 Dzień dobry, przesyłam Wam najważniejsze przepisy gry w koszykówkę oraz filmiki do obejrzenia, prezentujące technikę podań, chwytów oraz kozłowania piłki w koszykówce.

Boisko do koszykówki



**Uproszczone zasady gry w koszykówkę**

[**Błędy w piłce koszykowej**](https://pl.wikipedia.org/wiki/B%C5%82%C4%99dy_w_pi%C5%82ce_koszykowej)**:**

* [**Błąd 3 sekund**](https://pl.wikipedia.org/wiki/B%C5%82%C4%85d_3_sekund) – gracz ataku przebywa w [obszarze ograniczonym](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pole_3_sekund) (tzw. "trumna") bez piłki lub nie podając lub nie oddając rzutu przez 3 sekundy.
* [**Błąd 5 sekund**](https://pl.wikipedia.org/wiki/B%C5%82%C4%85d_5_sekund) – gracz po wznowieniu np. po zdobyciu punktów, lub [autu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Aut) przez rywala, trzyma [piłkę](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka) i przez 5 sekund nie rozpoczyna akcji swojej drużyny – drużyna traci piłkę na korzyść przeciwnika.
* [**Błąd 8 sekund**](https://pl.wikipedia.org/wiki/B%C5%82%C4%85d_8_sekund) – drużyna musi wyprowadzić [piłkę](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka) ze swojej połowy (obrony) w ciągu 8 sekund.
* [**Błąd 24 sekund**](https://pl.wikipedia.org/wiki/B%C5%82%C4%85d_24_sekund) – drużyna musi w ciągu 24 sekund oddać rzut na kosz, a piłka musi dotknąć obręczy. Jeśli to nie nastąpi, drużyna przeciwna rozpoczyna grę z [autu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Aut).
* [Błędy kozłowania](https://pl.wikipedia.org/wiki/B%C5%82%C4%99dy_koz%C5%82owania)
* [**Aut**](https://pl.wikipedia.org/wiki/Aut) – [piłka](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pi%C5%82ka) opuszcza boisko, przeciwnik rozpoczyna grę w miejscu, gdzie piłka opuściła pole gry (linia boczna lub końcowa).
* [**Faule**](https://pl.wikipedia.org/wiki/B%C5%82%C4%99dy_w_koszyk%C3%B3wce) – Zawodnik opuszcza parkiet popełniając 5. ([FIBA](https://pl.wikipedia.org/wiki/F%C3%A9d%C3%A9ration_Internationale_de_Basketball)) lub 6. ([NBA](https://pl.wikipedia.org/wiki/National_Basketball_Association)) przewinienie. Faule dzielą się na: *ofensywne* (popełniane przez zawodnika atakującego) oraz *defensywne* (popełniane przez zawodnika broniącego).
* [**Rzut za trzy punkty**](https://pl.wikipedia.org/wiki/Rzut_za_trzy_punkty) - Zawodnik oddający rzut zza wyznaczonej linii (6,75) zdobywa dla swojej drużyny 3 punkty.

**Kozłowanie** jest przemieszczaniem żywej piłki przez zawodnika posiadającego ją, poprzez rzucenie, uderzanie, odbijanie jej o podłogę lub toczenie piłki po podłodze. Kozłowanie rozpoczyna się, kiedy zawodnik po wejściu w posiadanie żywej piłki na boisku, rzuca, uderza, odbija ją o podłogę lub toczy piłkę po podłodze i dotyka jej ponownie, zanim ta dotknie innego zawodnika. Kozłowanie kończy się, kiedy zawodnik dotknie piłki jednocześnie obiema rękami lub pozwoli spocząć piłce w jednej lub obu rękach. W trakcie kozłowania piłka może być rzucona w powietrze pod warunkiem, że dotknie ona podłogi lub innego zawodnika, zanim zawodnik kozłujący ponownie dotknie piłki ręką. Zawodnik może wykonać dowolną liczbę kroków, kiedy piłka nie ma kontaktu z jego ręką. Jeśli zawodnik przypadkowo traci, a następnie odzyskuje posiadanie żywej piłki na boisku, to należy uznać, że poprawia chwyt piłki. Kozłowaniem nie jest (są): •Kolejne, następujące po sobie próby rzutu do kosza. •Poprawa chwytu piłki na początku lub na końcu kozłowania. •Próba wejścia w posiadanie piłki, poprzez uderzanie jej w pobliżu innych zawodników. •Wybicie piłki będącej w posiadaniu innego zawodnika. •Zablokowanie podania i wejście w posiadanie piłki. •Przerzucanie piłki z ręki do ręki i przytrzymywanie jej w jednej lub obu rękach, zanim dotknie podłogi, pod warunkiem, że nie zostaje popełniony błąd kroków. •Odbicie piłki o tablicę i ponowne wejście w jej posiadanie. Zawodnikowi nie wolno ponowić kozłowania po jego zakończeniu, chyba że stracił posiadanie żywej piłki na boisku z powodu: •Rzutu do kosza z gry. •Dotknięcia piłki przez przeciwnika. •Podania lub poprawy chwytu, przy którym inny zawodnik dotknął piłki lub został przez nią dotknięty **Kroki-**  to nielegalne poruszanie stopy lub obu stóp w jakimkolwiek kierunku, w czasie posiadania żywej piłki na boisku. Obrót, to legalny ruch zawodnika, który trzymając żywą piłkę na boisku, wykracza jedną ze stóp raz lub więcej razy w dowolnym kierunku, podczas gdy stopa drugiej nogi, zwanej nogą obrotu, pozostaje w stałym kontakcie z jednym punktem na podłodze

[**https://www.youtube.com/watch?v=cWLpt0fxMKM**](https://www.youtube.com/watch?v=cWLpt0fxMKM)

**(podania i chwyty piłki)**

[**https://www.youtube.com/watch?v=n0TXjFNsZ8o**](https://www.youtube.com/watch?v=n0TXjFNsZ8o)

**(kozłowanie)**

[**https://pzkosz.pl/**](https://pzkosz.pl/) **( dla zainteresowanych szczegółowe**

**przepisy gry w koszykówkę)**