

## Wychowanie fizyczne klasa 7a, 7b 01-05.2020

### Dziewczęta

1 Przepisy gry w piłkę ręczną. II.2.2) TIK

- uczeń zapoznał się z przepisami gry
  - uczeń zna wymiary boiska
  - uczeń zna przepisy pola bramkowego
  - uczeń zna przepisy gry piłką
- Cel: Znam przepisy gry w piłkę ręczną

### PRZEPISY GRY W PIŁKĘ RECZNAĄ

#### BOISKO DO GRY

Boisko do gry jest prostokątem o długości 40m i szerokości 20m, składającym się z dwóch pól bramkowych oraz pola gry. Dłuższe linie nazywa się bocznymi, a krótsze - bramkowymi (Wokół boiska powinna być strefa bezpieczeństwa o szerokości co najmniej 1 metra wzdłuż linii bocznych i 2mza liniami bramkowymi i końcowymi.

Bramki są ustawione na środku obu linii końcowych. Wymiary w świetle bramki wynoszą: wysokość 2m i szerokość 3m. Słupki i poprzeczki bramki mają przekrój kwadratu o boku 8 cm.

Wszystkie linie należą do powierzchni pól, które określają lub wyznaczają. Szerokość linii

bramkowych wynosi 8 cm natomiast pozostałych linii – 5 cm. Linie pomiędzy sąsiadującymi polami mogą być zastąpione przez zastosowanie różnych kolorów dla sąsiadujących pól.

Naprzeciwno każdej bramki znajduje się pole bramkowe. Pole bramkowe tworzy się przez zakreślenie od tylnych, wewnętrznych krawędzi słupków bramek dwóch łuków o promieniu 6 m, każdy o długości 1/4 obwodu koła. Oba tak zakreślone łuki łączy się na wysokości bramki linią prostą o długości 3 m, równoległą do linii bramkowej. Linia ogranicza pole bramkowe i nazywa się linią pola bramkowego (linią 6-ciu metrów).

Linie rzutów wolnych (linia 9-ciu metrów) wyznacza się linią przerywaną, równoległą do linii pola bramkowego, w odległości 3 m od tej linii.

W odległości 7 metrów od tylnej krawędzi linii bramkowej, na wysokości środka bramki, wyznaczona jest linia rzutów karnych (linia 7-miu metrów) o długości 1 m przebiegająca równoległe do linii bramkowej

W odległości 4 m od tylnej krawędzi linii bramkowej, w kierunku pola gry i na wysokości środka bramki, wyznaczona jest linia o długości 15 cm, równoległa do linii bramkowej ograniczająca odległość wyjścia bramkarza w czasie obrony rzutu karnego (linia 4-ech metrów). Linia środkowa wyznaczona jest przez połączenie środkowych punktów linii bocznych.

#### PRZEPIS 2 CZAS GRY

Podstawowy czas gry dla drużyn męskich i żeńskich w poszczególnych kategoriach wiekowych wynosi:

- 16-tu lat i starszych 2 x 30 min.
- od 12-tu do 16-tu lat 2 x 25 min.
- od 8-miu do 12-tu lat 2 x 20 min.

Dla wszystkich grup wiekowych czas przerwy w meczu wynosi zazwyczaj 10 min. Jeżeli w podstawowym czasie gry mecz zakończy się wynikiem nierozstrzygniętym, a zachodzi konieczność wyłonienia zwycięzcy, zarządzana jest dogrywka, która rozpoczyna się po upływie 5 min. od zakończenia podstawowego czasu gry. Czas dogrywki wynosi 2 x 5 min., a przerwa pomiędzy jej częściami wynosi 1 min. Jeżeli wynik meczu pozostaje nierozstrzygnięty po pierwszej dogrywce, zarządzana jest ponownie dogrywka, która rozpoczyna się po upływie 5 min. od zakończenia poprzedniej. Czas tej dogrywki wynosi również 2 x 5 min. z przerwą 1-minutową. Jeżeli wynik pozostaje nadal nierozstrzygnięty, zwycięzca wyłaniany jest w trybie przewidzianym w

regulaminie danych zawodów. Jeżeli w celu wyłonienia zwycięzcy wykonywane będą rzuty karne.

