

IZBRANI ŠPORT KOŠARKA

Dragi učenci!

Pred vami je nekaj drugačnih ur kot smo jih imeli v telovadnici ob četrtkih. Ker se na urah košarke še nismo uspeli »dotakniti« sodniških znakov, je ta čas ravno prav namenjen temu. V kolikor imaš možnost si za lažjo predstavo skopiraj ali pa preriši na roke.

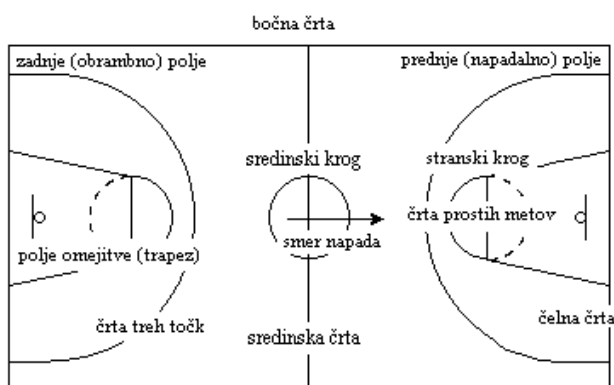
Ta teden poskusite prebrati in si v čim večji meri zapomniti temeljna košarkarska pravila in nekaj osnovnih sodniških znakov.

DELOVNI LIST 1

Temeljna košarkarska pravila

Košarko igrata dve moštvi. Moštvo, ki je v napadu, želi preigrati nasprotnika in doseči zadetek. Moštvo, ki se brani, želi preprečiti zadetek in prevzeti vlogo napadalca. Igralci lahko žogo vodijo, kotalijo, podajajo in lovijo, mečejo na koš ali odbijajo v katerikoli smeri skladno s košarkarskimi pravili. Ne smejo je nositi, voditi z obema rokama hkrati, igrati nanjo s pestjo ali namerno igrati z ного. Zmaga tisto moštvo, ki je ob izteku igralnega časa doseglo več točk.

Igrišče, mejne in druge črte, sredinski in stranska kroga, polje omejitve



Mejne črte igrišča so: dve bočni in dve čelni črti. Te črte niso del igrišča. Sredinska črta deli igrišče na polovico. Če gledamo v smeri napada, je igrišče razdeljeno na obrambno in napadalno polje. V obrambnem polju se moštvo brani, v napadalnem pa napada. Sredinska črta je del obrambnega polja. Črta treh točk v napadalnem polju deli igrišče na dva dela: na polje treh točk (zunaj polkroga) in

polje dveh točk (znotraj polkroga). Črta treh točk je del polja dveh točk. V sredinskem in obeh stranskih krogih izvajata sodnik sodniški met. V polju omejitve (trapezu) so lahko napadalci neprekinjeno le 3 sekunde. Prostor zunaj polja omejitve uporablja sodnik za izvajanje prostih metov.

Udeleženci

Moštvo sestavlja 10 igralcev. **Pet igralcev je na igrišču**, pet pa je namestnikov, ki lahko zamenjajo igralce na igrišču. Predstavnika moštva je kapetan. Vaditelj vodi moštvo na tekmi tako, da daje igralcem nasvete s klopi ali v minutah odmora in menja igralce.

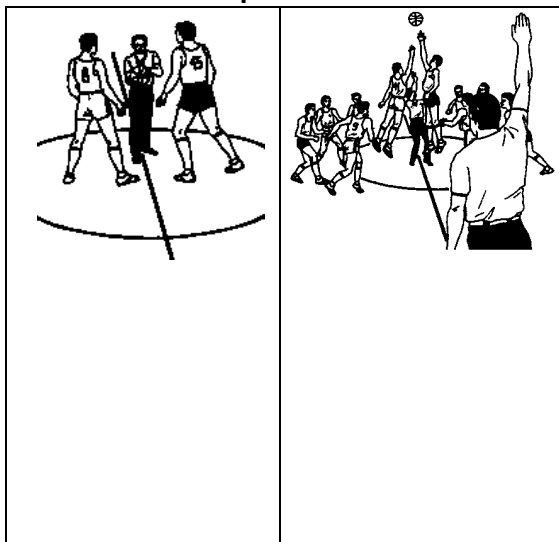
Sodniki

Tekmo sodnika dva sodnika. Pomagajo mu trije pomožni sodniki: zapisnikar, pomočnik zapisnikarja (upravlja s semaforjem), časomerilec.

