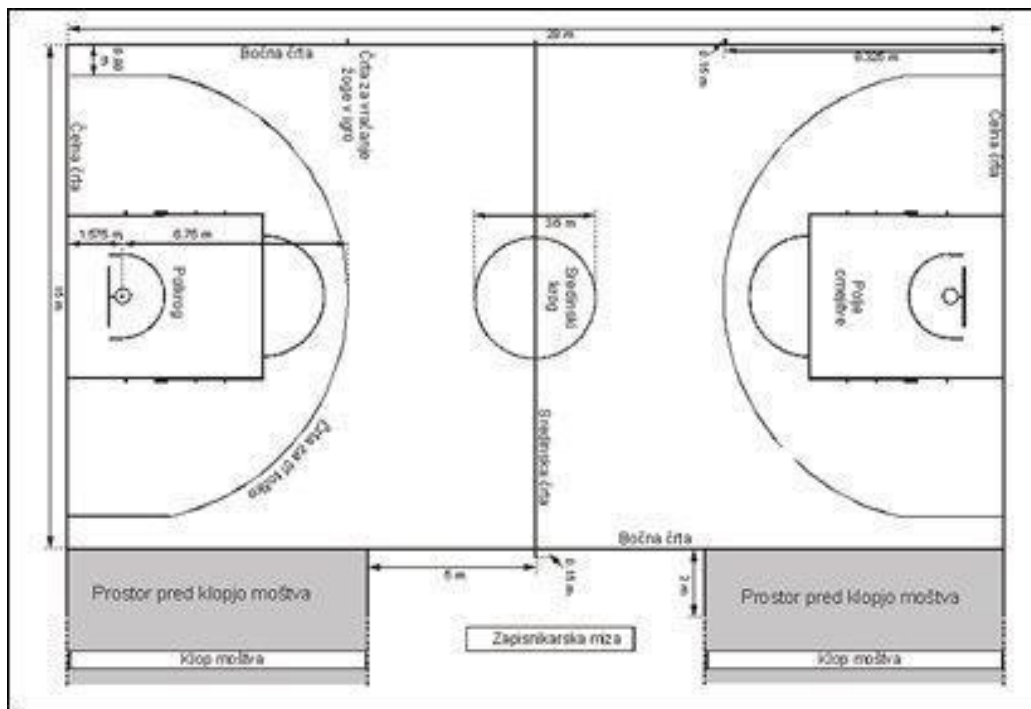


# KOŠARKARSKA PRAVILA

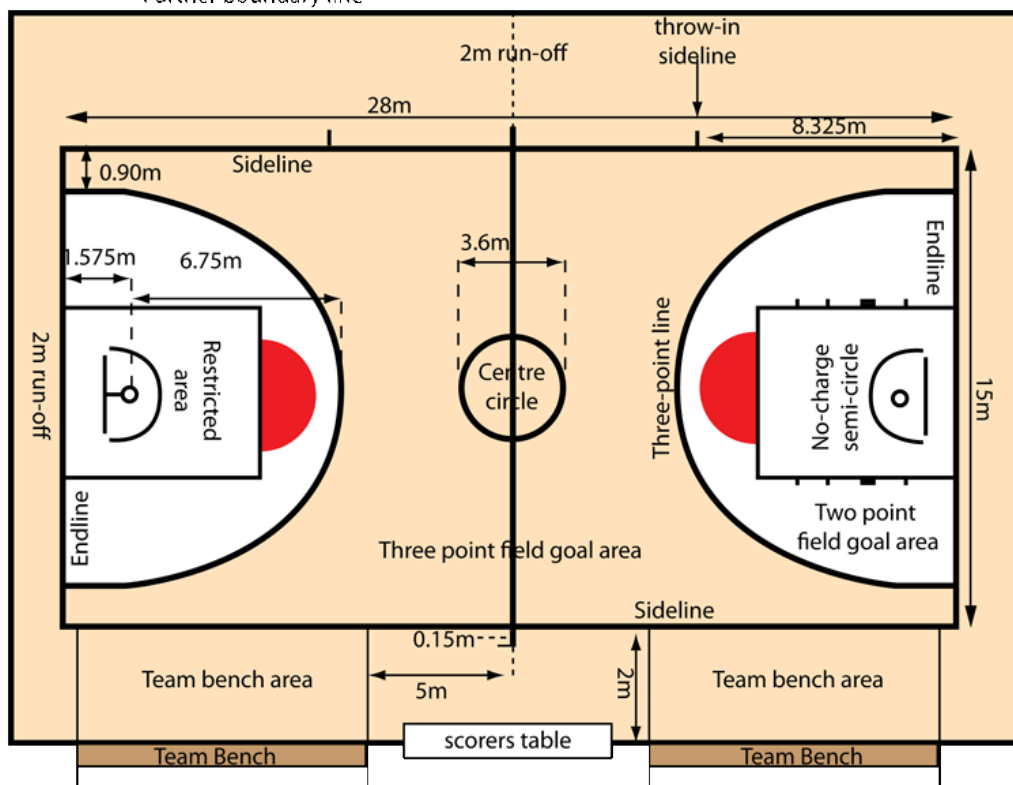
Košarko igrata dve moštvi. Moštvo, ki je v napadu, želi preigrati nasprotnika in doseči zadetek. Moštvo, ki se brani, želi preprečiti zadetek in prevzeti vlogo napadalca. Igralci lahko žogo vodijo, kotalijo, podajajo in lovijo, mečejo na koš ali odbijajo v katerikoli smeri skladno s košarkarskimi pravili. Ne smejo jo nositi, voditi z obema rokama hkrati, igrati nanjo s pestjo ali namerno igrati z nogo. Zmagovalec je tisto moštvo, ki je na koncu tekme doseglo več točk.

## Igrišče, mejne in druge črte, sredinski in stranska kroga, polje omejitve (raketa)

Košarkarsko igrišče je dolgo 28 m in široko 15 m.

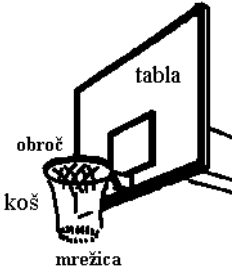


Further boundary line



Mejne črte igrišča so: dve bočni in dve čelni črti. Te črte niso del igrišča. Če gledamo v smeri napada, deli črta treh točk igrišče na polje dveh točk (znotraj polkroga) in polje treh točk (zunaj polkroga). Črta treh točk je del polja dveh točk.