#### PRZEPIS DRUŻYNA, ZMIANY ZAWODNIKÓW,

Drużyna składa się z nie więcej niż 16-tu zawodników. **Na boisku może przebywać jednocześnie nie więcej niż 7-miu zawodników.** Pozostali zawodnicy są zawodnikami rezerwowymi. Zawodnik, który uczestniczy w grze jako bramkarz, może w dowolnym czasie spotkania stać się graczem w polu. Jeżeli drużyna gra bez bramkarza to wtedy na boisku może jednocześnie przebywać maksymalnie 7-miu zawodników z pola gry.

#### Zmiany zawodników

Zawodnicy rezerwowi mogą w czasie gry wielokrotnie i w każdej chwili, o ile zawodnicy, których zmieniają, uprzednio opuścili boisko.

#### PRZEPIS BRAMKARZ

Bramkarzowi wolno:

W czasie obrony bramki, będąc w polu bramkowym, dotykać piłki każdą częścią ciała; poruszać się w obrębie pola bramkowego bez ograniczeń dotyczących zawodników z pola gry, nie wolno mu jednakże opóźniać wykonania rzutu od bramki **Opuścić pole bramkowe bez piłki i brać udział w grze w polu gry; podlega on wówczas przepisom, które obowiązują pozostałych zawodników.**

Bramkarzowi nie wolno:

Zagrażać zawodnikowi drużyny przeciwnej w czasie obrony bramki Opuszczać pole bramkowe z opanowaną piłką; prowadzi to do rzutu wolnego Dotykać piłkę leżącą lub toczącą się poza polem bramkowym, będąc jednocześnie w tym polu. Powracać z pola gry do pola bramkowego z piłką

#### PRZEPIS POLE BRAMKOWE

W polu bramkowym może poruszać się tylko bramkarz Pole bramkowe (wraz z linią pola bramkowego) uważa się za naruszone, jeżeli zawodnik z pola gry jakkolwiek częścią ciała dotknie to pole. Jeżeli zawodnik z pola gry naruszy pole bramkowe, to sędziowie winni podjąć następujące decyzje:

- a) rzut od bramki – jeżeli zawodnik z pola gry drużyny będącej w posiadaniu piłki narusza pole bramkowe mając piłkę lub, gdy nie posiada piłki, a naruszając pole bramkowe osiąga przez to korzyść ;
- b) rzut wolny – jeżeli zawodnik z pola gry drużyny broniącej, naruszając pole bramkowe osiąga przez to korzyść, ale nie przerywa sytuacji pewnej do zdobycia bramki;
- c) rzut karny – jeżeli naruszając pole bramkowe zawodnik z pola gry drużyny broniącej przerywa sytuację pewną do zdobycia bramki. W przypadku tego przepisu „naruszenie pola bramkowego” nie oznacza dotykania przez obrońcę linii pola bramkowego, ale wyraźne wejście do pola bramkowego przez obrońcę.

Naruszenie pola bramkowego nie jest karane jeżeli:

- a) zawodnik po zagranii piłki znajdzie się w polu bramkowym, a przeciwnik z tego powodu nie został uszkodzony;
- b) zawodnik, jednej z drużyn, znajdzie się w polu bramkowym bez piłki i nie uzyska z tego tytułu żadnej korzyści;

#### PRZEPIS GRA PIŁKĄ

Zezwala się:

Przy użyciu dłoni (otwartych lub zaciśniętych), rąk, głowy, tułowia, kolan i ud – piłkę rzucać, chwycić, zatrzymać, pchać, uderzać i piąstkować; Trzymać piłkę, nie dłużej jednak niż przez 3 sekundy, również wtedy gdy leży ona na podłożu. Poruszać się z utrzymaną piłką najwyżej 3 kroki. Krok uważa się za wykonany jeżeli:

- a) stojący na nogach zawodnik oderwie jedną nogę od podłoża i postawi ją z powrotem na podłożu lub przesunie

jedną nogę na inne miejsce;

b) zawodnik, dotykając jedną nogą podłoża, chwyci piłkę i następnie dotknie podłoża drugą nogą;

c) zawodnik, po wyskoku, dotknie podłoża tylko jedną nogą i następnie na tej nodze wykona podskok lub dotknie podłoża drugą nogą;

d) zawodnik, po wyskoku, dotknie podłoża równocześnie dwoma nogami, a następnie jedną nogę oderwie i postawi ją z powrotem lub przesunie jedną nogę na inne miejsce.