Čas igranja

Tekma je sestavljena iz dveh polčasov, vsak od njih pa iz dveh četrtin. Vsaka četrtina traja 10 minut, polčas pa 20 minut. Vsak podaljšek traja 5 minut. Igrajo jih toliko, dokler eno moštvo ne zmaga. Med prvo in drugo ter tretjo in četrto četrtino ter vsakim podaljškom je odmor, dolg dve minuti, med obema polčasoma pa 15 minut.

Začetek tekme in posameznih delov



Tekmo igralci začnejo s sodniškim metom v sredinskem krogu. Po en skakalec obeh moštev se postavi z eno nogo ob srednjo črto v svojem obrambnem polju, drugi igralci pa izmenično okoli krožnice. Sodnik vrže žogo navpično navzgor med oba skakalca tako visoko, da je ne more nobeden doseči v skoku.

1. vprašanje: Kaj lahko stori igralec, ki skače za žogo (skakalec), pri sodniškem metu?

Z	H	R	A
Največ dvakrat odbije žogo s prsti, ko žoga po metu sodnika pada navzdol.	Odbije žogo, ko se žoga po metu sodnika še dviga.	Zapusti svoj položaj, preden se nasprotni skakalec dotakne žoge.	Ulovi žogo, ko po metu sodnika pada navzdol.

2. vprašanje: Kdaj lahko igralci ob krožnici pri sodniškem metu že stopijo na krožnico ali v krog?

M	N	G	J
Ko žogo ujame eden izmed skakalcev.	Ko se žoge dotakne eden izmed obeh skakalcev.	Ko se žoge dotakne eden izmed igralcev ob krožnici.	Ko sodnik vrže žogo med oba skakalca.

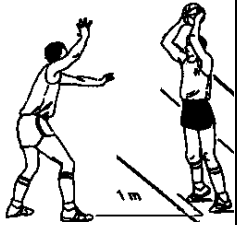
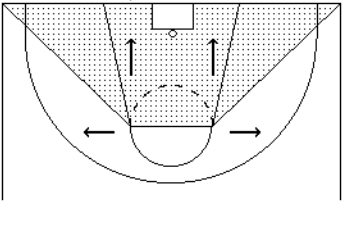
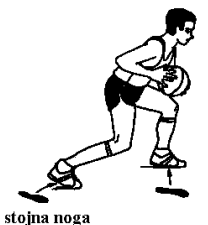
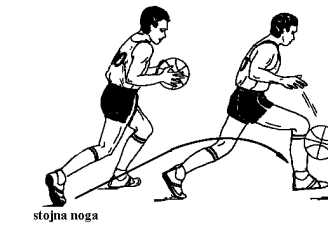
Zadetki

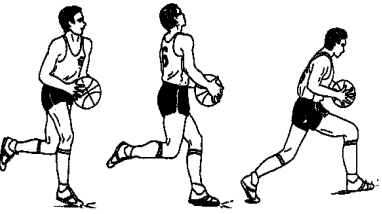
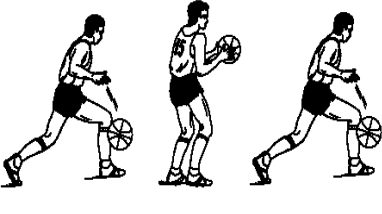
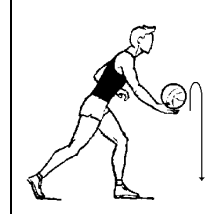

Zadetek je dosežen, kadar gre žoga od zgoraj skozi obroč ali ostane v njem. Po zadetku nadaljuje igro nasprotnik tako, da gre eden izmed igralcev, ki so bili v obrambi, za čelno črto in jo poda soigralcu v igrišče. Če sodnik zadetek razveljavi, nadaljujejo igro nasprotni igralci s podajo z bočne črte ali izza nje (na mestu, kjer namišljeni podaljšek črte prostih metov seka bočno črto).

3. vprašanje: Katera trditev, ki je povezana z zadetki, ni pravilna?

Ž	S	L	A
Zadetek iz prostega meta šteje eno točko.	Zadetek iz polja za tri točke šteje tri točke.	Zadetek iz polja za dve točki šteje dve točki.	Nenamerni zadetek v lastni koš sodnik razveljavi.