## Oprema

	<p><u>Oprema na igrišču</u>: nosilca koša, tabli, koša (obroč in mrežici), košarkarska žoga,</p> <p><u>Tehnični oprema</u> (pri pouku športne vzgoje): zapisnik, ura za merjenje časa, semafor, piščalka.</p>
---	---

## Udeleženci

**Moštvo sestavlja 12 igralcev. Pet igralcev je na igrišču, sedem pa je namestnikov, ki lahko zamenjajo igralce na igrišču.** Predstavnika moštva je kapetan. Moštvo vodi na tekmi vadiatelj/trener tako, da daje igralcem nasvete s klopi ali v minutah odmora in menja igralce.


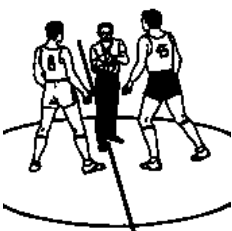
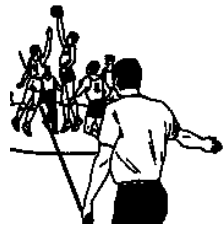
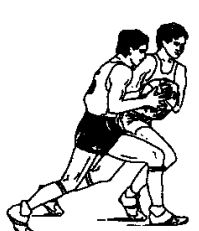
## Sodniki

**Tekmo sodnika trije sodniki (pri mlajših dva).** Pomagajo mu trije pomožni sodniki: zapisnikar, pomočnik zapisnikarja (upravlja s semaforjem), časomerilec.

## Čas igranja

**Tekma je sestavljena štirih četrtin po 10 min (šolske tekme 3x10 min). Vsak podaljšek traja 5 minut.** Igrajo jih toliko, dokler eno moštvo ne zmagaja. Med prvo in drugo ter tretjo in četrto četrtino ter vsakim podaljškom je odmor dolg dve minuti, med drugo in tretjo četrtino pa 15 minut (pri mlajših 10 minut).

## Začetek tekme in posameznih delov

			
Začetek sodniškega meta		Sproženje ure	Držana žoga

**Prvi del tekme se začne s sodniškim metom v sredinskem krogu. Po en skakalec obeh moštev se postavi z eno nogo ob srednjo črto v svojem obrambnem polju, ostali igralci pa okoli krožnice.** Sodnik vrže žogo navpično navzgor med oba skakalca tako visoko, da je ne more nobeden doseči v skoku. Ko doseže najvišjo točko, ali ko pada navzdol, jo lahko vsak največ dvakrat odbije. Žoge ne smeta uloviti, dokler se ne dotakne enega izmed igralcev ob krožnici ali tal. Ostali igralci lahko stopijo v krog, ko se eden izmed skakalcev dotakne žoge. Če to storijo prej, sodnik dosodi prekršek, žogo pa dobi nasprotno moštvo. Igro nadaljuje s podajo žoge v igrišče z ali izza bočne črte v bližini prekrška. Če so storili prekršek igralci obeh moštev, sodnik ponovi sodniški met.

## Držana žoga

**Če imata dva ali več igralcev roke tako čvrsto na žogi, da nobeden ne more priti do posesti nad njo brez pretirane grobosti, dosodi sodnik držano žogo.** Po njej izvaja sodniški met v najbližjem krogu. Enako ravna, če se žoga zagodzi med obroč in tablo.

## Zadetki

Zadetek je dosežen, kadar gre žoga od zgoraj skozi obroč ali ostane v njem. Zadetek iz igre je vreden dve točki (kadar vrže igralec na koš iz polja dveh točk) ali tri točke (kadar vrže igralec na koš iz polja treh točk), iz prostih metov pa eno točko. **Po zadetku nadaljuje igro nasprotnik tako, da gre eden izmed igralcev, ki so bili v obrambi, za čelno črto in jo poda soigralcu v igrišče.** Če sodnik zadetek razveljavi, nadaljujejo igro nasprotni igralci s podajo z ali izza bočne črte (tam kjer namišljeni podaljšek črte prostih metov seka bočno črto).

## PREKRŠKI

**Prekrški so kršitve pravil igre, ki se nanašajo na: časovne omejitve (3 sekunde, 5 sekund, 8 sekund in 24 sekund), na mejne črte igrišča, polj omejitve ali krogov in na gibanja z žogo (korakanje, dvojno vodenje, nošena žoga, nepravilno igranje z nogo). Kaznujemo jih z odvzemom žoge. Po prekršku nadaljuje igro nasprotno moštvo tako, da eden izmed igralcev poda žogo v igrišče z ali izza mejne črte (v bližini mesta kjer se je prekršek dogodil), potem ko mu jo sodnik vroči.**

### Časovni prekrški


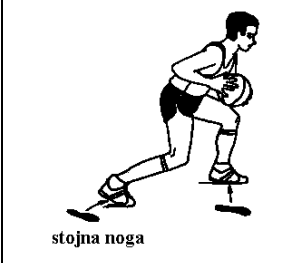
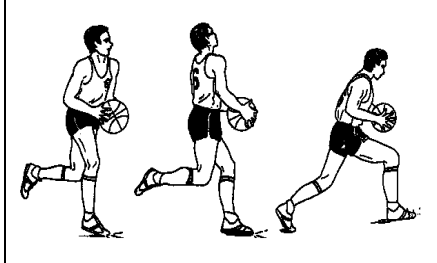
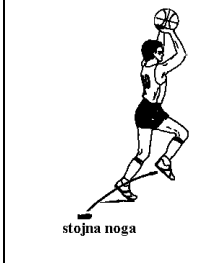

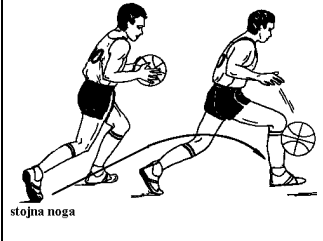
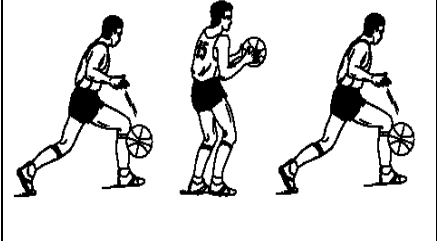
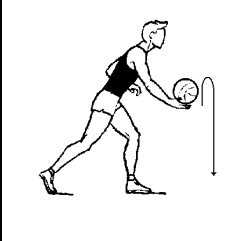
Prekršek treh sekund naredi napadalec, ki se nahaja neprekinjeno več kot tri sekunde v raketi (polju omejitve) pod nasprotnim košem. Prekršek petih sekund stori napadalec z žogo, ki več kot pet sekund ni uspel vreči na koš, podati žoge ali preiti v vodenje, zaradi tesnega pokrivanja obrambnega igralca. Prekršek osmih sekund povzroči moštvo, ki ni uspelo prenesti žoge v osmih sekundah iz obrambnega v napadalno polje. Prekršek štiriindvajsetih sekund povzroči moštvo, ki ni uspel skleniti napada v štiriindvajsetih sekundah.