Piłkę w miejscu lub w biegu:

a) odbić jeden raz o podłoże i ponownie chwycić w jedną lub obie dłonie;

b) wielokrotnie dotykać jedną dłonią odbijając (koźlować) o podłoże, a następnie chwycić w jedną lub obie dłonie;

Nie wolno:

**Po opanowaniu piłki, dotykać jej więcej niż jeden raz, o ile uprzednio nie dotknęła podłoża, innego zawodnika, słupka lub poprzeczki bramki, jednakże wielokrotne dotknięcie piłki nie jest karane, jeżeli zawodnik popełnia błąd chwytu, tj. w czasie chwytania lub zatrzymywania piłki nie może jej opanować.**

2.Wtorek- Zestaw ćwiczeń kształtujących i wzmacniających nasze ciało. I.2.4)TIK

-uczeń kształtuje wybrane partie ciała

-uczeń, wie jaki zestaw ćwiczeń wykorzysta do wzmacniania poszczególnych parti ciała

Cel:Znam zestaw ćwiczeń kształtujących i wzmacniających dane partie ciała

3.Tenis stolowy – technika forhend i bechend.II.2.4)TIK

-uczeń zapoznaje się z technika forhend

-uczeń zapoznaje się z technika bechend

Cel:Znam formę atywności spoza Europy.

4.Test wiedzy o pilce ręcznej.II.2.1)2)TIK

- uczeń zapoznał się z przepisami gry

- uczeń zna wymiary boiska

-uczeń znaprzepisy pola bramkowego

- uczeń zna przepisy gry piłką

Cel:Znam przepisy gry w piłkę ręczną

**501-05.06.2020**

### **5 e/d**

1Przepisy gry w piłkę ręczną.II.1.2) TIK

- uczeń zapoznał się z przepisami gry

- uczeń zna wymiary boiska

-uczeń znaprzepisy pola bramkowego

- uczeń zna przepisy gry piłką

Cel:Znam przepisy gry w piłkę ręczną

PRZEPISY GRY W PIŁKĘ RECZNA

#### BOISKO DO GRY

Boisko do gry jest prostokątem o długości 40m i szerokości 20m, składającym się z dwóch pól bramkowych oraz pola gry. Dłuższe linie nazywa się bocznymi, a krótsze - bramkowymi (Wokół boiska powinna być strefa bezpieczeństwa o szerokości co najmniej 1 metra wzdłuż linii bocznych i 2mza liniami bramkowymi i końcowymi.

Bramki są ustawione na środku obu linii końcowych. Wymiary w świetle bramki wynoszą: wysokość 2m i szerokość 3m. Słupki i poprzeczki bramki mają przekrój kwadratu o boku 8 cm.

Wszystkie linie należą do powierzchni pól, które określają lub wyznaczają. Szerokość linii

bramkowych wynosi 8 cm natomiast pozostałych linii – 5 cm. Linie pomiędzy sąsiadującymi polami mogą być zastąpione przez zastosowanie różnych kolorów dla sąsiadujących pól.

Naprzeciwko każdej bramki znajduje się pole bramkowe. Pole bramkowe tworzy się przez zakreślenie od tylnych, wewnętrznych krawędzi słupków bramek dwóch łuków o promieniu 6 m, każdy o długości 1/4 obwodu koła. Oba tak zakreślone łuki łączy się na wysokości bramki linią prostą o długości 3 m, równoległą do linii bramkowej. Linią wyznaczoną linią ogranicza pole bramkowe i nazywa się linią pola bramkowego (linią 6-ciu metrów).

Linie rzutów wolnych (linia 9-ciu metrów) wyznacza się linią przerywaną, równoległą do linii pola bramkowego, w odległości 3 m od tej linii.

