

Basketbal

Basketbal hrají dvě družstva, **každé s pěti hráči**. Úlohou každého družstva je vhodit míč do soupeřova koše a soupeři zabránit, aby získal míč nebo dosáhl koše. **Míč se smí přihrávat, házet, odrážet, kutálet nebo se s ním může driblovat v libovolném směru**. Vítězem hry je to družstvo, které dosáhlo většího počtu bodů na konci hracího času po čtvrté čtvrtině nebo, jestliže to je nutné po jakémkoliv prodloužení.

Stručná pravidla basketbalu

Měření času

Hrací čas

- 2 poločasy, 4 čtvrtiny po 10 minutách (4×10 min.),
- přestávka mezi čtvrtinami (1. a 2., 3. a 4.) a před každým prodloužením je 2 minuty,
- přestávka mezi poločasy je 15 minut.

Měření času hodinami hry

1) hodiny hry se spustí, když se míče dotkne hráč na hřišti:

- po vhažování za koncovou nebo postranní čárou,
- po rozskoku,
- po neúspěšném trestném hodě.

2) hodiny hry se zastaví, když:

- rozhodčí zapíská,
- na konci poločasu nebo období hry, jakmile uplyne čas,
- zazní signál [24 sekund](#),
- je dosaženo koše proti družstvu, které požádalo o započítávaný oddechový čas,
- je úspěšný hod na koš z hry v posledních dvou minutách čtvrté čtvrtiny nebo v posledních dvou minutách kteréhokoliv prodloužení.

* poznámka: Hodiny hry se zastaví v okamžiku, jakmile se míč stane mrtvým, t.j. v momentě, když propadne košem, nebo v něm zůstane.

Oddechový čas

- je to čas na taktickou poradu družstva a trvá 1 minutu

Zranění hráčů nebo rozhodčích

Rozhodčí může zastavit hru tehdy, když družstvo zraněného hráče má míč v držení, jinak musí počkat, dokud se akce nedokončí, t.j. dokud družstvo, které má míč pod kontrolou, jej nehodí na koš, neztratí kontrolu nad míčem, dokud se míč nestane mrtvým. Rozhodčí mohou hru přerušit okamžitě, jestliže je to potřebné vzhledem k ochraně zraněného hráče. Zraněný hráč, který nemůže hrát, musí být vystřídán do 1 minuty, pokud je to nemožné, tak co nejrychleji.

Nerozhodný stav a prodloužení

Když je stav utkání po uplynutí druhého poločasu nerozhodný, v utkání se pokračuje 5-minutovým prodloužením nebo 5-minutovými prodlouženími, dokud nepadne rozhodnutí.

Pravidla hry

Začátek zápasu

- obě dvě družstva musí mít na hřišti po 5 hráčů,
- rozskokem v středovém kruhu.

Míč se stává živým:

- po dosažení nejvyššího bodu při rozskoku se jej povoleně dotkne skákající hráč,
- rozhodčí jej odevzdá hráči k vykonání trestného hodu,
- po vhažování ze zázemí se dotkne hráče na hřišti.

Míč se stává mrtvým když:

- se povoleně dosáhne koše,
- rozhodčí zapíská, přičemž míč byl v tom momentě živý nebo ve hře,
- skončí poločas nebo období hry,
- zazní signál měřiče 24 sekund, přičemž míč byl v tom momentě živý.

Rozskok

- situace, když rozhodčí vyhodí míč mezi dva protihráče,
- vykoná se, jakmile se odpíská držený míč, t.j. když jeden nebo více hráčů soupeřících družstev mají jednu nebo obě ruce pevně na míči tak, že žádný z nich jej nemůže získat bez použití nepřiměřené síly.

Jak se hraje s míčem:

- v basketbalu se hraje s míčem rukama,
- **běžet držíce míč, kopat do něj, nebo jej udeřit pěstí je přestupek,**
- **hráč se dopustí přestupku, jakmile úmyslně kopne nebo se dotkne míče kteroukoliv částí nohy.**

Dosažení koše a jeho hodnota

- koše se dosáhne, když míč spadne shora do koše a zůstane v něm, nebo jím propadne.
- **koš z trestného hodu se počítá za jeden bod,**
- **koš z pole se počítá za dva body,**
- koš z tříbodového území se počítá za tři body.

Porušení pravidel

V košíkové se rozlišuje dvojí porušení pravidel.

