**DELO NA DOMU - 9.r. – ŠPO**

**Učna ura št.: 43**

**Tematski sklop: Košarka**

**Metodična enota: Igra 5:5 na dva koša**

**Cilj: Obvladati igro 5:5 dva koša – kolektivnost v igri, pravila igre (teorija)**

**Stopnja učnega procesa: Ponavljanje**

**……………………………………………………………**

POSEBNE SITUACIJE V IGRI – SODNIŠKI MET

Učenci morajo biti seznanjeni z osnovnim postavljanjem pri sodniškem metu:

1. Za žogo skače visok učenec ali učenec z dobrim odrivom. Nogo postavi ob linijo na svoji obrambni polovici. Preden skoči mora pogledati, kateremu soigralcu bo žogo podal. Žogo poda v najvišji točki skoka z gibom iz zapestja.

Ostali učenci se postavijo ob obodu kroga tako, da sta po dva učenca na vsaki polovici kroga.

(naj vas ne bo strah, ker je toliko strani, košarkarska pravila so obsežna)

***PRAVILA KOŠARKARSKE IGRE***

PRAVILO 1 - PRAVILA

Košarko igrata dve moštvi, vsaka ima po pet igralcev na igrišču. Cilj vsake ekipe je vreči žogo v nasprotnikov koš in preprečiti drugi ekipi, da bi osvojila žogo ali dosegla koš. Žogo je dovoljeno podajati, metati, odbijati, kotaliti ali voditi v katerokoli smer v okviru omejitev navedenih v pravilih.

Koš na katerega moštvo napada je nasprotnikov koš. Koš, ki ga brani, pa je njegov koš.

PRAVILO 2 – MERE IN OPREMA

Igrišča za uradna tekmovanja FIBE so dolga 28 m in široka 15 m (oziroma krajša za največ 2 m in ožja za največ 1 m). Vsa nova igrišča pa so v velikosti 28 m x 14 m in z varnostno cono 2 m okrog igrišča.

Črte so široke 5 cm in enake barve. Ločimo bočne in čelne črte. Krogi imajo polmer 1,8 m. Polje za tri točke pa je oddaljeno od koša z lokom polmera 6,25 m. Razdalja se meri iz sredine obroča.

Prostora pred klopjo sta označena zunaj igrišča na isti strani kot zapisnikarska miza in klopi ekip. Dolžina črte je 2 m in je 5 m oddaljena od sredinske črte. Med tekmo lahko na klopi sedijo samo trener, pomočnik trenerja, igralci in največ pet spremljevalcev ekipe s posebnimi dolžnostmi (vodja ekipe, zdravnik, fizioterapevt, statistik in prevajalec). Vedenje spremljevalcev je v pristojnosti sodnikov. Prvi sodnik sme zmanjšati število spremljevalcev ekipe, če to narekujejo potrebe in razmere.

Oprema: **koš** – obroča imata notranji premer 45 – 45,7 cm, sta oranžne barve in pritrjena na ogrodje tabel tako, da se nobena sila, ki deluje na obroč, ne prenese neposredno na tablo. V novejšem času se uporabljajo pregibni obroči. Pregibni mehanizem se sproži, ko na vrh obroča deluje statična obremenitev od 82 kg do 105 kg. Obroč zaniha za največ 30 stopinj glede na prvotno vodoravno lego. Zaščitna obloga pokriva celoten spodnji rob table in stranska robova table vsaj do višine 35 cm. Tudi nosilci tabel morajo biti zaradi varnosti obloženi z zaščitno maso, zaradi možnih poškodb igralcev. Dolžina **mrežice** je od 40 – 45 cm in ima 12 zank. **Žoga** je okrogla in iz usnja, gume ali sintetične snovi. Obseg žoge je 74,9 – 78 cm, teža je od 567 g do 650 g. O ustreznosti žoge odloča samo prvi sodnik. Ustrezna žoga je tista, ki se spuščena na tla z višine 1,8 m (merjeno na spodnjem delu žoge), odbije od 1,2 do 1,4 m v višino (merjeno na zgornjem delu žoge). Za tekmo je potrebna druga tehnična oprema: ura za merjenje igralnega časa in štoparica, naprava za merjenje 30 sekund, signalne naprave (sirena, piščalka), semafor, uradni zapisnik, oznake za napake igralcev in oznaki za napake moštva (bonus).

