

## WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.7-8

Data: 4.06.2020r.

Temat: Przepisy gry w piłkę koszykową.

### KOSZYKÓWKA



Gra w koszykówkę polega na rywalizacji dwóch pięcioosobowych drużyn. Celem każdej z tych drużyn jest zdobywanie punktów poprzez celne rzuty piłki do kosza przeciwnika. Przeciwnik powinien zapobiegać zdobywaniu punktów drugiej drużynie. Przebieg gry kontrolują sędziowie oraz komisarz. W meczu zwycięża drużyna, która zdobędzie więcej punktów.



W drużynie koszykówki gra pięciu zawodników:

**Rozgrywający** - od tego zawodnika wymagane jest wiele asyst, przechwyty i brak strat. Jest to najczęściej najniższy zawodnik w zespole.

**Rzucający obrońca** - od tego zawodnika wymagana jest umiejętność zdobywania wielu punktów, głównie rzutami z dystansu.

**Niski skrzydłowy** - od zawodników na tej pozycji wymagane jest zarówno wspieranie niższych i wyższych graczy oraz duża wszechstronność.

**Silny skrzydłowy** - od graczy na tej pozycji wymaga się skutecznej gry w obronie (m.in. zbiórki, bloki) i ataku (głównie punkty spod kosza).

**Środkowy** - jego głównym zadaniem jest zdobywanie punktów spod kosza, zbieranie piłek z tablicy i blokowanie rzutów rywali. Środkowymi zostają najczęściej najwyżsi gracze w drużynie.



## PODSTAWOWE INFORMACJE

### **Boisko**

Boisko do gry powinno być zgodnie z przepisami powierzchnią twardą i płaską. Jego wymiary to: 28 m długości i 15 m szerokości. Linie powinny być dobrze widoczne, mieć tę samą barwę i szerokość 5 cm. Przez środek przebiega linia środkowa, równoległa do linii końcowych.

Środek boiska wyznacza koło. Jego średnicą jest linia środkowa. Promień tego koła powinien mieć 1,8 m. Pole rzutów za 2 punkty jest to obszar znajdujący się pod koszem przeciwnika, ograniczony linią w kształcie półkola. Polem rzutu za 3 punkty jest pozostały obszar boiska.

### Mecz

Mecz składa się z 4 kwart, z których każda trwa 10 minut. Przerwa meczu pomiędzy połowami wynosi 15 minut. Czas przerwy między 1 a 2 i 3 a 4 kwartą wynosi 2 minuty. Czas przerwy między 2 a 3 kwartą wynosi 15 minut. W przypadku remisu rozgrywa się dogrywki trwające 5 minut (aż do skutku). Mecz rozpoczyna się w momencie legalnego zbitcia rzutu sędziowskiego. Pozostałe kwarty rozpoczynają się w momencie legalnego dotknięcia piłki przez zawodnika.

### Punkty

Kosz uznaje się za zdobyty w momencie, kiedy piłka wpada do niego i zostaje w nim lub przez niego przechodzi. Kosz z rzutu wolnego wart jest 1 punkt. Dwa punkty można zdobyć z rzutu z pola rzutów za dwa, a trzy z pola rzutu za trzy. Jeżeli zawodnik wrzuci piłkę przypadkowo do swojego kosza, to punkty zaliczane są na konto kapitana drużyny przeciwnej, natomiast gdy zrobi to umyślnie to traktowane jest to jako błąd. Błędem jest także przejście piłki przez kosz od dołu. Zmianę można dokonać w momencie zatrzymania gry lub w przypadku, gdy drużyna przeciwna zdobyła kosz bezpośrednio po prośbie drużyny sygnalizującej zmianę. [SEP]

Piłka znajduje się poza boiskiem, kiedy dotyka osoby będącej za boiskiem, podłogi lub innego obiektu znajdującego się ponad lub poza liniami ograniczającymi boisko, konstrukcji podtrzymujących tablicę. Za wyjście piłki poza boisko odpowiedzialny jest zawodnik, który jako ostatni dotknął piłki lub piłka dotknęła go.

Kiedy zawodnik wchodzi w posiadanie piłki na swoim polu obronnym, jego drużyna ma 8 sekund na wyprowadzenie piłki w pole ataku. Kiedy zawodnik przejmie piłkę, jego drużyna ma 24 sekundy na oddanie rzutu do kosza.

