

Proszę o zapoznanie się z materiałem.

Koszykówka

Wiadomości ogólne

Przypomnienie

Koszykówka to bardzo popularna na całym świecie dyscyplina sportu drużynowego, w której dwie pięcioosobowe drużyny grają przeciwko sobie próbując zdobyć jak największą liczbę punktów wrzucając piłkę do kosza drużyny przeciwnej. Zwycięża drużyna, która uzyska większą liczbę punktów na koniec meczu. Koszykówka powstała w 1891 roku w USA. Twórcą gry był nauczyciel wychowania fizycznego James Naismith. W 1932 roku powstała Międzynarodowa Federacja Koszykówki – FIBA. Od 1936 roku koszykówka znalazła się w programie igrzysk olimpijskich (mężczyźni) Kobięce turnieje olimpijskie rozgrywane są od 1976 roku W 1949 roku powstała liga National Basketball Association – NBA – najbardziej popularne rozgrywki koszykówki na świecie. Od 1950 roku rozgrywane są mistrzostwa świata w koszykówce. Najślawniejsi zawodnicy w historii koszykówki: Michael Jordan, Wilt Chamberlain, Magic Johnson, Larry Bird, Kareem Abdul Jabbar, LeBron James, Kobe Bryant. W Polsce pierwszy turniej koszykówki został rozegrany w 1909 roku we Lwowie. W 1957 roku powołano Polski Związek Koszykówki. Największe osiągnięcia w historii polskiej koszykówki to:

- mistrzostwo Europy kobiet (1999),
- wicemistrzostwo Europy kobiet (1980, 1981),
- wicemistrzostwo Europy mężczyzn (1963)

Męska reprezentacja Polski w koszykówce zajęła 8 miejsce podczas mistrzostw świata w 2019 roku. Najbardziej znanym polskim koszykarzem jest Marcin Gortat wielokrotny reprezentant Polski i zawodnik ligi NBA Koszykówka jest uprawiana przez sportowców niepełnosprawnych – koszykówka na wózkach. Od 1973 odbywają się mistrzostwa świata mężczyzn, a od 1990 kobiet. Koszykówka na wózkach jest sportem paraolimpijskim. Popularne są również formy oparte na elementach gry w koszykówkę takie jak streetball (z coraz popularniejszą odmianą 3x3).

Koszykówka – podstawowe zasady gry

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 po 10 minut każda, 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.
 - podczas rzutu wolnego jest w posiadaniu zawodnika rzucającego
 - podczas wprowadzania do gry jest w posiadaniu wprowadzającego.Piłka jest/staje się martwa gdy:
 - zostaje zdobyty kosz.

- sędzia zagwiżdże, gdy piłka jest żywa.
- zabrmi sygnał kończący część meczu.
- 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 dotykane piłki podczas rzutu gdy piłka znajduje się powyżej obręczy kosza i jest w locie opadającym lub dotknęła tablicy. Kosz uzyskany rzutem z gry ma wartość 2 punktów, sprzed linii 6,75 m 3 punkty, kosz z rzutu wolnego 1 punkt.

6. 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.

7. Zmiany zawodników - zmiana zawodników może się odbyć gdy piłka staje się martwa. O zmianę prosi zmiennik.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. Faul - jest to naruszenie przepisów związane z nielegalnym zetknięciem z przeciwnikiem lub z niesportowym zachowaniem.

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

13. Zasłona - sytuacja podczas gry, w której zawodnik stara się uniemożliwić przeciwnikowi zajęcie pozycji lub zablokować dojście do pozycji na boisku. Zasłona jest legalna gdy

14. 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.

Podania i chwytaki:

Podania wykonujemy oburącz sprzed klatki piersiowej - bezpośrednio lub kozłem, oburącz znad głowy oraz jednorącz w zależności od sytuacji. Piłkę chwytamy oburącz lub przyjmujemy jednorącz.

Podstawowe elementy techniki koszykarskiej, ćwiczenia .

Kozłowanie piłki:

Kozłowanie polega na odbijaniu piłki o podłogę. Kozłowanie wykonujemy jedną ręką - prawą lub lewą.

Rzuty do kosza:

Rzut do kosza można wykonać dwoma rękoma lub jednorącz. Poprawny technicznie rzut wykonujemy jedną ręką nadając piłce rotację nadgarstkiem. Rzuty podczas meczu wykonuje się z różnych pozycji także z wyskoku.

Rzut z dwutaktu:

Podczas gry zawodnik może wykonać rzut do kosza z biegu po kozłowaniu lub podaniu piłki wykonując 2 kroki z piłką. Jest to bardzo popularny sposób rzutów w koszykówce.

Zabawy z piłką - podrzuty i chwytaki oburącz, jednorącz w miejscu, marszu i biegu

Poruszanie się na boisku - trucht, bieg przodem, tyłem, krok dostawny, skrzyżny itp. Zmiana tempa i

kierunku

Podania i chwytaki piłki w miejscu, marszu i biegu

Kozłowanie piłki prawą ręką, lewą ręką i na przemian prawą i lewą ręką w miejscu, marszu i biegu ze zmianą kierunku

Rzuty do kosza z różnych pozycji - zwracamy uwagę na prawidłowe ułożenie dłoni.