W odległości 7 metrów od tylnej krawędzi linii bramkowej, na wysokości środka bramki, wyznaczona jest linia rzutów karnych (linia 7-miu metrów) o długości 1 m przebiegająca równoległe do linii bramkowej

W odległości 4 m od tylnej krawędzi linii bramkowej, w kierunku pola gry i na wysokości środka bramki, wyznaczona jest linia o długości 15 cm, równoległa do linii bramkowej ograniczająca odległość wyjścia bramkarza w czasie obrony rzutu karnego (linia 4-ech metrów). Linia środkowa wyznaczona jest przez połączenie środkowych punktów linii bocznych.

#### PRZEPIS 2 CZAS GRY

Podstawowy czas gry dla drużyn męskich i żeńskich w poszczególnych kategoriach wiekowych wynosi:

- 16-tu lat i starszych 2 x 30 min.
- od 12-tu do 16-tu lat 2 x 25 min.
- od 8-miu do 12-tu lat 2 x 20 min.

Dla wszystkich grup wiekowych czas przerwy w meczu wynosi zazwyczaj 10 min. Jeżeli w podstawowym czasie gry mecz zakończy się wynikiem nierozstrzygniętym, a zachodzi konieczność wyłonienia zwycięzcy, zarządzana jest dogrywka, która rozpoczyna się po upływie 5 min. od zakończenia podstawowego czasu gry. Czas dogrywki wynosi 2 x 5 min., a przerwa pomiędzy jej częściami wynosi 1 min. Jeżeli wynik meczu pozostaje nierozstrzygnięty po pierwszej dogrywce, zarządzana jest ponownie dogrywka, która rozpoczyna się po upływie 5 min. od zakończenia poprzedniej. Czas tej dogrywki wynosi również 2 x 5 min. z przerwą 1-minutową. Jeżeli wynik pozostaje nadal nierozstrzygnięty, zwycięzca wyłaniany jest w trybie przewidzianym w regulaminie danych zawodów. Jeżeli w celu wyłonienia zwycięzcy wykonywane będą rzuty karne.

#### PRZEPIS DRUŻYNA, ZMIANY ZAWODNIKÓW,

Drużyna składa się z nie więcej niż 16-tu zawodników. **Na boisku może przebywać jednocześnie nie więcej niż 7-miu zawodników.** Pozostali zawodnicy są zawodnikami rezerwowymi. Zawodnik, który uczestniczy w grze jako bramkarz, może w dowolnym czasie spotkania stać się graczem w polu. Jeżeli drużyna gra bez bramkarza to wtedy na boisku może jednocześnie przebywać maksymalnie 7-miu zawodników z pola gry.

#### Zmiany zawodników

Zawodnicy rezerwowi mogą w czasie gry wielokrotnie i w każdej chwili, o ile zawodnicy, których zmieniają, uprzednio opuścili boisko.

#### PRZEPIS BRAMKARZ

Bramkarzowi wolno:

W czasie obrony bramki, będąc w polu bramkowym, dotykać piłki każdą częścią ciała; poruszać się w obrębie pola bramkowego bez ograniczeń dotyczących zawodników z pola gry, nie wolno mu jednakże opóźniać wykonania rzutu od bramki **Opuścić pole bramkowe bez piłki i brać udział w grze w polu gry; podlega on**

## **wówczas przepisom, które obowiązują pozostałych zawodników.**

Bramkarzowi nie wolno:

Zagrażać zawodnikowi drużyny przeciwnej w czasie obrony bramki Opuszczać pole bramkowe z opanowaną piłką; prowadzi to do rzutu wolnego Dotykać piłkę leżącą lub toczącą się poza polem bramkowym, będąc jednocześnie w tym polu. Powracać z pola gry do pola bramkowego z piłką

### **PRZEPIS POLE BRAMKOWE**

W polu bramkowym może poruszać się tylko bramkarz Pole bramkowe (wraz z linią pola bramkowego) uważa się za naruszone, jeżeli zawodnik z pola gry jakkolwiek częścią ciała dotknie to pole. Jeżeli zawodnik z pola gry naruszy pole bramkowe, to sędziowie winni podjąć następujące decyzje:

- a) rzut od bramki – jeżeli zawodnik z pola gry drużyny będącej w posiadaniu piłki narusza pole bramkowe mając piłkę lub, gdy nie posiada piłki, a naruszając pole bramkowe osiąga przez to korzyść ;
- b) rzut wolny – jeżeli zawodnik z pola gry drużyny broniącej, naruszając pole bramkowe osiąga przez to korzyść, ale nie przerywa sytuacji pewnej do zdobycia bramki;
- c) rzut karny – jeżeli naruszając pole bramkowe zawodnik z pola gry drużyny broniącej przerywa sytuację pewną do zdobycia bramki. W przypadku tego przepisu „naruszenie pola bramkowego” nie oznacza dotykania przez obrońcę linii pola bramkowego, ale wyraźne wejście do pola bramkowego przez obrońcę.

Naruszenie pola bramkowego nie jest karane jeżeli:

- a) zawodnik po zagranii piłki znajdzie się w polu bramkowym, a przeciwnik z tego powodu nie został uszkodzony;
- b) zawodnik, jednej z drużyn, znajdzie się w polu bramkowym bez piłki i nie uzyska z tego tytułu żadnej korzyści;

### **PRZEPIS GRA PIŁKĄ**

Zezwala się:

Przy użyciu dłoni (otwartych lub zaciśniętych), rąk, głowy, tułowia, kolan i ud – piłkę rzucać, chwycić, zatrzymać, pchać, uderzać i piątkować; Trzymać piłkę, nie dłużej jednak niż przez 3 sekundy, również wtedy gdy leży ona na podłożu. Poruszać się z trzymaną piłką najwyżej 3 kroki. Krok uważa się za wykonany jeżeli:

- a) stojący na nogach zawodnik oderwie jedną nogę od podłoża i postawi ją z powrotem na podłożu lub przesunie jedną nogę na inne miejsce;
- b) zawodnik, dotykając jedną nogą podłoża, chwyci piłkę i następnie dotknie podłoża drugą nogą;
- c) zawodnik, po wyskoku, dotknie podłoża tylko jedną nogą i następnie na tej nodze wykona podskok lub dotknie podłoża drugą nogą;
- d) zawodnik, po wyskoku, dotknie podłoża równocześnie dwoma nogami, a następnie jedną nogę oderwie i postawi ją z powrotem lub przesunie jedną nogę na inne miejsce.

Piłkę w miejscu lub w biegu:

- a) odbić jeden raz o podłoże i ponownie chwycić w jedną lub obie dłonie;
- b) wielokrotnie dotykać jedną dłonią odbijając (kozłować) o podłoże, a następnie chwycić w jedną lub obie dłonie;

Nie wolno:

**Po opanowaniu piłki, dotykać jej więcej niż jeden raz, o ile uprzednio nie dotknęła podłoża, innego zawodnika, słupka lub poprzeczki bramki, jednakże wielokrotne dotknięcie piłki nie jest karane, jeżeli zawodnik popełnia błąd chwytu, tj. w czasie chwytania lub zatrzymywania piłki nie może jej opanować.**

2. Wtorek- Zestaw ćwiczeń kształtujących i wzmacniających nasze ciało. I.2.2)TIK

-uczeń kształtuje wybrane partie ciała

-uczeń, wie jaki zestaw ćwiczeń wykorzystać do wzmacniania poszczególnych parti ciała

Cel:Znam zestaw ćwiczeń kształtujących i wzmacniających dane partie ciała

3. Tenis stołowy – technika forhend i bechend.II.2.3)TIK

-uczeń zapoznaje się z techniką forhend

-uczeń zapoznaje się z techniką bechend

Cel:Znam formę atakowości spoza Europy.

4. Test wiedzy o piłce ręcznej.II.1.1)2)TIK

- uczeń zapoznał się z przepisami gry

- uczeń zna wymiary boiska

-uczeń zna przepisy pola bramkowego

- uczeń zna przepisy gry piłką

Cel:Znam przepisy gry w piłkę ręczną

## CHŁOPCY

Podstawowe przepisy koszykówki.