### Korakanje z žogo

Korakanje z žogo je tesno povezano s stojno nogo. Stojna noga je tista, ki se prva dotakne tal, pri doskoku z žogo ali tista, ki je igralec ni premaknil, ko je sprejel žogo na mestu ali po sonožnem doskoku. Če igralec dvigne stojno nogo preden potisne žogo v tla, sodnik dosodi korake.

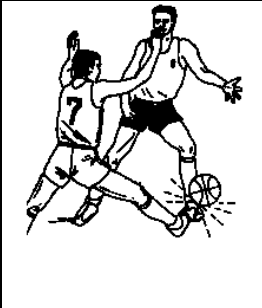
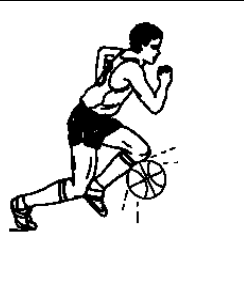

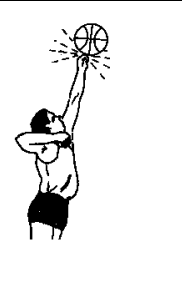
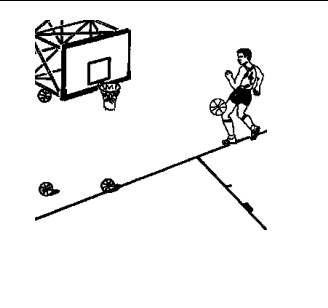
### Dvojno vodenje in nošena žoga

Igralec mora med vodenjem potiskati žogo proti tlam z eno roko. Če jo po vodenju prime z obema rokama in ponovno preide v vodenje, ali če vodi žogo z obema rokama hkrati, je to prekršek (dvojno vodenje žoge). Igralec ne sme med vodenjem zajemati žoge od spodaj (nošena žoga).

			
Pri obračanju igralec ne sme dvigniti stojne noge. Lahko se prestopa z ne stojno nogo in obrača okoli stojne noge.	Premikanje stojne noge (prestopanje) pri obračanju – prekršek.	Igralec je po sprejemu žoge izvedel tri korake – prekršek.	Pri prehodu v met ali podajo lahko igralec dvigne stojno nogo.
			
Pri prehodu v vodenje, mora žoga prej zapustiti roko, preden igralec dvigne stojno nogo.	Igralec je dvignil stojno nogo preden je žoga zapustila roko – prekršek.	Dvojno vodenje žoge - prekršek.	Zajemanje žoge - prekršek.

## Nepravilno (namerno) igranje z nogo, igranje s pestjo, žoga zunaj igrišča

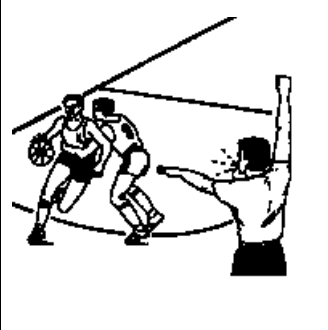
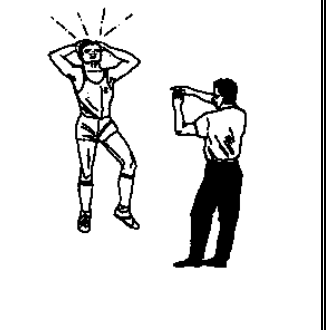
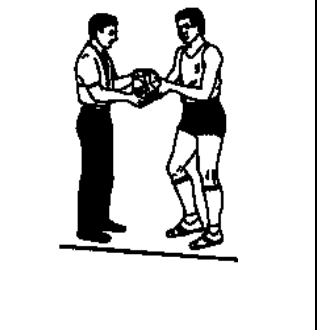
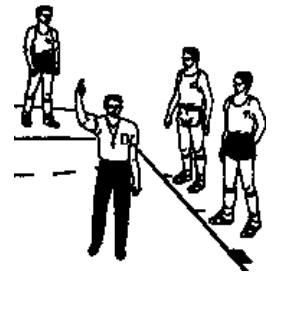
Igralec ne sme namerno igrati z nogo. Na žogo ne sme igrati s pestjo. Žoga je zunaj igrišča, če se dotakne mejne črte, tal zunaj igrišča, osebe na črti ali zunaj igrišča ali nosilca koša.

				
Namerno igranje z nogo – prekršek.	Nenamerno (slučajno) igranje z nogo.	Nenamerno (slučajno) igranje z nogo.	Igranje s pestjo – prekršek.	Žoga zunaj igrišča - prekršek.

## Žoga vrnjena v obrambno polje



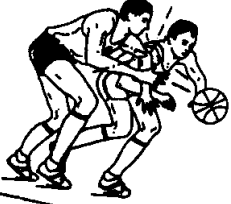

Napadalec v napadalnem polju ne sme podati žoge soigralcu v obrambno polje ali voditi žogo v obrambno polje. Sodnik dosodi prekršek takoj, ko se žoga dotakne napadalca v obrambnem polju oziroma sredinske črte ali drugih delov obrambnega polja med vodenjem.





## NAPAKE

			
Osebna napaka	Tehnična napaka	Vročitev žoge	Prosti meti

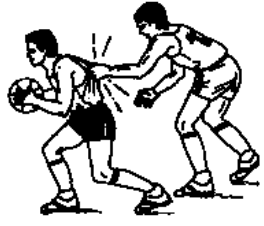
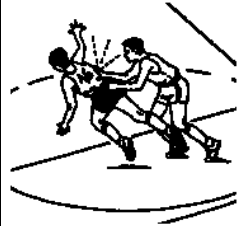


**Napake** so kršitve pravil igre, ki so posledica telesnega dotika z nasprotnikom ali nešportnega obnašanja. **Kaznujemo jih z odvzemom žoge** (nasprotnik vrne žogo igro z ali izza mejne črte v bližini mesta kjer je bila napaka storjena), z dvema prostima metoma, enim ali dvema prostima metoma in žogo s strani. **Poznamo osebno, nešportno, tehnično, izključujočo in obojestransko napako.** Napako lahko naredi obrambni igralec ali napadalec (osebna napaka v napadu). Igralec, ki naredi pet napak, mora zapustiti igrišče.

