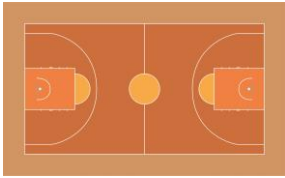


KOŠARKA



Tjelesna i zdravstvena kultura
Ožujak 2020. - nastava na daljinu



Ukratko o pravilima

- ▶ Košarka je olimpijski sport s loptom u kojem igraju 2 momčadi od po 5 igrača, na pravokutnom terenu dužine 28 m i 15 m širine. Cilj svake momčadi je da ubaci loptu u protivnički koš i da spriječi drugu momčad da postigne koš.
- ▶ Košarkaška tabla je dužine 1,8 m i visine 1,05 m. Na njoj je pričvršćen savitljivi obruč s mrežicom na visini od 3,05 m i 1,2 m u terenu.
- ▶ Lopta je okrugla, veličine 7 za muškarce i težine od 567 do 650 g, dok je za žene veličine 6 i težine od 510 do 567 g.
- ▶ Središnji krug, na sredini igrališta ima polumjer 1,80 m, kao i polukrugovi slobodnih bacanja. Crta slobodnog bacanja nacrtana je paralelno s čeonim crtama. Dugačka je 3,60 m, a njen daljnji rub udaljen je 5,80 m od unutarnjeg ruba čeone crte.
- ▶ Polja ograničenja su pravokutni dijelovi igrališta omeđeni čeonim crtama, produženim crtama slobodnog bacanja i crtama koje započinju od čeonih crta, čiji su vanjski rubovi 2,45 metra udaljeni od sredine čeonih crta, i koje završavaju na vanjskom rubu produženih crta slobodnog bacanja.
- ▶ Mjesta za skakanje, duž polja ograničenja, rezervirana su za igrače tijekom izvođenja slobodnih bacanja i moraju biti označena.

- ▶ Polje 3 poena je cijela površina igrališta, osim dijela igrališta blizu protivničkog koša. Luk ima polumjer 6,75 m mjereno od sredine protivničkog koša do vanjskog ruba luka. Udaljenost od sredine koša do čeone crte iznosi 1,575 m.
- ▶ Svaka momčad sastoji se od najviše 12 igrača, koji imaju pravo igrati; trenera, pomoćnog trenera i najviše 5 pratitelja (npr. liječnik, fizioterapeut, statističar i sl.) Sportska odjeća sastoji se od: majice (brojevi: 0 i 00 te od 1 do 99), hlačica, čarapa i tenisica.
- ▶ Utakmica se sastoji od 4 razdoblja od 10 minuta. Momčadi mijenjaju koševe za drugo poluvrijeme.
- ▶ Loptom se igra samo rukom(ama) i smije ju se dodati, baciti, odbiti, kotrljati ili voditi u bilo kojem smjeru, u skladu s košarkaškim pravilima.
- ▶ Lopta se ne smije udariti šakom, namjerno udariti ili blokirati bilo kojim dijelom noge, dok slučajno doticanje lopte nogom nije prekršaj.
- ▶ **Prekršaji pravila:** **koraci** - ako igrač držeći loptu, napravi više od 2 koraka; ako pri pivotiranju držeći loptu, pomakne obje noge; **duplo vođenje** - ako igrač, nakon vođenja uhvatiti loptu objema rukama, pa ponovno krene u vođenje ili ako je vodi objekama rukama istovremeno; **nošena lopta** - kada je ruka igrača za vrijeme vođenja ispod lopte.

- ▶ Momčad koja ima posjed lopte u napadačkom dijelu terena ne smije vratiti loptu u obrambeni dio terena.
- ▶ Ako se igrač ogлуši o neko od ovih pravila dok je njegova momčad u napadu, momčad gubi loptu; ako se momčad branila, napad se ponavlja od početka.
- ▶ **Vremenska ograničenja:** u **8 sekundi** lopta se mora prenjeti iz obrane u napad; **24 sekunde** je vrijeme u kojem ekipa koja napada smije držati loptu u posjedu bez da dodirne protivnikov obruč koša; **5 sekundi** igrač može držati loptu bez vođenja, te **3 sekunde** za zadržavanje u reketu ispod protivničkog koša.
- ▶ Suci su prvi sudac, te 1 ili 2 suca, a pomažu im pomoćni suci: zapisničar, pomoćnik zapisničara, mjeritelj vremena i mjeritelj sata za napad.
- ▶ **Šutiranje** na koš iz igre ili slobodnog bacanja događa se kada je lopta u ruci (rukama) igrača, a on je zatim kroz zrak baci prema protivničkom košu. **Zakucavanje** je kada igrač s jednom ili obje ruke loptu snažno gura kroz obruč.
- ▶ Pogodak je postignut kada živa lopta odozgo uđe u koš i ostane u košu ili prođe kroz njega. Pogodak: šutiran s linije slobodnog bacanja vrijedi 1 poen; šutiran iz polja 2 poena vrijedi 2 poena i šutiran iz polja 3 poena vrijedi 3 poena.
- ▶ Pobjednike je momčad s više ostvarenih poena (ubačenih koševa).
- ▶ Izdvajam dva načina igre u obrani, a to su zonska obrana i jedan na jedan.

- ▶ Za prekršaj se sudi osobna pogreška, kada igrač na nepropisan način tjelesnim kontaktom onemogućava protivničkog igrača, a tehnička pogreška se sudi u slučaju neprimjerenih ponašanja.
- ▶ Igrač koji je napravio 5 pogrešaka, mora odmah napustiti igru, s pravom zamjene.
- ▶ Iako košarkaška pravila ni na jedan način ne određuju pozicije u košarci, one su se razvile kao osnovni i prijeko potrebni dio košarke.
- ▶ Napadom u košarci osvaja se prostor zajedničkom igrom, a napad vodi playmaker koji odabirom napadačke strategije odlučuje kakav će napad izvesti.

VIŠE O STATUSU LOPTE. Lopta može biti **živa** ili **mrtva**.

Lopta postaje **živa** kada: za vrijeme podbacivanja, lopta napusti ruku(e) suca; je za vrijeme slobodnog bacanja, lopta na raspolaganju igraču koji izvodi slobodno bacanje; je za vrijeme ubacivanja, lopta na raspolaganju igraču za ubacivanje.

Lopta postaje **mrtva** kada: je postignut pogodak iz igre ili slobodnog bacanja; sudac zazviždi dok je lopta živa; se oglasi signal: sata za igru označavajući kraj razdoblja; za kraj napada dok momčad ima posjed lopte; za kraj igre i/ili napada.

Ne zaboravite pogledati i provjeriti znanje na:

<https://create.kahoot.it/share/tjelesna-i-zdravstvena-kultura-5-razred/6a286ae9-7442-4931-aded-b11c021b49e8>