

Temat 1: Utrwalamy przepisy i zasady sędziowania koszykówki.

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



Źródło: <https://www.polsatsport.pl/wiadomosc/2019-12-25/sedzia-koszykowki-im-lepszy-zawodnik-tym-wyzsza-kultura-osobista/>

Komisję sędziowską w koszykówce stanowią: - sędzia główny, - sędzia pomocniczy, - sekretarz, - sędzia mierzący czas. Jest to pełna obsada według przepisów Polskiego Związku Koszykówki.

Zadanie nr. 2 Zapamiętaj:

Podstawowe przepisy:

- Piłka może być podawana, rzucona lub kozłowana rękami.
- Uderzenie piłki pięścią lub nogą jest przekroczeniem przepisów.
- Poruszanie się z piłką jest możliwe tylko wówczas, gdy zawodnik odbija ją o podłogę (kozłuje).
- Kozłować wolno tylko jedną ręką. Po schwytaniu piłki nie można ponownie kozłować.

W grze obowiązują następujące **ograniczenia w czasie**:

- w ciągu 5 s od gwizdka sędziego należy wprowadzić piłkę do gry (wyrzut z autu),
- jeżeli zawodnik trzymający piłkę przez 5 s nie podaje, nie rzuca i nie kozłuje piłki, uważa się ją za przetrzymaną,
- w ciągu 5 s należy wykonać rzut wolny podyktowany przez sędziego,
- każda drużyna ma 24 sekundy na przeprowadzenie akcji, oraz 8 sekund na wyjście z własnej połowy,
- nie wolno zawodnikowi pozostawać ponad 3 s w "polu 3 sekund" przeciwnika, kiedy piłka znajduje się w posiadaniu drużyny zawodnika.

Karą za przekroczenie wyżej wymienionych przepisów o czasie jest utrata piłki i przyznanie jej drużynie przeciwnej.

W kontaktach z przeciwnikiem nie wolno:

- popychać, trzymać, uderzać, utrudniać mu poruszania się, spychać;
- w przypadkach nieprawidłowego zetknięcia się z przeciwnikiem następują tzw. **przewinienia osobiste** (są one **karane rzutami wolnymi- osobistymi**; mogą zaistnieć przypadki, że sędzia określa przewinienie jako obustronne- wtedy piłkę do gry wprowadza się **rzutem sędziowskim**;
- każdej kwarcie **po czwartym faulu** zespołu kolejny karany będzie dwoma rzutami wolnymi.
- **przewinienie techniczne** karane będzie jednym rzutem wolnym, a nie dwoma jak dotychczas;
- **piłkę po rzucie** wyprowadzać będzie drużyna zawodnika, który wykonywał rzut wolny;
- inne przekroczenia, jak np. niesportowe zachowanie się zawodników, określa się jako **przewinienie techniczne** (karą za tego rodzaju przewinienie jest **rzut wolny** wykonany przez zawodnika drużyny przeciwnej- techniczny;
- konsekwencją w szczególnie drastycznych przypadkach przekroczeń tego typu jest **dyskwalifikacja i wykluczenie z gry**;
- zawodnik, który popełnił **5 przewinień** osobistych albo technicznych, musi opuścić boisko;

Zadanie nr.3 Wyślij informację do swojego nauczyciela WF o zapoznaniu się z tematem.

Temat 2: **Zatrzymanie się i obroty w koszykówce. Jak poprawnie wykonać zatrzymania i obroty w koszykówce?**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:



Zarówno w zatrzymanie na jedno, jak i na dwa tempa należy ugiąć nogi przez pięty do postawy koszykarskiej

Zadanie nr. 2 Obejrzyj i utrwaj:

Obejrzyj film: „Zatrzymanie na jedno tempo”

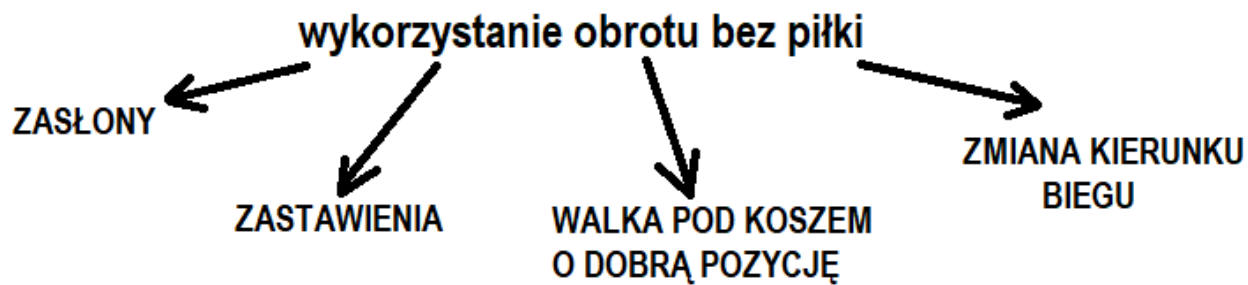
Link do filmu: <https://youtu.be/jSUU74U6yQk>

Najczęściej popełniane błędy, to:

- Zatrzymywanie się na śródstopiu albo palcach
- Całkowicie wyprostowane nogi (stanie na sztywno)
- Często wyżej wymienione błędy powodują stratę równowagi i przez co następuje błąd kroków

Obroty w koszykówce

- Nogi są ugięte
- Stopa obrotu uniesiona – pięta oderwana od podłoża
- Obracaj się na śródstopiu
- Druga noga w tym czasie zmienia swoje położenie – w tył, w bok, albo w przód



Najczęściej popełniane błędy:

- Krzyżowanie nóg
- Obracanie się na całej stopie
- Wykonanie piruetu, czyli obrotu o 360 stopni

Zadanie nr.3 Wyślij informację do swojego nauczyciela WF o zapoznaniu się z tematem.