**Osebnostna napaka** dobi igralec, ki je se je dotikal ali oviral nasprotnika (odrivanje, držanje, udarjanje, spotikanje ali oviranje nasprotnika). Če je igralec, nad katerim je obrambni igralec naredil napako, metal na koš, bo izvajal dva prosta meta, če ni metal na koš, bodo nadaljevali igro s podajo v igrišče z ali izza mejne črte.

			
Nepravilna uporaba rok. Udarec po roki.	Nepravilna uporaba rok. Udarec po roki.	Obrambni igralec odriva napadalca.	Obrambni igralec drži napadalca.

			
Napad obrambnega igralca <u>po metu</u> (ni napaka v napadu).	Najžog	Prebijanje napadalca, ki vodi žogo.	Napadalec drži obrambnega igralca.

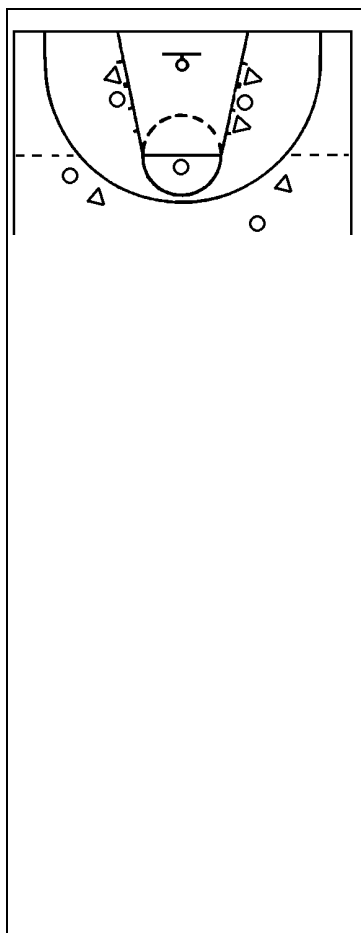
**Nešportna napaka** naredi igralec, ki **namerno in grobo ovira nasprotnika** (pri tem ni igral na žogo). Kazen zanjo sta eden prosti met (če je bil dosežen zadetek), dva ali trije prosti meti (če je metal na koš iz polja dveh ali treh točk) in žoga s strani (z ali izza bočne črte na sredini igrišča). Če igralec ponovi nešportno napako, ga sodnik izključi.

			
Držanje napadalca za majico.	Namerno ali grobo odrivanje nasprotnika brez žoge.	Namerno ali grobo oviranje napadalca.	Namerno ali grobo odrivanje napadalca v skoku.

**Tehnično napako** dobi igralec, ki se **neprimerno obnaša in se ni dotikal nasprotnika**. Kazen zanjo je en prosti met in žoga s strani (iz za bočne črte na sredini igrišča). Če igralec dobi 2 tehnični napaki, ga sodnik izključi.

			
Neprimerno izražanje z rokami.	Žaljivo ali nespoštljivo ustno izražanje.	Odbijanje žoge po zadetku (zavlačevanje igre).	Izbijanje žoge igralcu za mejno črto (zavlačevanje igre).

## Prosti meti



Proste mete meče igralec, nad katerim je bila storjena napaka, ko je metal na koš (ko je bil v fazi meta). Izvajalec prostega meta se postavi za črto prostih metov, trije obrambni igralci in dva napadalca pa za črto rakete v zaporedju; obrambni igralec, napadalec, obrambni igralec. Ostali igralci se postavijo za črto treh točk nad namišljenim podaljškom črte prostih metov. Izvajalec prostega meta ne sme stopiti v raketo (*mejne črte rakete so del rakete*), dokler se žoga ne dotakne obroča ali gre skozenj. Če se to zgodi, zadenek ne velja. (Ko sodnik vroči žogo izvajalcu prostega meta, mora ta vreči na koš v petih sekundah).



Pri zadnjem prostem metu, ostali igralci ne smejo zapustiti svojih mest ali stopiti v raketo, preden žoga ne zapusti rok izvajalca prostega meta. Če je bil v tem primeru dosežen zadenek, ta velja, prekršek pa sodnik zanemari. Po zgrešenem metu postopamo takole:

- če je prestopil obrambni igralec, izvajalec prostega meta ponovi met,
- če je prestopil napadalec, nadaljujejo igro nasprotniki s podajo v žoge v igrišče izza bočne črte (tam kjer namišljeni podaljšek črte prostih metov seka bočno črto),
- če sta prestopila igralca obeh moštev, nadaljujejo igro s sodniškim metom v stranskem krogu.

Pri izvajanju prostih metov zaradi tehnične ali nešportne napake, se igralci, ki ne izvajajo prostega meta, postavijo v polje treh točk nad namišljenim podaljškom črte prostih metov. Po zadnjem prostem metu, bo napadalno moštvo nadaljevalo igro s podajo žoge v igrišče na sredini bočne črte. Igralec, ki vrača žogo v igrišče, se postavi tako, da ima podaljšek sredinske črte med stopali. Žogo lahko poda v obrambno ali napadalno polje.

## Menjave

**Igralci se lahko zamenjajo v posameznem delu tekme, ko je igra prekinjena zaradi osebne napake, če je bila piskana držana žoga, če je njegovo moštvo po prekršku v posesti žoge ali, če menja nasprotno moštvo. Menjavo mora prijaviti igralec, ki gre v igro.** Zapisnikar obvesti sodnika o zahtevani menjavi ob prekinitvi, če so izpolnjeni prej omenjeni pogoji. Če se je igralec poškodoval ali dobil peto osebno napako, ga zamenja namestnik.

## Minute odmora

V prvi, drugi in tretji četrtini in v vsakem podaljšku lahko vaditelj/trener vzame eno minuto odmora, v četrti četrtini pa dve. To naredi tako, da obvesti zapisnikarja o tem, da želi imeti minuto odmora (minuto odmora prijavi zapisnikarju). Zapisnikar obvesti o tem sodnika ob prvi prekinitvi ali potem, ko je moštvo, ki je zahtevalo minuto odmora prejelo zadenek.