PRAVILO 3 – SODNIKA IN NJUNE DOLŽNOSTI

Tekmo sodita prvi in drugi sodnik. Pomočniki so merilec časa, zapisnikar in merilec 30 sekund. Navzoč je lahko tudi tehnični komisar ali drugi delegat, ki nadzoruje delo pomožnih sodnikov in pomaga sodnikoma, da tekma gladko teče. Sodnika, pomočniki in tehnični komisar niso pooblaščeni za spremembo pravil.

Pooblastila prvega sodnika:

* prvi sodnik pregleda in odobri vso opremo in določi uradno uro za merjenje igralnega časa;
* nobenemu igralcu ne dovoli nositi predmetov, ki so nevarni za druge igralce;
* na začetku vsakega polčasa, četrtine in podaljška izvede sodniški met v sredinskem krogu;
* če se sodnika ne strinjata, prvi sodnik odloči ali koš velja;
* prvi sodnik ima pravico prekiniti tekmo, kadar prekinitev narekujejo okoliščine;
* ima pravico odločiti, da je ekipa izgubila tekmo brez boja, če je po pozivu odklonila igranje ali če je s svojimi dejanji preprečila igranje tekme;
* na koncu vsakega polčasa, podaljška ali kadarkoli lahko skrbno pregleda zapisnik, odobri izid in potrdi preostanek igralnega časa;
* prvi sodnik je pooblaščen, da odloča o vsakem vprašanju, ki ni posebej obdelano v pravilih;
* poroča pristojnemu organu (košarkarski zvezi), če katera od ekip ugovarja. Sproži se postopek.

Sodnika imata pravico odločati o kršitvah pravil znotraj ali zunaj mejnih črt igrišča. To pravico odločanja dobita, ko 20 minut pred predvidenim začetkom tekme prideta na igrišče. Njuna pravica pa preneha z iztekom igralnega časa, po njuni odobritvi. Postopek v zvezi s tekmo pa se za sodnika konča, ko prvi sodnik na koncu tekme odobri in podpiše zapisnik. Noben od sodnikov nima pravice razveljaviti odločitev sosodnika.

Kršitev pravil je vsaka napaka ali prekršek igralca, namestnika, trenerja, pomočnika trenerja ali spremljevalca moštva. Postopek, ko je storjen prekršek ali napaka – sodnik zapiska in hkrati pokaže znak za zaustavitev ure, žoga postane mrtva. Sledi zaporedje predpisanih znakov in žogo sodnik prisodi nasprotniku.

PRAVILO 4 – IGRALCI, NAMESTNIKI IN TRENERJA

Vsaka ekipa šteje dvanajst igralcev, lahko pa nastopi, če je navzočih najmanj deset igralcev. Ekipa mora imeti tudi trenerja in kapetana. V prvi tretjini nastopa ekipa A (pet ali šest določenih igralcev), v drugi tretjini nastopa ekipa B (Pet ali šest igralcev, ki niso nastopili v prvi tretjini), v tretjem delu pa nastopa mešana ekipa. Trener označi ekipi 10 minut pred pričetkom tekme. Conska obramba je prepovedana.

Če eden ali več igralcev že v prvi ali drugi tretjini ne more nadaljevati igre (pet osebnih napak, poškodba, izključitev), lahko igrajo le še preostali igralci, ki so bili prijavljeni za nastop v tej tretjini. Izpolnjen bonus sedmih osebnih napak se računa za vsako tretjino posebej.

V **opremo igralcev** vsakega moštva sodijo majice (dresi), ki so spredaj in zadaj enake osnovne barve. Vsi igralci moškega in ženskega spola morajo imeti med tekmo drese zatlačene za kratke hlačke. Majic s kratkimi rokavi ni dovoljeno nositi pod dresi, razen če igralec predloži pismeno zdravniško potrdilo. Kratke hlačke morajo biti spredaj in zadaj enake osnovne barve, ni pa nujno, da so enake barve kot dresi.

