- o podczas wprowadzania do gry jest w posiadaniu wprowadzającego.

Piłka jest/staje się martwa gdy:

- o zostaje zdobyty kosz.
 - o sędzia zagwiżdże, gdy piłka jest żywa.
 - o zabrmi sygnał kończący część meczu.
 - o zabrmi sygnał kończący rozgrywanie akcji.
5. **Rzut do kosza** - piłka trzymana przez zawodnika zostaje rzucona w kierunku kosza przeciwników. Nietypowe typy rzutów to **dobitka** piłka po odbiciu się od kosza lub tablicy zostaje skierowana do kosza, **wsad** piłka zostaje włożona do kosza jedną lub dwiema rękoma. Nielegalne jest dotykanie piłki podczas rzutu gdy piłka znajduje się powyżej obręczy kosza i jest w locie opadającym lub dotknęła tablicy
 6. **Akcja rzutowa** ma miejsce kiedy zawodnik rozpoczyna ruch ciągły, który poprzedza rzut. Kończy się w momencie kiedy piłka opuści ręce zawodnika oraz w przypadku gdy zawodnik rzucający jest w powietrzu kiedy obie stopy znajdą się na parkiecie.
 7. **Wprowadzenie piłki do gry:** piłka wprowadzana jest przez zawodnika stojącego poza boiskiem we wskazanym przez sędziego miejscu, na wprowadzenie piłki ma 5 sekund, zawodnik wprowadzający nie może dotknąć piłki wprowadzonej na boisko jeżeli nie dotknęła innego zawodnika na boisku.
 8. **Zmiany zawodników** - zmiana zawodników może się odbyć gdy piłka staje się martwa. O zmianę prosi zmiennik.
 9. **Kozłowanie piłki** - jest to przemieszczanie żywej piłki przez zawodnika poprzez rzucanie, odbijanie o podłogę, toczenie po podłodze oraz celowe rzucenie o tablicę. Kozłowanie kończy się gdy zawodnik złapie piłkę rękoma.
 10. **Kroki** - jest to niedozwolone przemieszczenie stopy/stóp w czasie posiadania żywej piłki na boisku. Zawodnik popełnia błąd kroków gdy zrobi więcej niż dwa kroki trzymając piłkę.
 11. Zawodnik nie może pozostawać w obszarze ograniczonym drużyny przeciwnej dłużej niż 3 kolejne sekundy, gdy jego drużyna posiada żywą piłkę na polu ataku.
 12. Jeżeli drużyna wchodzi w posiadanie żywej piłki na boisku to ma 24 sekundy na wykonanie próby rzutu do kosza. Po zbiórce w ataku drużyna na rozegranie ponownej akcji ma 14 sekund.
 13. **Faul** - jest to naruszenie przepisów związane z nielegalnym zetknięciem z przeciwnikiem lub z niesportowym zachowaniem.
 14. **Zasad cylindra** - podczas gry zawodnik może zająć dowolną pozycję na boisku, niezajętą przez innego gracza. Przestrzeń zajęta przez zawodnika wyznaczana jest jako cylinder, którego granicami są: z przodu dłonie, z tyłu pośladki, po bokach zewnętrzne części stóp i rąk oraz przestrzeń ponad zawodnikiem. Zawodnik może pionowo wyskoczyć lub unieść ręce do góry w trakcie obrony. Jeśli zawodnik będący w ruchu, który opuścił pozycję cylindra, spowoduje kontakt z innym graczem jest za ten kontakt odpowiedzialny.
 15. **Legalna pozycja obronna** - zawodnik zajmuje legalną pozycję obronną gdy stoi twarzą do przeciwnika oraz ma obie stopy na podłodze.
 16. **Zastona** - sytuacja podczas gry, w której zawodnik stara się uniemożliwić przeciwnikowi zajęcie pozycji lub zablokować dojście do pozycji na

boisku. Zastona jest legalna gdy zawodnik ją ustawiający stoi nieruchomo wewnątrz własnego cylindra oraz ma obie stopy na parkiecie w momencie wystąpienia kontaktu.

17. Szarżowanie

- jest nielegalnym zetknięciem osobistym zawodnika z piłką lub bez piłki, który pcha lub napiera na tors przeciwnika.

18. Faul osobisty - nielegalne zetknięcie zawodnika z przeciwnikiem, niezależnie od tego czy piłka jest żywa czy martwa. Zawodnik nie może trzymać, blokować, pchać, szarżować, podstawić nogi lub utrudniać poruszania się przeciwnika używając dłoni, wyciągniętej ręki, łokcia, barku, biodra, nogi, kolana lub stopy, bądź ciała odchyłonego do pozycji innej niż „normalna” (poza własnym cylindrem), ani też pozwalać sobie na grę niebezpieczną, czy też brutalną.

19. Faul obustronny - sytuacja, w której dwaj zawodnicy przeciwnych drużyn popełniają przeciwko sobie faule osobiste mniej więcej w tym samym czasie.

20. Faul techniczny - zawodnik popełnia faul niezwiązany z zetknięciem z przeciwnikiem, wynikający z poniższych sytuacji, ale nie ograniczony tylko do nich:

- o Lekceważenie ostrzeżeń sędziów.
- o Padanie na parkietw celu udawania faulu.
- o Obrażliwe zwracanie się lub dotykanie sędziów.
- o Używanie języka lub gestów, które mogą być uznane za obraźliwe lub podburzające publiczność.

Karą za faul techniczny jest rzut osobisty dla drużyny przeciwnej oraz posiadanie piłki po rzucie.

21. Faul niesportowy - faul związany z nadmiernym kontaktem zawodnika z przeciwnikiem, który nie wynika z próby zagrania piłką np. obrońca przy szybkim ataku powoduje kontakt z przeciwnikiem z tyłu lub boku w przypadku gdy między zawodnikiem faulowanym a koszem nie mainnego obrońcy.

22. Limit fauli - zawodnik popełniający piąty faul w meczu musi zejść z boiska, zmienia go inny zawodnik. W NBA limit fauli wynosi 6.

23. Faul drużyny - faul popełniony przez zawodnika, gdy zawodnicy drużyny w danej kwarcie mają już 4 faule, wtedy każdy faul osobisty karany jest 2 rzutami osobistymi.

Pytania:

1. Na jakiej wysokości jest umieszczony kosz?

.....

2. Z ilu zawodników składa się drużyna?

.....

3. Ile czasu ma drużyna na oddanie rzutu?

.....