## Kdaj je tekma končana

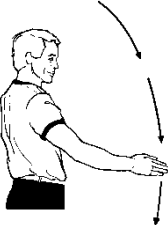



Tekma je končana, po izteku časa v zadnji četrtini ali v podaljšku, ko je eno izmed moštev doseglo večje število točk, kot nasprotnik.

## SODNIŠKI ZNAKI

### Znaki za zadetke

Zadetek za eno točko	Zadetek za dve točko	Poskus za tri točke	Zadetek za tri točke	Razveljavitev zadetka ali prekinitev igre
				




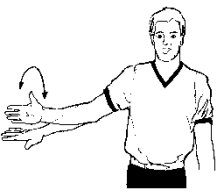

### Znaki v zvezi z uro in potekom tekme

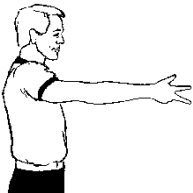
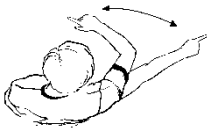
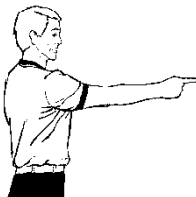

Ustavitev ure zaradi prekrška ali napake	Sproženje ure	Zamenjava igralca	Klicanje igralca na igrišče	Odobrena minuta odmora
Glejte prvo risbo pri znakih za prekrške in napake.				

### Sojenje prekrškov

Ko sodnik zazna prekršek, zapiska in dvigne roko z odprto dlanjo (uro zaustavi), nato pokaže znak za vrsto prekrška (npr.: korake), za njim pa smer napada. Če je dosodil sodniški met, pokaže samo ta znak. Nato zahteva žogo in jo vroči ali poda nasprotnemu igralcu za mejno črto na mestu, ki je v bližini mesta storjenega prekrška.

### Znaki za prekrške

Ustavitev ura zaradi prekrška (sočasno s piskom)	Korakanje	Dvojno vodenje	Nošena žoga	Namerna igra z ного
				

Tri sekunde	Žoga vrnjena v obrambno polje (informativno)	Žoga zunaj igrišča ali smer napada	Sodniški met
			

### Sojenje napak


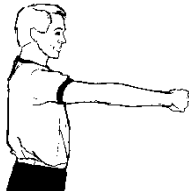



Ko sodnik zazna osebno napako, zapiska in dvigne roko stisnjeno v pest (zaustavi uro), z drugo roko pokaže na kršitelja. nato steče proti zapisnikarski mizi, se nekaj metrov pred njo zaustavi in pokaže zapisnikarju številko igralca, vrsto napake (npr. držanje) in kazen (npr.: št. prostih metov ali smer napada). potem se pomakne na mesto izvajanja prostih metov ali pa vroči oziroma poda žogo nasprotnemu igralcu za mejno črto na mestu, ki je v bližini mesta storjenega prekrška.

Če je bila napako storjena v fazi meta in je bil dosežen zadetek, dosodi napako in prizna (ali razveljavi) zadetek. Zapisnikarju najprej ponovno pokaže znak za dosežen zadetek (npr. za dve točki), nato pa številko igralca, vrsto napake (npr.: nepravilna uporaba rok) in kazen (en prosti met).

Če dosodi tehnično, nešportno ali izključujočo napako, zapiska in pokaže takoj znak za eno izmed napak (ne dvigne roko stisnjene v pest).

### Znaki za napake

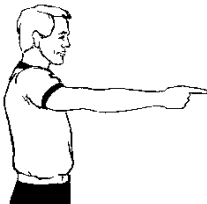
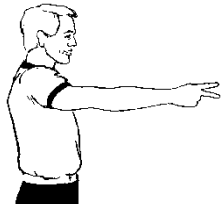
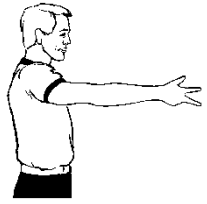



Ustavitev ure zaradi osebne napake (hkrati s piskom)	Nepravilna uporaba rok	Držanje	Odrivanje ali prebijanje brez žoge
			

Prebijanje z žogo	Napaka moštva, ki ima žogo	Tehnična napaka	Nešportna napaka	* Izključujoča napaka
				



<b>Kazen: en prosti met</b>	<b>Kazen: dva prosta meta</b>	<b>Kazen: trije prosti meti</b>	<b>Kazen: smer napada (žoga s strani za nasprotnika)</b>
			

### Znaki sodnikov pri izvajanju prostih metov

<b>En prosti met</b>	<b>Dva prosta meta</b>	<b>Trije prosti meti</b>	<b>v polju omejitve (raketi)</b>
			
<b>En prosti met</b>	<b>Dva prosta meta</b>	<b>Trije prosti meti</b>	<b>zunaj polja omejitve (rakete)</b>
			