### **Urządzenia i sprzęt**

Boisko do gry winno mieć szerokość 13-15 m, długość 24-28 m. Nawierzchnia boiska może być: kortowa, asfaltowa, ziemna lub drewniana (parkiet).

W środku boiska wyznacza się koło o promieniu 1,80 m. Na liniach końcowych, pod kątem prostym do podłoża, zamocowane są tablice o wymiarach 120 X 180 cm. Tablice powinny być z twardego drewna lub przezroczystego tworzywa. Powierzchnie ich powinny być gładkie i jeżeli nie są wykonane z przezroczystego materiału, pomalowane na biało.

Dolne krawędzie tablic powinny znajdować się na wysokości 2,75 m od podłoża, a urządzenia podtrzymujące tablice, co najmniej 40 cm od linii końcowej w głąb, środek tablicy zaś w odległości 120 cm od linii końcowej (nad boiskiem).

Na środku tablicy, na wysokości 3,05 m od podłoża, zamocowane są obręcze (o średnicy wewnętrznej 45 cm), które po zawieszeniu siatek stanowią kosze. Po obu stronach boiska oznacza się tzw. "pola 3 sekund" (5,80 m od linii końcowej) oraz pola rzutów wolnych. Piłka do gry powinna być kulista, o obwodzie 75-78 cm i ciężarze 600-650 g.

### **Zawodnicy**

Drużyna składa się z 12 zawodników (z czego 5 znajduje się na boisku). Zawodnicy rezerwowi mogą wejść do gry na wymianę za zgodą sędziego zawodów (w czasie przerwy w grze). Drużyna może wykonać dowolną liczbę zmian swego składu, z tym, że czas trwania jednej zmiany nie może być dłuższy niż 20 s, niezależnie od liczby zmienianych zawodników. Zawodnicy muszą mieć jednolite

stroje oraz numery na koszulkach od 4 do 15, zaznaczone kontrastowym kolorem. Wskazane jest, aby numery były umieszczone z tyłu (większe) i z przodu (mniejsze).

### **Podstawowe zasady i przepisy gry**

Czas gry wynosi 4 x 10 min. Pomiędzy pierwszą i drugą oraz trzecią i czwartą kwartą przerwa trwa 2 minuty, natomiast pomiędzy drugą, a trzecią kwartą 15 minut. Czas gry może być skrócony w zależności od wieku uczestniczących zawodników oraz od systemu przeprowadzanych rozgrywek. Od 1 października 2003 zwiększono liczbę czasów na żądanie trenera z czterech do pięciu oraz zniesiono obowiązek brania czasu w każdej kwarcie. W pierwszych 20 minutach trener będzie mógł wziąć dwa czasy, a w drugich trzy. Oznacza to, że szkoleniowiec będzie mógł wziąć trzy czasy w czwartej, ostatniej kwarcie.

Do czasu gry nie wlicza się przerw w grze, tzw. okresów, kiedy piłka jest "martwa". Okresy te są odliczane przez mierzącego czas. Piłka jest martwa wówczas, gdy gra została przerwana na sygnał sędziego lub po zdobyciu kosza.

Celem gry jest wrzucenie piłki do kosza przeciwnika. Kosz uzyskany rzutem z gry ma wartość 2 p., kosz z rzutu wolnego - 1 p., a sprzed linii 6,25 m - 3 p. Wygrywa ta drużyna, która w przepisowym czasie gry zdobędzie większą liczbę punktów. Jeśli po upływie czasu gry wynik jest remisowy, sędzia zarządza 5-minutową dogrywkę. Jeśli w czasie pierwszej dogrywki nie nastąpiło rozstrzygnięcie zarządza drugą.

### **W grze obowiązują następujące podstawowe przepisy:**

- Piłka może być podawana, rzucana lub kozłowana rękami.
- Uderzenie piłki pięścią lub nogą jest przekroczeniem przepisów.
- Poruszanie się z piłką jest możliwe tylko wówczas, gdy zawodnik odbija ją o podłogę (kozłuje).
- Kozłować wolno tylko jedną ręką. Po schwytaniu piłki nie można ponownie kozłować.