Prekrški so kršitve pravil igre, ki se nanašajo na: časovne omejitve (3 sekunde, 5 sekund, 8 sekund in 24 sekund), na mejne črte igrišča, polj omejitve ali krogov in na gibanja z žogo (korakanje, dvojno vodenje, nošena žoga, nepravilno igranje z ного). Kaznujemo jih z odvzemom žoge. Nasprotno moštvo nadaljuje igro po prekršku tako, da eden izmed igralcev poda žogo v igrišče z mejne črte ali izza nje v bližini mesta, kjer se je prekršek dogodil, potem ko mu sodnik vroči žogo. To mora storiti v petih sekundah. Če je razdalja med mejno črto in prvo oviro manj kot dva metra, se morajo vsi igralci v igrišču pomakniti en meter stran od mejne črte. Če je bil prekršek storjen v velikem trapezu, poda žogo s čelne črte ali izza nje - vendar ne pod tablo; če je bil storjen zunaj velikega trapeza, pa z bočne črte ali izza nje.

			
Vračanje žoge v igrišče	Veliki trapez	Prekrški → Koraki pri obračanju (pivotiranju)	Koraki pri prehodu v vodenje

			
Koraki po sprejemu žoge med gibanjem	Dvojno vodenje	Nošena žoga (zajemanje žoge)	Namerno igranje z ного

4. vprašanje: Koliko sekund je lahko napadalec neprekinjeno v polju omejitve (trapezu) nasprotnega moštva?

M	C	V	D
Tri.	Pet.	Čas ni omejen.	Osem.

5. vprašanje: Kateri prekršek bo sodnik dosodil igralcu z žogo, ki je pri prehodu v vodenje dvignil stojno nogo, preden je žoga zapustila njegovo roko?

M	T	I	K
Dvojno vodenje.	Korake.	Namerno igranje z nogo.	Nošeno žogo.

6. vprašanje: Kateri prekršek bo sodnik dosodil igralcu, ki je po končanem vodenju ponovno prešel v vodenje?

Z	V	T	E
Korake.	Namerno igranje z nogo.	Nošeno žogo.	Dvojno vodenje.

7. vprašanje: Največ koliko korakov lahko naredi igralec, ko med gibanjem ulovi žogo?

M	S	B	Ž
Dva.	Nobenega.	Tri.	Enega.



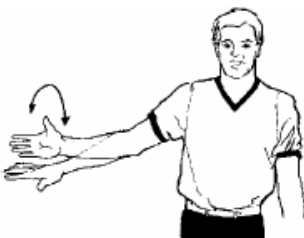
8. vprašanje: V katerem primeru sodnik igralcu z žogo ne bo dosodil prekrška mejne črte?


Č	E	M	L
Če se bo žoga dotaknila <u>mejne</u> črte.	Če se bo žoga dotaknila <u>roba</u> table.	Če se bo žoga dotaknila <u>nosilca</u> (konstrukcije) koša.	Če se bo žoga dotaknila <u>osebe</u> na mejni črti ali zunaj igrišča.

- ZNAKI ZA ZADETKE

1 ENA TOČKA	2 DVE TOČKI	3 MET ZA TRI TOČKE	4 ZADETEK ZA TRI TOČKE	5 RAZVELJAVITEV ZADETKA ALI PREKINITEV IGRE
				
<p>Sodnik zamahne z enim prstom</p>	<p>Sodnik zamahne z dvema prstoma</p>	<p>Sodnik razširi tri prste na dvignjeni roki</p>	<p>Sodnik razširi tri prste na obeh dvignjenih rokah</p>	<p>Sodnik prekriža roki pred prsnim košem</p>

- ZNAKI ZA PREKRŠKE

14 KORAKANJE	15 DVOJNO VODENJE	16 NOŠENA ŽOGA
		
<p>Sodnik zavrti pesti</p>	<p>Sodnik z rokama posnema trepljanje</p>	<p>Sodnik zasuka roko v zapestju</p>

18 PET SEKUND	19 OSEM SEKUND	20 ŠTIRIINDVAJSET SEKUND	22 NAMERNA IGRA Z NOGO	23 ŽOGA ZUNAJ IGRIŠČA ALI SMER NAPADA
				
Sodnik pokaže pet prstov	Sodnik pokaže osem prstov	Sodnik se s prsti dotakne rame	Sodnik s prstom pokaže na stopalo	Sodnik s prstom pokaže smer napada

Ko vse prebereš in izpolniš kviz je čas za (odpri link):

https://www.youtube.com/watch?v=cQRw36BkZ_g