Vsak igralec mora imeti na sprednji in zadnji strani dresa razločno izpisano številko.

Prvi sodnik ne dovoli nobenemu igralcu nositi opreme, ki je lahko nevarna za preostale igralce. Igralci ne smejo imeti ščitnikov, opornic iz plastike ali kake druge trdne snovi, (čeprav je zaščitena z mehko oblogo), opreme, ki lahko povzroči ureznine ali odrgnine (ure, zapestnice) ali okraskov za glavo in nakita (uhani). Nohti na prstih morajo biti kratko pristriženi. Vsa oprema, ki jo igralci uporabljajo, mora biti namenjena za igro košarke.

Dovoljeno je imeti zaščitno opremo, če je zaščitena z oblogo: kolenske opornice, ščitnik za zlomljen nos, očala, trakove za glavo,... Prva (domača) ekipa nosi drese svetle barve, druga (gostujoča) ekipa nosi drese temne barve.

**Kapetan** (kadar je treba) zastopa svojo ekipo na igrišču. Če potrebuje informacijo, se lahko vljudno obrne na sodnika, to pa samo takrat, ko je žoga mrtva in ura ustavljena. Preden (upravičeno) zapusti igrišče, obvesti prvega sodnika o številki igralca, ki ga bo med njegovo odsotnostjo nadomeščal. Kapetan moštva lahko deluje, kot trener.

**Trener (ali pomočnik trenerja)** je edini predstavnik ekipe, ki lahko med igro (ko je ura ustavljena in žoga mrtva) komunicira s pomožnimi sodniki in sicer kadar potrebuje obvestilo o izidu, času, semaforju ali številu napak. Njegov stik s pomožnimi sodniki mora biti ves čas miren, vljuden in nikakor ne sme ovirati poteka tekme. Samo trener lahko med tekmo stoji. Najman 20 minut pred predvidenim začetkom tekme izroči zapisnikarju spisek z imeni in številkami igralcev, ki bodo nastopili na tekmi, pa tudi z imeni kapetana ekipe, trenerja in pomočnika trenerja. Najman 10 minut pred tekmo trenerja s podpisom potrdita, da se strinjata z imeni in številkami vpisanih igralcev in trenerjev in označita začetno peterko igralcev.

Namestniki, ki zamudijo na tekmo, lahko igrajo, če jih je trener vpisal v seznam članov ekipe, ki ga je pred začetkom tekme izročil zapisnikarju. Minute odmora lahko zahteva samo trener ali pomočnik trenerja. Kapetan ekipe lahko deluje, kot trener, če trener ne more več voditi ekipe. Če kapetan upravičeno zapusti igrišče, lahko še vedno deluje, kot trener.

PRAVILO 5 – PRAVILA O MERJENJU ČASA

**Igralni čas** je 3 x 12 minut z dve minutnim odmorom med prvo in drugo tretjino in pet minutnim odmorom med drugo in tretjo tretjino. Podaljšek traja 5 minut čiste igre. V tretji tretjini in ob podaljšku se ura za merjenje časa ustavlja tudi ob doseženem košu iz igre.

Ko igralec na igrišču pridobi živo žogo, mora njegova ekipa v **24 sekundah** vreči na koš. Novo obdobje 24 sekund se ne začne če se žoge dotakne nasprotnik, žoga pa ostane v posesti iste ekipe. Novo obdobje 24 sekund pa se začne pri vsakem metu na koš, osebni, nešportni ali tehnični napaki ter pri prekršku noge. Prav tako ekipa dobi novih 24 sekund, če je bila igra zaustavljena zaradi poškodbe igralca nasprotne ekipe. Če se signal naprave za merjenje 24 sekund oglasi pomotoma, ko je žoga v zraku pri metu na koš:

* doseženi zadetek iz igre velja (če gre žoga v koš in se je ne dotakne noben igralec) in
* žoga postane mrtva, igra se nadaljuje s sodniškim metom (če se žoge v skladu s pravili dotakne igralec ene od ekip ali če je očitno, da gre za zgrešen met).