- **Přestupky.** /n.př. porušení pravidel o krocích, míč v zázemí, porušení sekundových pravidel a pod./. Tyto přestupky se trestají ztrátou míče v neprospěch družstva, které se provinilo.
- **Chyby osobní a technické.** Jsou jimi chyby, které se zaznamenávají hráči do zápisu o utkání a jsou trestány trestnými hody. Každý z hráčů se v jednom utkání může dopustit pouze 4 chyb. Při páté musí opustit hrací plochu.

Přestupky

Definice

- přestupek je porušení Pravidel,
- **družstvo, které se dopustilo přestupu, se trestá ztrátou míče,**

- míč se přizná soupeři, který vhazuje ze zázemí z místa, co nejbližší k místu porušení pravidel.

Hráč v zázemí

- je tehdy, jakmile se jakákoliv část jeho těla dotýká podlahy nebo objektu na, nad nebo za hraničními čarami.

Míč v zázemí

- je tehdy, když se dotýká hráče, který je v zázemí, nebo kterékoliv osoby, podlahy, nebo některého předmětu na hraniční čáře nebo za ní, nebo konstrukce, nebo zadní plochy, nebo se dotkne stropu.

Dribling

– **hráč má míč pod kontrolou, hází jej, odráží nebo koulí po podlaze a opět se ho dotkne dřív, než jiný hráč.** . Hráč, aniž by porušil pravidla , může použít pouze jediné ruky a nesmí dribling přerušovat. Jakmile se dotkne míče oběma rukama, nebo nechá míč spočinout v jedné nebo v obou rukou, považuje se dribling za ukončený.

Kroky

Hráč s míčem se uvolňuje na místě pomocí **obrátek**. Využívá k tomu tzv. obrátkové nohy, která podle pravidel musí být **stále na jednom místě a v nepřetržitém kontaktu s podlahou**. Druhou nohu může volně zvedat a opakovaně s ní dokračovat libovolným směrem. Jakmile hráč zvedne obrátkovou nohu, může buď přihrát nebo vystřelit na koš. Nesmí však zahájit dribling.

- Obdrží-li stojící hráč míč, může provést obrátku a použít kterékoliv nohy jako obrátkové.
- Hráč, který obdrží míč v pohybu, nebo právě dokončil dribling, má povoleno zastavit pomocí dvoudobého rytmu / dvoutaktu /. V tomto případě je za obrátkovou považována ta noha, která je vzadu vzhledem k ose ramen.

Pokud hráč s míčem zastaví tak, že má obě nohy na stejné úrovni, může jako obrátkové použít kterékoliv nohy.

Pravidlo 3 sekund

Hráč nesmí zůstat déle jak tři sekundy v soupeřově vymezeném území, dokud má jeho družstvo míč pod kontrolou.

Pravidlo 5 sekund

Hráč, který vhazuje ze zázemí za koncovou nebo postranní čarou, musí v této době hodit míč do hřiště.

Těsně bráněný hráč s míčem musí do této doby přihrát, vystřelit nebo začít driblovat /neplatí pro situace, kdy útočník není těsně kryt obráncem/.

Hráč který provádí trestný hod, musí jej uskutečnit do 5 sekund od okamžiku, kdy dostal od rozhodčího míč.

Pravidlo 8 sekund

Družstvo, které má míč pod kontrolou ve své zadní polovině, musí do 8 sekund od jeho získání dostat míč do své přední poloviny hřiště.

Pravidlo 24 sekund

Hráči útočícího družstva, kteří mají míč pod kontrolou, jej musí do 24 sekund hodit na koš, jestliže se tak nestane, jde o přestupek a družstvo ztrácí míč. Měřič 24 sekund zastaví zařízení na měření 24 sekund až tehdy, když po hodu míče na koš se míč dotkne obroučky, nebo propadne košem. Jakmile je míč ve vzduchu při hodu na koš a zazní signál 24 sekund, koš platí jen v případě, že míč padne do koše – ať už přímo, nebo po odraze od obroučky. Je třeba si uvědomit, že nových 24 sekund se nastavuje jen tehdy, když se míč dotkne obroučky. Jakmile hráč hodí na koš a mine obroučku, nových 24 sekund se nenastaví.

Zahrání míče do zadní poloviny hřiště

Hráč družstva, které má míč pod kontrolou v přední polovině hřiště, nesmí zahrát míč zpět do své zadní poloviny hřiště.

Osobní chyby

Osobní chyba porušení pravidel, při kterém dojde k dotyku se soupeřem. Tato definice ukazuje na úzkostlivé dodržování jedné z etických zásad sportovní hry. **Hráč nesmí držet, strkat, obtěžovat, nastavovat nohu, bránit v pohybu soupeře roztažením paží, rameny, kyčlí nebo ohýbáním těla do neobvyklé polohy. Nesmí se také soupeře dotknout rukou.**

I když osobní chyby převažují v obranné fázi, mohou se jich dopouštět i útočníci. Častým jevem je např. **proražení**. Dochází k němu tehdy, jestliže driblující hráč narazí do stojícího obránce.