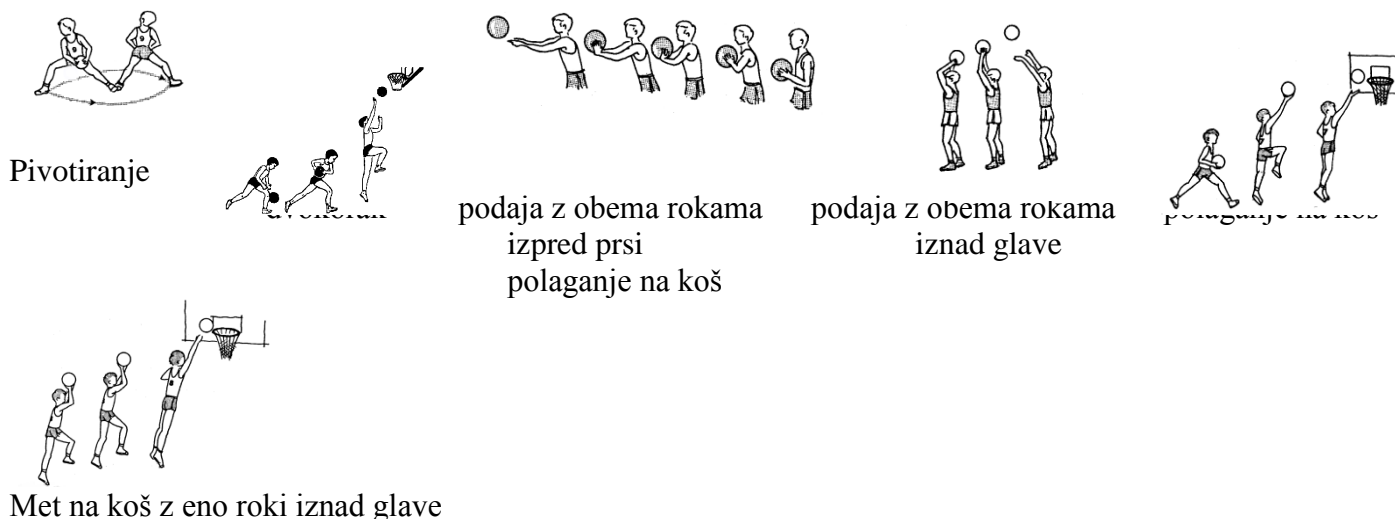
## OSNOVNI ELEMENTI

### TEHNIKA BREZ ŽOGE – TEMELJNA GIBANJA:

HOJA, TEK, GIBANJE S PRISUNSKIMI KORAKI, OBRATI, ZAUSTAVLJANJE IN SPREMEMBA SMERI, SKOKI.

### TEHNIKA Z ŽOGO:

VODENJE ŽOGE, ZAUSTAVLJANJE PO VODENJU, ZAUSTAVLJANJE MED VODENJEM, SPREMEMBA SMERI, LOVLJENJE ŽOGE (lovljenje z obema rokama, z eno roko), PIVOTIRANJE, PODAJANJE ŽOGE (podaja z obema rokama izpred prsi, podaja z obema rokama iznad glave, podaja z obema rokama od spodaj, podaja z eno roko iznad rame, podaja z eno roko od spodaj, podaja z eno roko s strani...), MET NA KOŠ (met z obema rokama iznad glave s tal in iz skoka, met z eno roko z mesta, met z eno roko izpred prsi in iznad glave, met z eno roko preko glave...), VARANJA