V vsakem delu tekme in podaljških lahko ekipa uveljavlja po eno **minuto odmora**, razen v tretjem delu, ko lahko ekipa uveljavlja dve minuti odmora. Neizkoriščenih minut odmora ni mogoče prenesti v naslednjo tretjino ali podaljšek. Minuto odmora ima pravico zahtevati trener ali pomočnik trenerja. To stori tako, da sam odide do zapisnikarja in jasno, z ustreznim znakom z rokama zahteva minuto odmora. Ekipa lahko pravočasno tudi prekliče zahtevo po minuti odmora. Minuta odmora se ne odobri, ko je žoga v igri, za prvi ali edini prosti met, vse dokler žoga ne postane ponovno mrtva.

Sodnika lahko prekineta igro zaradi **poškodbe igralca**. Če je žoga živa, ko se igralec poškoduje, sodnika ne zapiskata, dokler se akcija ne dokonča, oziroma dokler ekipa, ki ima žogo, ne vrže na koš, zadržuje ali izgubi žogo. Sodnika pa lahko igro prekineta takoj, če je treba poškodovanega igralca zaščititi. Sodnik lahko med tekmo ukaže vsakemu igralcu, ki krvavi ali ima odprto rano, da zapusti igrišče in rano sanira. Igralec se lahko tudi zamenja, v igro se lahko vrne šele potem, ko je krvavitev ustavljena, površina razkužena in rana oskrbljena. Če so poškodovanemu igralcu dodeljeni prosti meti, jih mora izvesti njegov namestnik. Če se poškoduje sodnik in 10 minut po nezgodi ne more opravljati svojih dolžnosti, se igra nadaljuje in drugi sodnik do konca tekme sodi sam.

Če je ob koncu tretje tretjine izid neodločen, se igra nadaljuje s pet minut trajajočim **podaljškom.** Podaljškov je lahko toliko, dokler ena ekipa ne zmaga. Pred vsakim podaljškom je dovoljen odmor dolg dve minuti. Vsak podaljšek se začne s sodniškim metom v sredinskem krogu.

PRAVILO 6 – PRAVILA IGRE

Tekma se ne more začeti, če katera od ekip nima na igrišču pet igralcev, pripravljenih za igro. Tekma se začne s sodniškim metom, ko prvi sodnik z žogo stopi v sredinski krog. Pri sodniškem metu vrže sodnik žogo v zrak med dva igralca nasprotnih moštev. Žoge se mora dotakniti en ali oba skakalca. Sodniški met se dosodi takrat:

* ko je prisojena držana žoga,
* če živa žoga obtiči na nosilcu koša,
* ko je prisojena obojestranska napaka,
* če žoga po naključju pade v koš s spodnje strani,
* če se kazni enake teže izničijo in
* če žoga pade z igrišča in se je pri tem dotakneta igralca nasprotnih ekip ali če sodnik ne ve, kateri igralec se je zadnji dotaknil žoge.

Košarka se igra z rokami. Prekršek je tek z žogo, namerno brcanje žoge ali nameren udarec po žogi s pestjo. Naključni dotik žoge s stopalom ali nogo ni prekršek.

**Zadetek** je dosežen, kadar živa žoga od zgoraj pade v koš in ostane v njem ali pade skozenj. Zadetek pri prostem metu je vreden 1 točko, iz igre 2 točki, iz polja za tri točke, je zadetek vreden 3 točke. Če moštvo po naključju vrže iz igre v svoj koš, se šteje, kot da je zadetek dosegel kapetan nasprotnega moštva. Če moštvo ali igralec namenoma vrže iz igre v svoj koš, je to prekršek in zadetek ne velja. Če igralec po naključju povzroči, da gre žoga v koš od spodaj, se igra nadaljuje s sodniškim metom med katerimakoli igralcema nasprotnih ekip.

Vsak igralec moštva, ki je prejelo zadetek, ima pravico žogo vrniti v igro in to s kateregakoli mesta zunaj igrišča (na čelni črti ali za njo), vendar na tistem koncu igrišča, na katerem je bil dosežen zadetek. Igralec mora žogo podati soigralcu v petih sekundah. Nasprotniki igralca, ki vrača žogo v igro, se ne smejo dotikati žoge potem, ko je padla skozi koš. Takšno zadrževanje igre se kaznuje s tehnično napako. Igralec, ki žogo vrača v igro, lahko naredi z mesta, ki ga je določil sodnik samo en normalen korak ali več manjših korakov (približno 1 m) samo v eno smer. Dovoljeno je, da se igralec pri podaji umakne nazaj tako daleč, kolikor dopuščajo razmere.