Jestliže je spáchána na hráči, který neházel na koš, převezme míč družstvo postiženého a vhadzuje se za postranní čarou co nejbližší místu, kde se chyba stala.

Dopustí-li se někdo osobní chyby na hráči, který právě střílí na koš a jeho hod je úspěšný, koš platí a postižený hráč má právo na jeden trestný hod. Jestliže byl hod neúspěšný, postižený hráč provede dva trestné hody.

Dopustí-li se soupeři současně osobní chyby, zapíše se jim, ale trestné hody se nenařizují. Hráč, který se dopustí pěti osobních nebo pěti technických chyb již nesmí na hřiště.

Technické chyby

- nezahrnuje dotyk se soupeřem,
- zahrnuje **nezdvořilé chování nebo dotýkání se rozhodčího, urážlivě mluvit nebo gestikulovat, dráždit soupeře nebo mu překážet v rozhledu máváním rukama blízko očí, zdržovat hru**, vyměnit si hráčské číslo bez ohlášení zapisovatelovi a prvnímu rozhodčímu, pevně uchopit obroučku, vstoupit na hřiště jako náhradník bez ohlášení zapisovateli, nebo okamžitého hlášení rozhodčímu.
- nový je trest za technickou chybu hráče – 1 trestný hod a míč na vhadzování ze zázemí na středu za postranní čarou.

Technická chyba trenérů, náhradníků nebo osob doprovázejících družstvo

- zahrnuje nezdvořilý způsob obracení se na rozhodčí, technického komisaře, zapisovatele, časoměřiče, a měřiče 24 sekund nebo na soupeře.

Všeobecná ustanovení

Pět chyb hráče

Hráč, který se dopustí pěti chyb, musí být s touto skutečností seznámený a musí automaticky opustit hru.

Chyby družstva

Jak se družstvo dopustí 4 chyb (osobních nebo technických) hráče v jedné čtvrtině, každá následující chyba, která by normálně měla být potrestaná vhadzováním ze zázemí, bude **potrestaná dvěma trestnými hody**.

Trestné hody

Trestný hod je příležitost daná hráči k dosažení jednoho bodu narušeným hodem na koš z místa za čarou trestného hodu a uvnitř polokruhu.

Při posledním nebo jediném trestném hodu, poté co se míč dotkne obroučky a je dovoleně tečován před tím než padne do koše, změní se na dvoubodový koš.

Při osobní chybě provádí trestný hod postižený hráč. Při technické chybě provádí trestný hod kterýkoli hráč.