## TEHNIKA PROTI ŽOGI:

ODVZEMANJE ŽOGE, IZBIJANJE ŽOGE, PRESTREZANJE ŽOGE, SKOK ZA ODBITO ŽOGO,  
BLOKIRANJE

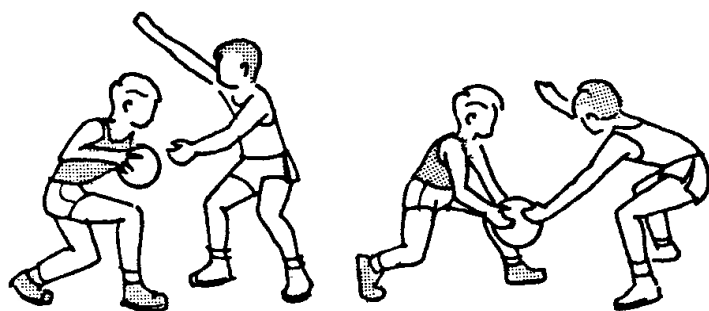
### NAPADALNA PREŽA



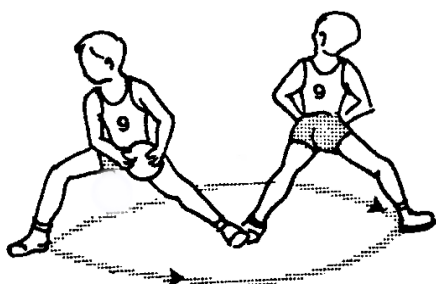
### OBRAMBNA PREŽA



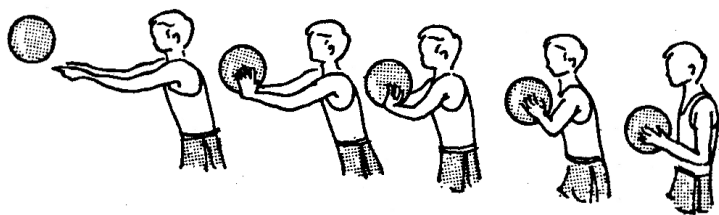
### KRITJE Z ROKAMI



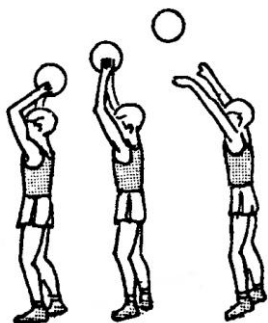
### PIVOTIRANJE



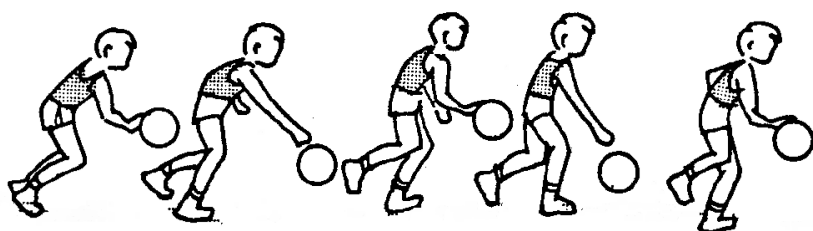
PODAJANJE Z OBEMA ROKAMA IZPRED PRSI



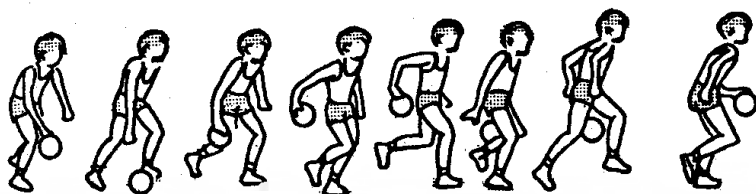
PODAJA Z OBEMA ROKAMA IZNAD GLAVE



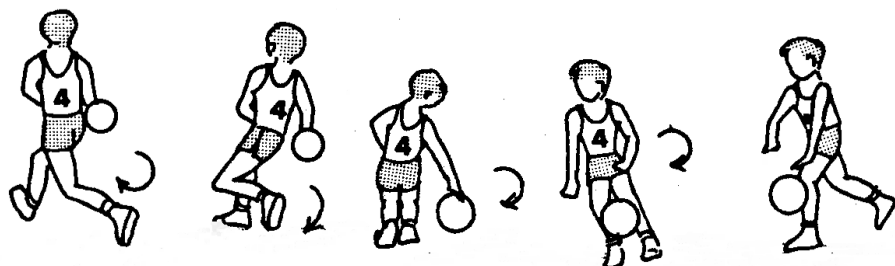
VISOKO VODENJE



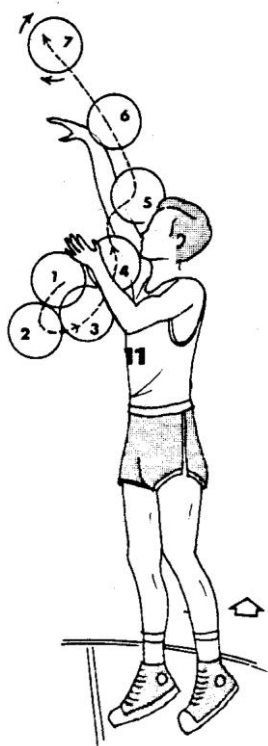
MENJAVA ROKE ZA HRBTOM



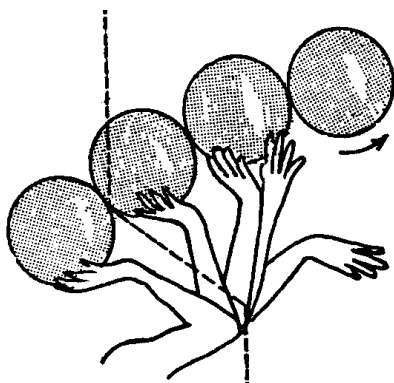
MENJAVA Z OBRATOM



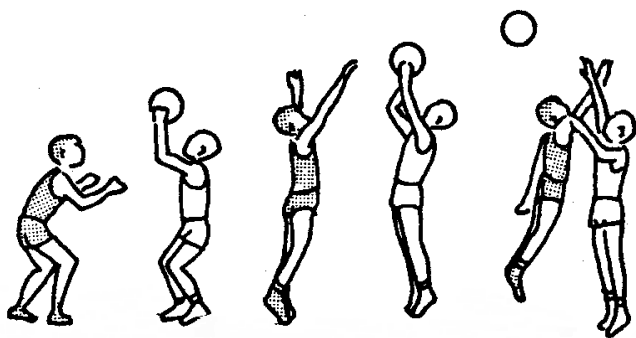
# MET NA KOŠ Z ENO ROKO



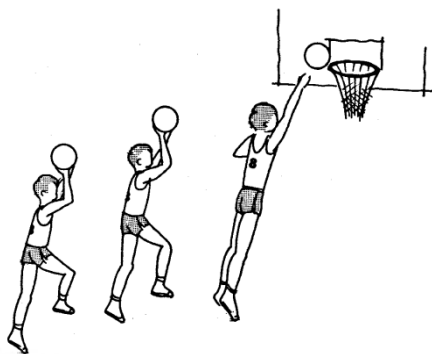
# POLOŽAJ ZA IZMET



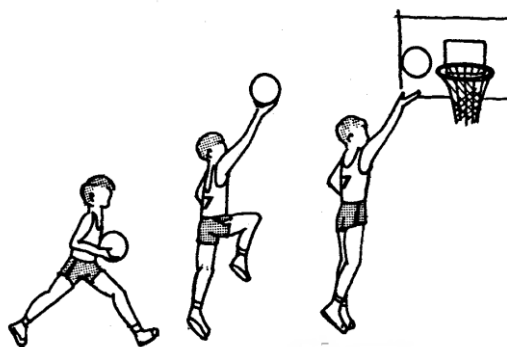
# SKOK MET



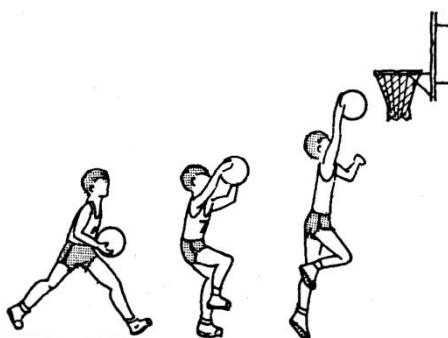
## MET NA KOŠ Z ENO ROKO IZNAD GLAVE



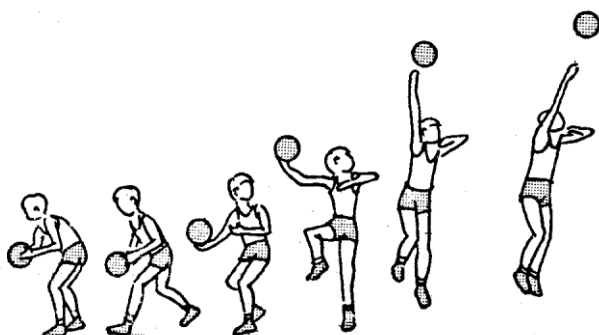
## POLAGANJE ŽOGE

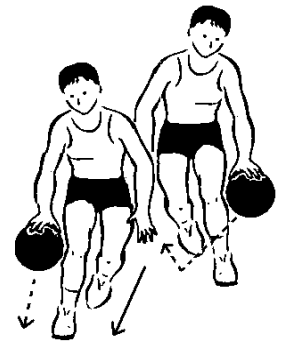
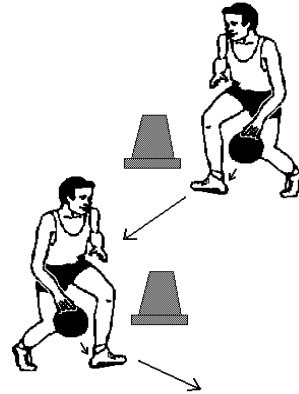
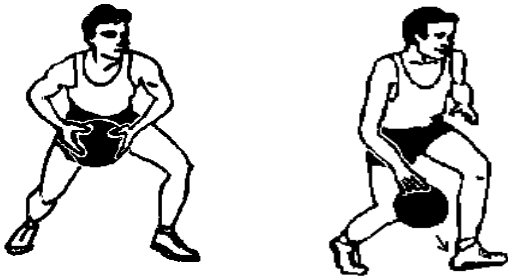
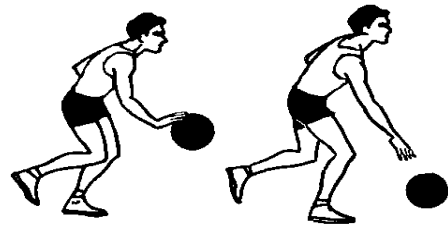
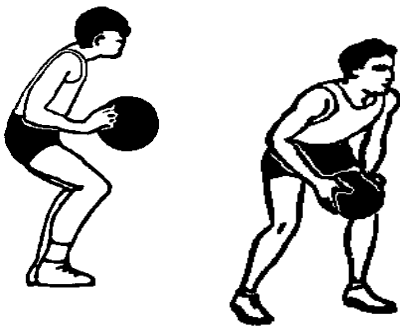