Po tehnični napaki, izključujoči, nešportni in nešportni tehnični napaki se še po prostih metih žoga dosodi isti ekipi, ki je izvajala proste mete. Žoga se vrača v igro s strani na sredini igrišča.

Moštvo lahko **zamenja igralca**, ko je za to priložnost. Namestnik mora menjavo napovedati tako, da se vsede na stol pri zapisnikarski mizi. Najprej mora z igrišča priti igralec, šele nato lahko vstopi namestnik.

Obdobje igre in tekma se končata ob znaku merilca za čas za konec igralnega časa. Televizijski posnetki, fotografije in druga vrsta vizualne, elektronske, digitalne ali podobne opreme se ne more uporabiti za ugotavljanje ali spreminjanje izida tekme. Navedena oprema se lahko po končani tekmi uporabi samo za ugotavljanje disciplinske odgovornosti ali za vadbo za sojenje.

**Moštvo izgubi tekmo brez boja**, če:

* po pozivu prvega sodnika noče igrati,
* s svojimi dejanji prepreči igranje tekme in
* če 15 minut po tem, ko naj bi se tekma začela, moštvo manjka ali nima na igrišču pet igralcev.

Tekmo dobijo nasprotniki z izidom 20 : 0. Poleg tega pa moštvo, ki je tekmo izgubilo brez boja, ne dobi nobene točke.

**Moštvo izgubi tekmo zaradi prekinitve**, če sta med igro na igrišču manj kot dva igralca tega moštva. Če je vodilo moštvo, ki je dobilo tekmo, obvelja izid dosežen ob prekinitvi. Če to moštvo ni vodilo, je izid 2 : 0 v njegovo korist. Poleg tega pa moštvo, ki je tekmo izgubilo zaradi prekinitve, prejme eno točko.

PRAVILO 7 – PREKRŠKI

Prekršek je kršitev pravil. Moštvo, ki je naredilo prekršek, izgubi žogo. Žoga se prisodi nasprotniku, ki jo vrne v igro z mesta, ki je najbližje mestu prekrška. Poznamo naslednje prekrške:

* igralec zunaj igrišča – žoga zunaj igrišča,
* vodenje žoge,
* korakanje z žogo,
* pravilo treh in osmih sekund,
* tesno pokriti igralec,
* vrnitev žoge preko sredine,
* prekršek pri igri na žogo.

PRAVILO 8 – OSEBNE NAPAKE

Košarka je samo teoretično igra brez dotikov. Napaka je kršitev pravil, ki je posledica telesnega dotika z nasprotnikom in/ali nešportnega vedenja. Napaka se prisodi kršilcu, ki se kaznuje v skladu s pravili. Osebna napaka je napaka igralca, ki je posledica dotika z nasprotnikom, ne glede na to ali je žoga živa, v igri ali mrtva. Igralec ne sme blokirati, držati, porivati, se prebijati, spotikati ali ovirati nasprotnika s stegovanjem rok ali podstavljanjem ramena, kolka, kolena ali noge. Igralec ne sme zviti telesa v nepravilen položaj, niti grobo igrati. Obojestranska napaka je, če dva igralca nasprotnih ekip približno ob enakem času (hkrati) naredita napako drug nad drugim. Osebna napaka se vpiše obema igralcema, igra pa se nadaljuje s sodniškim metom v najbližjem krogu, če takrat, ko se je zgodila obojestranska napaka, nobeno moštvo ni imelo žoge. Če pa je takrat eno moštvo imelo žogo, bodo igralci tega moštva vrnili žogo v igro z mesta, ki je najbližje mestu, kjer so bila pravila kršena.