Znamení rozhodčích

1. Dosažení bodů



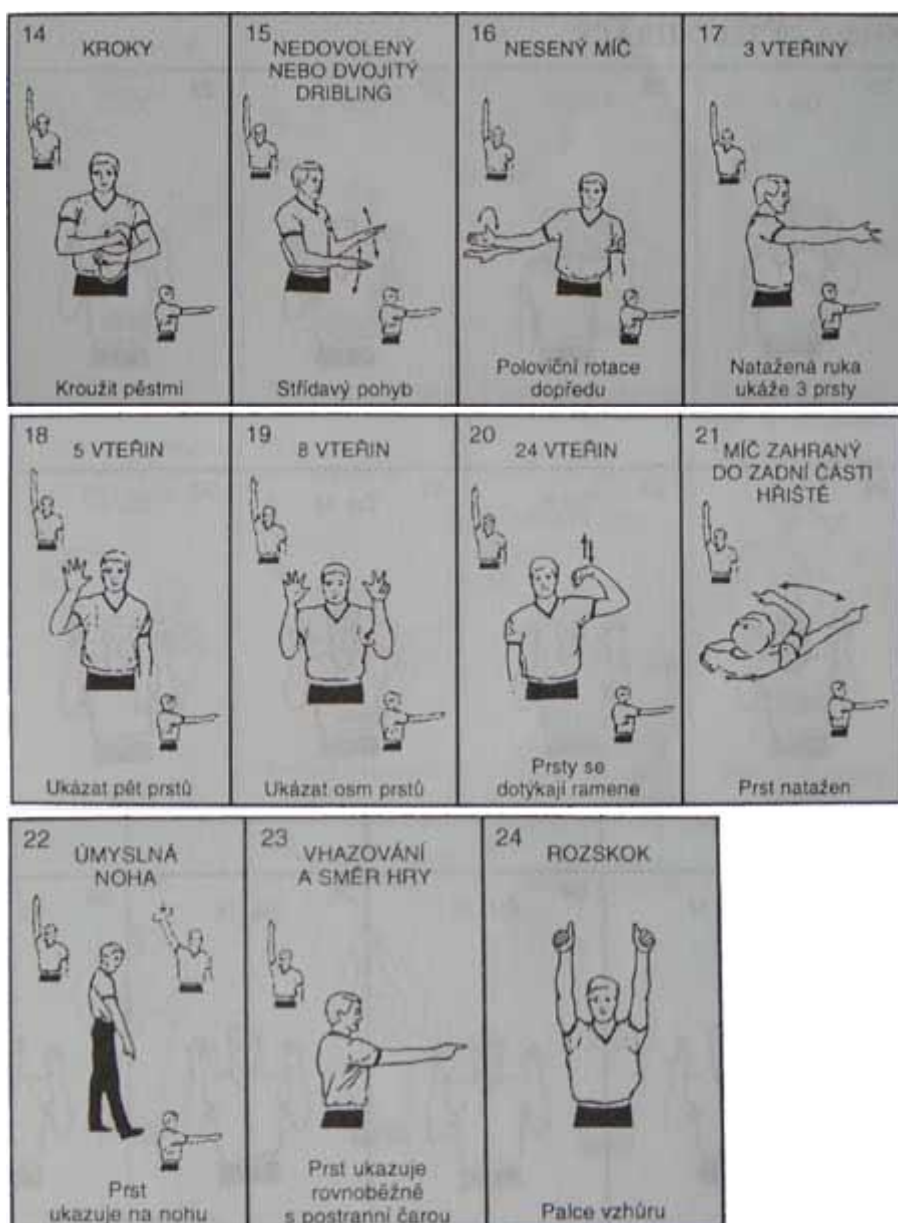
2. Ukazování času



3. Administrativa



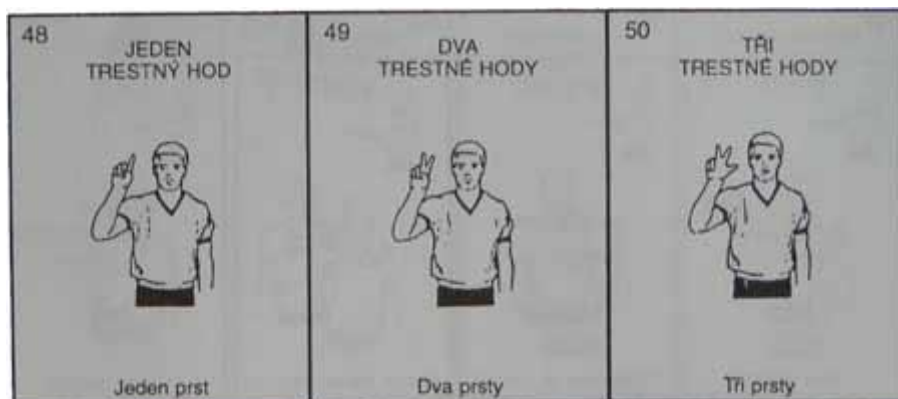
4. Přestupky



5. Typ chyby



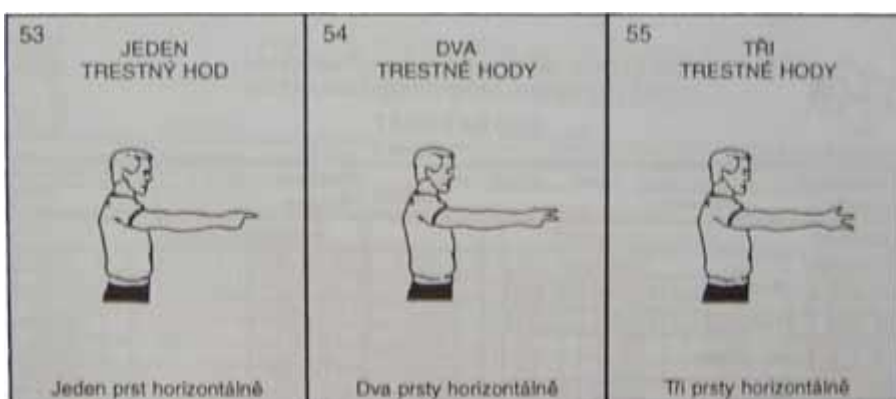
6. Počet trestných hodů



7. Směr hry



8. Trestné hody ve vymezeném území



9. Trestné hody mimo vymezené území

