**Koszykówka - zasady gry**

 Najważniejsze zasady gry w koszykówkę, których znajomość niezbędna jest do rozegrania meczu koszykówki.

1. **Mecz koszykówki** rozgrywany jest przez 2 drużyny składające się po 12 zawodników. Na boisku może przebywać 5 zawodników z każdej drużyny.
2. **Wymiary boiska – 28 metrów długości i 15 m szerokości**

 **W skład boiska wchodzą też:**

* **Trumna** - tzw. obszar ograniczony, w którym atakujący zawodnik nie może spędzić więcej czasu, niż 3 sekundy. To pole kończy się linią rzutów wolnych.
* **Koło środkowe** - to miejsce symboliczne. Znajduje się na środku boiska i to właśnie w tym elemencie rozpoczyna się każde spotkanie poprzez podrzut piłki do góry.
* **Półkole pod koszem** - jest to obszar, w którym zawodnik ataku może szarżować nie zwracając specjalnej uwagi na obrońcę. Warunki takiego zachowania określone są w przepisach gry w koszykówkę.
* **Linia połowy boiska** - ta linia dzieli boisko na dwie połówki. Ważną informacją jest ta, że zawodnik atakujący nie może wrócić na stronę obrony z piłką. W przeciwnym razie ta trafia automatycznie w ręce rywali. Każdy zespół zaczyna swoją akcję od przeprowadzenia piłki na połowę przeciwnika. Na ten proces przewidziane jest osiem sekund. Po upływie tego czasu następuje strata.
* **Stolik sędziowski** - nieodłącznym elementem każdego meczu są sędziowie. Można ich podzielić na tych aktywnych (pracujących na parkiecie) oraz biernych (pracujących przy stoliku).
* **Kosz** - ten ma również swoje wymiary określone w przepisach. Najważniejszym z nich jest ten, który reguluje wysokość zawieszenia obręczy. Obecnie jest to **3,05 m** od parkietu. Tablica musi mieć wysokość **1,05 m** i szerokość **1,8 m**.

 

1. **Mecz podzielony jest na 4 kwarty każda po 10 minut**, 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.
2. 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.**
3. 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.
	+ zabrzmi sygnał kończący część meczu.
	+ zabrzmi sygnał kończący rozgrywanie akcji.
1. **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 dotykanie piłki podczas rzutu gdy piłka znajduje się powyżej obręczy kosza i jest w locie opadającym lub dotknęła tablicy
2. **Akcja rzutowa** ma miejsce kiedy zawodnik rozpoczyna ruch ciągły, który poprzedza rzut. Kończy się w momencie kiedy piłka opuści ręce zawodnika oraz w przypadku gdy zawodnik rzucający jest w powietrzu kiedy obie stopy znajdą się na parkiecie.
3. **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.
4. **Zmiany zawodników** - zmiana zawodników może się odbyć gdy piłka staje się martwa. O zmianę prosi zmiennik.
5. **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.
6. **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.

 

1. Zawodnik nie może pozostawać w obszarze ograniczonym drużyny przeciwnej dłużej niż 3 kolejne sekundy, gdy jego drużyna posiada żywą piłkę na polu ataku.
2. 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.
3. **Faul** - jest to naruszenie przepisów związane z nielegalnym zetknięciem z przeciwnikiem lub z niesportowym zachowaniem.
4. **Legalna pozycja obronna** - zawodnik zajmuje legalną pozycję obronną gdy stoi twarzą do przeciwnika oraz ma obie stopy na podłodze.
5. **Zasłona** - sytuacja podczas gry, w której zawodnik stara się uniemożliwić przeciwnikowi zajęcię pozycji lub zablokować dojście do pozycji na boisku. Zasłona jest legalna gdy zawodnik ją ustawiający stoi nieruchomo wewnątrz własnego cylindra oraz ma obie stopy na parkiecie w momencie wystąpienia kontaktu.
6. **Szarżowanie** -  jest  nielegalnym  zetknięciem  osobistym  zawodnika  z  piłką  lub  bez  piłki,  który  pcha  lub napiera na tors przeciwnika.
7. **Faul osobisty** - nielegalne zetknięcie zawodnika z przeciwnikiem, niezależnie od tego czy piłka jest żywa czy martwa. Zawodnik nie może trzymać, blokować, pchać, szarżować, podstawiać nogi lub utrudniać poruszania się przeciwnika używając dłoni, wyciągniętej ręki, łokcia, barku, biodra, nogi, kolana lub stopy, bądź ciała odchylonego do pozycji innej niż „normalna” (poza własnym cylindrem), ani też pozwalać sobie na grę niebezpieczną, czy też brutalną.
8. **Faul  obustronny** - sytuacja, w której dwaj zawodnicy przeciwnych drużyn popełniają przeciwko sobie faule osobiste mniej więcej w tym samym czasie.
9. **Faul  techniczny** - zawodnik popełnia faul niezwiązany z zetknięciem z przeciwnikiem, wynikający z poniższych sytuacji, ale nie ograniczony tylko do nich:
	* Lekceważenie ostrzeżeń sędziów.
	* Padanie na parkiet w celu udawania faulu.
	* Obraźliwe zwracanie się lub dotykanie sędziów.
	* Używanie języka lub gestów, które mogą być uznane za obraźliwe lub podburzające publiczność.

Karą za faul techniczny jest rzut osobisty dla drużyny przeciwnej oraz posiadanie piłki po rzucie.

1. **Faul niesportowy** - faul związany z nadmiernym kontaktem zawodnika z przeciwnikiem, który nie wynika z próby zagrania piłką np. obrońca przy szybkim ataku powoduje kontakt z przeciwnikiem z tyłu lub boku w przypadku gdy między zawodnikiem faulowanym a koszem nie ma innego obrońcy.
2. **Limit fauli** - zawodnik popełniający piąty faul w meczu musi zejść z boiska, zmienia go inny zawodnik. W NBA limit fauli wynosi 6.
3. **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

 **Miłej i owocnej lektury**

 