**Nešportna napaka** je osebna napaka na igralcu, ki po sodnikovi oceni ni pravilen poskus neposredne igre na žogo. Sodnik lahko sodi samo o dejanju. Nešportna napaka se vpiše kršilcu, nasprotnemu moštvu se prisodi prosti met ali več prostih metov in še posest žoge. Nešportna napaka je:

* če je igralec pri poskusu igre na žogo povzročil prehud dotik (grobo napako) in
* držanje, udarjanje ali porivanje igralca, ki je stran od žoge.

**Izključujoča napaka** je vsaka groba nešportna kršitev (osebna, nešportna, tehnična napaka igralca, trenerja ali spremljevalca moštva), ki terja izključitev. Trener bo izključen tudi, če sta mu zaradi njegovega nešportnega vedenja prisojeni dve tehnični napaki ali če so mu zaradi nešportnega vedenja pomočnika trenerja, namestnikov ali spremljevalcev moštva, ki so na klopi moštva, prisojene tri tehnične napake. Izključujoča kazen se vpiše kršilcu, ki bo odšel in do konca tekme ostal v garderobi svojega moštva alipa bo zapustil stavbo. Nasprotnemu moštvu se prisodi en ali več prostih metov in še posest žoge.

PRAVILO 9 – TEHNIČNE NAPAKE

Pravilno vodenje igre zahteva popolno in pošteno sodelovanje vseh članov obeh moštev s sodnikoma in njunimi pomočniki. Obe moštvi imata pravico storiti vse za zmago, vendar v mejah športnega duha in poštenega boja. Namerna ali ponovljena kršitev takšnega sodelovanja ali duha teh pravil, se obravnava in kaznuje, kot tehnična napaka. Poznamo naslednje tehnične napake:

* Tehnična napaka igralca.
* Nešportna tehnična napaka igralca.
* Tehnična napaka trenerja.
* Tehnična napaka namestnika ali spremljevalca ekipe.

(mogoče še zapisnik – na vpogled)

****

**NEKAJ NAVODIL ZA DOBRO TELESNO**

**IN DUŠEVNO POČUTJE**

\* Ne igrajte s polnim želodcem.

\* Igrajte v nedrsečih športnih copatih, s primerno zategnjenimi vezalkami.

\* Pred začetkom igre se primerno ogrejte. Najprej z lahkotnim tekom ali vodenjem žoge, nato pa z razteznimi vajami. Še posebno dobro si ogrejte mišice in sklepe nog, spodnjega dela trupa in ramenskega obroča.

\* Igrajte športno (pošteno), upoštevajte pravila igranja in športnega obnašanja.

\* Ne igrajte grobo, da ne bo prišlo do poškodb. Spore rešujte umirjeno.

\* Do tekmecev in soigralcev se obnašajte prijateljsko. Trenutno slabše igralce spodbujajte in jim pomagajte.

\* Dobre poteze soigralcev in tekmecev pohvalite. Za nesebično podajo se soigralcu na določen način zahvalite.

\* Če je vroče ali igrate dalj časa, popijte večkrat nekaj požirkov hladne vode.

\* Po tekmi čestitajte tekmecem ali soigralcem za zmago.

\* Po končani igri se preoblecite. Če je možno se čimprej stuširajte ali umijte.

**ŠE PRAKTIČEN DEL:**

* ker so razmere takšne kot so (zaradi nevarnega korona virusa – delo na domu), priporočam, da ne odhajate na šolsko igrišče (koše so nam itak podrli in pričakujemo nove, kakor tudi samo igrišče s črtami);
* če pa boste vseeno odšli na igrišče in se družili ob igri, pa to delajte v malih skupinah, oz. poslušajte navodila, ki jih dobivamo s strani vlade in ostalih odgovornih oseb;
* lahko doma vzamete poljubno žogo in opravite kompleks gimnastičnih vaj z žogo (kroženje okoli bokov, okoli noge, ene, druge, osmica, vrtenje na prstu – poznate jih že, ker smo jih delali v šoli…)
* zaželen je krajši sprehod v naravo (15-30 min.), dokler bo še dovoljeno;
* tudi vaje za moč lahko izvajate (sklece, počepi, dvig lažjih bremen…);

Pridno vadite, bodite športno aktivni, pa ne pozabite na ta rek:

ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU

…………………OSTANITE ZDRAVI………………………………