

КОШАРКА

Александар Суботић

Проф.физичког васпитања

КОШАРКАШКА ПРАВИЛА

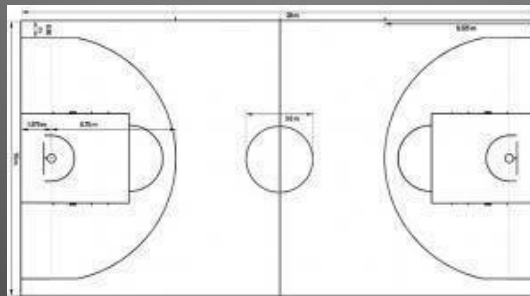
- Кошарка се игра рекреативно и такмичарски. Правила за рекреативну кошарку нису тако строга и често су локално одређена.
- Такмичарска правила су строга правила и она су међународна и NBA правила.
- На терену у игри сме бити пет играча једне екипе у исто време.
- Тимови смеју имати максимално девет замена. Замена се могу обављати само када је сат заустављен, тј. кад игра није активна.
- Екипе имају тренера, који најчешће развија тактику и стратегију, и остала службена лица која такође активно учествују, али изван терена (доктори, помоћни тренери, статистичари).

ТРАЈАЊЕ УТАКМИЦЕ

- Утакмица се игра по 4 x 10 минута (међународна кошарка) или 4 x 12 минута (NBA), ефективне («чисте») игре.
- “Чиста игра” значи да се сат помиче док је лопта у игри, а кад је лопта изван граница или није у активној игри, сат се зауставља. Управо због тога утакмице трају отприлике два сата, много више од предвиђених 40 (међународна кошарка) или 48 минута (NBA).
- Ако је резултат нерешен након четири четвртине игра се један продужетак од пет минута. Ако је након једног продужетка утакмица и даље нерешена продужеци се настављају док се не добије победник.
- Екипе мењају кошеве (стране) након одигране две четвртине.
- Број Тајм-аутана утакмици ограничен је најчешће на шест. Трају по не више од једне минуте.
- Утакмицу контролишу 4 судије: главни судија, два помоћника и један судија за столом, који води бригу о броју постигнутих кошева, личним грешкама играча, времену, стрелцима и времену напада.

КОШАРКАШКИ ТЕРЕН

- Регуларни терен за кошарку -игралиште по правилима Међународне кошаркашке федерације има мере 28 x 15 m, а у NBA 29 x 15 m.
- Већина терена има паркет израђен од дрвета или гумену подлогу. Железни кош са таблом, мрежом и обручем који виси 1.2m унутар терена по средини, са висином горњег обруча од 3,05m. Ове мере скоро су идентичне у свим лигама на свету.
- Линија за 3 поена у међународној кошарци је 6.75, а у NBA је 7.24 метра.
- Димензије табле на кошу могу варирати без претераног учинка, али је врло важно да обруч буде на тачној висини од 3,05m.



ОПРЕМА

- Играчи су униформисани и сви из истог тима носе једнако дизајниране дресове истих боја.
- Стандардни дрес се састоји од шорца и мајице без рукава.
- На прсима и на леђима дреса, налази се број играча различит од свих бројева саиграча. Осим броја, на мајицама се налазе и имена клуба, играча и спонзора.
- Професионални кошаркаши користе специјалне патике са високим који осигурава додатну потпору петама.



Пратите наставу физичког и здравственог васпитања и преко ТВ-а!!!