## POLHOROG



## MET PREKO GLAVE – HOROG

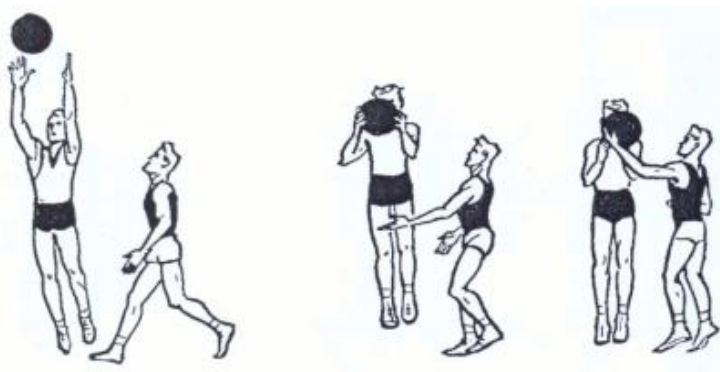




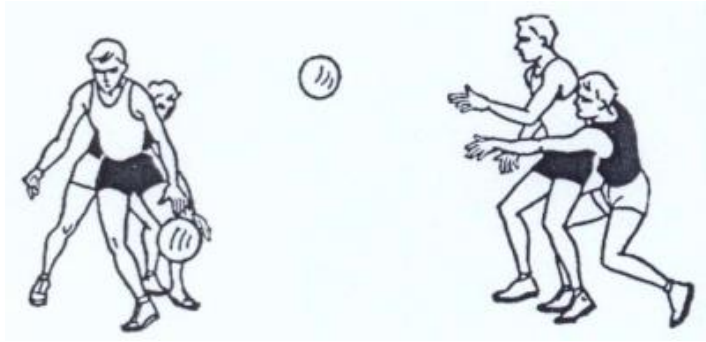
*Odvzemanje žoge*



*Izbijanje žoge iz napadalčevih rok*



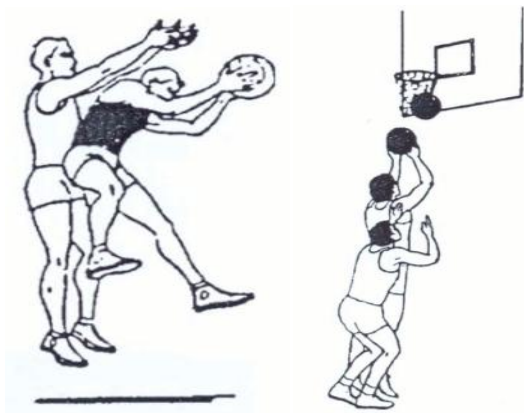
*Izbijanje žoge pri prehodu v vodenje*



*Izbijanje žoge med vodenjem*

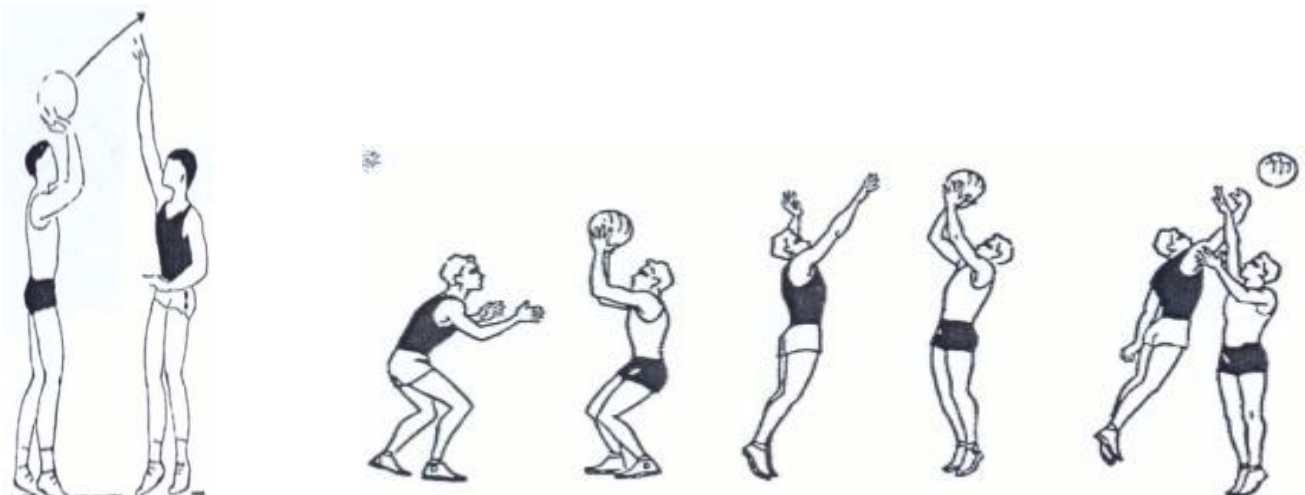


*Skok za odbito žogo*



*Oviranje meta z obema ali eno roko*

*Blokiranje meta z eno roko v skoku*



# DELITEV KOŠARKARSKE TEHNIKE

## TEHNIKA NAPADA

### TEHNIKA Z ŽOGO

- lovljenje
- podajanje
- vodenje
- meti
- pivotiranje

## TEHNIKA OBRAMBE

### TEHNIKA PROTI ŽOGI IN ODVZEMANJE ŽOGE

- izbijanje
- odbijanje
- blokiranje
- prestrežanje
- odvzemanje
- skok za žogo

### TEHNIKA BREZ ŽOGE

- napadalna preža
- tek
- zaustavljanje
- sprememba smeri
- obrati
- skoki

### TEHNIKA BREZ ŽOGE

- obrambna preža
- tek
- zaustavljanje
- sprememba smeri
- obrati
- skoki

[http://kviz.kosarka-dezman.com/\(kviz\)](http://kviz.kosarka-dezman.com/(kviz))

Viri: <https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1>