W grze obowiązują następujące ograniczenia w czasie:

- w ciągu 5 s od gwizdka sędziego należy wprowadzić piłkę do gry (wyrzut z autu),
- jeżeli zawodnik trzymający piłkę przez 5 s nie podaje, nie rzuca i nie kozłuje piłki, uważa się ją za przetrzymaną,
- w ciągu 5 s należy wykonać rzut wolny podyktowany przez sędziego,
- każda drużyna ma 24 sekundy na przeprowadzenie akcji, oraz 8 sekund na wyjście z własnej połowy,
- nie wolno zawodnikowi pozostawać ponad 3 s w "polu 3 sekund" przeciwnika, kiedy piłka znajduje się w posiadaniu drużyny zawodnika.

Karą za przekroczenie wyżej wymienionych przepisów o czasie jest utrata piłki i przyznanie jej drużynie przeciwnej.

W kontaktach z przeciwnikiem nie wolno: popychać, trzymać, uderzać, utrudniać mu poruszania się, spychać.

W przypadkach nieprawidłowego zetknięcia się z przeciwnikiem następują tzw. przewinienia osobiste. Są one karane rzutami wolnymi (osobistymi). Mogą zaistnieć przypadki, że sędzia określa przewinienie jako obustronne. Wtedy piłkę do gry wprowadza się rzutem sędziowskim.

W każdej kwarcie po czwartym faulu zespołu kolejny karany będzie dwoma rzutami wolnymi.

Przewinienie techniczne karane będzie jednym rzutem wolnym, a nie dwoma jak dotychczas. Piłkę po rzucie wyprowadzać będzie drużyna zawodnika, który wykonywał rzut wolny.

Inne przekroczenia, jak np. niesportowe zachowanie się zawodników, określa się jako przewinienie techniczne. Karą za tego rodzaju przewinienie jest rzut wolny wykonany przez zawodnika drużyny

przeciwnej (techniczny). Dalszą konsekwencją w szczególnie drastycznych przypadkach przekroczeń tego typu jest dyskwalifikacja i wykluczenie z gry. Zawodnik, który popełnił 5 przewinień osobistych albo technicznych, musi opuścić boisko.

### **Sędziowanie zawodów w koszykówce**

Zanim przystąpicie do organizowania zawodów, zapoznajcie się z sygnałami sędziowskimi w koszykówce.

Komisję sędziowską w koszykówce stanowią:

- sędzia główny,
- sędzia pomocniczy,
- sekretarz,
- sędzia mierzący czas.

Jest to pełna obsada według przepisów Polskiego Związku Koszykówki.

Sędzia prowadzący zawody ma obowiązek dokładnej znajomości przepisów. Przed spotkaniem sprawdza wyposażenie i stan boiska oraz uprawnienia zawodników do gry.

Sekretarz wypełnia protokół, sumuje zdobyte punkty, wpisuje przewinienia oraz sygnalizuje sędziemu zmiany zawodników i przerwy w grze.

Sędzia mierzący czas odlicza przerwy w grze, sygnalizuje o upływie określonego czasu.

W zawodach szkolnych komisja sędziowska może się składać z sędziego prowadzącego zawody oraz sekretarza, który równocześnie mierzy czas.

Dla dzieci do lat 12 należy stosować uproszczoną formę koszykówki, tzw. **mini-koszykówkę**.

W odróżnieniu od urządzeń boiska dla starszych zawodników, boisko do mini-koszykówki powinno mieć:

- mniejsze i niżej umocowane tablice (2,35 m od podłoża),
- kosze na wysokości 2,60 m od podłoża,
- linie rzutów wolnych w odległości 4 m od tablic.
- piłka do gry powinna być mniejsza i lżejsza (obwód 68-73 cm, ciężar 450-500 g).

Poza wymienionymi wyżej obowiązują podstawowe przepisy gry w koszykówkę, jednak stosowanie ich nie powinno być zbyt rygorystyczne. Dopuszcza się wynik remisowy, liberalnie traktuje się ograniczenie czasowe (np. przepisy "30 sekund", "3 sekund" itp.).