

Pozdravljeni košarkarji!

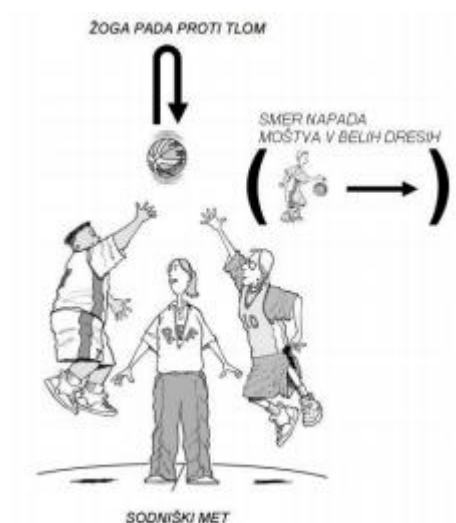
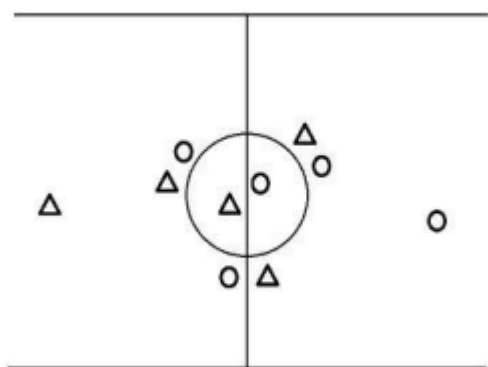
Ker so igrišča zopet zaprta, vas tokrat čaka nekaj teorije in vaje, ki jih lahko izvajate doma, pri tem pa ne boste motili sosedov 😊

Naloga: Preberite, **kdaj in kako se igralci postavijo pri prostih metih in kako pri sodniškem metu**, in odgovorite na spodnja vprašanja.

1. Za ogrevanje naredi nekaj zanimivih vaj rokovanja z žogo in vaj za moč.

<https://www.facebook.com/zkkcelje/videos/%EF%B8%8Fz-vami-delimo-zapis-in-video-ki-ga-je-ustvaril-trener-%C5%BEkk-cinkarne-celje-urban-/1314498435606684/>

## 2. SODNIŠKI MET



Prva četrtina se začne s sodniškim metom v osrednjem krogu. Čas začne teči, ko žoga zapusti sodnikovo dlan. Ob začetku naslednjih četrtin, ob situaciji držane žoge, ko so sodniki v dvomu o posesti itd., se žoga dodeli na podlagi puščice izmenične posesti, ki se obrne ob vsaki teh situacij. Moštvo, ki ob začetnem sodniškem metu ne pride do posesti žoge, pridobi pravico do prve izmenične posesti.

## 3. IZVAJANJE PROSTIH METOV

Proste mete meče igralec, nad katerim je bila storjena napaka, ko je metal na koš (ko je bil v fazi meta).



Izvajalec prostega meta se postavi za črto prostih metov, trije obrambni igralci in dva napadalca pa za črto rakete v naslednjem zaporedju: obrambni igralec, napadalec, obrambni igralec. Ostali igralci se postavijo za črto treh točk in nad namišljenim podaljškom črte prostih metov.

Izvajalec prostega meta ne sme stopiti v raketo, dokler se žoga ne dotakne obroča ali gre skozenj. Če

se to zgodi, zadetek ne velja. Ko sodnik vroči žogo izvajalcu prostega meta, mora ta vreči na koš v petih sekundah.

Pri zadnjem prostem metu igralci ob raketi ne smejo zapustiti svojih mest ali stopiti v raketo, dokler žoga ne zapusti rok izvajalca prostega meta. Če je bil kljub prekršku dosežen zadetek, ta velja, prekršek pa sodnik zanemari.

Pri zgrešenem metu postopamo takole:

- če je prestopil obrambni igralec, izvajalec prostega meta ponovi met,
- če je prestopil napadalec, nasprotniki nadaljujejo igro s podajo žoge v igrišče z ali izza bočne črte (tam kjer namišljeni podaljšek črte prostih metov seka bočno črto),
- če sta prestopila igralca obeh moštev, se igra nadaljuje skladno s pravilom izmenične posesti žoge.

Igralci, ki stojijo za črto za tri točke, lahko to črto prestopijo šele, ko se žoga dotakne obroča.

Pri izvajanju prostih metov zaradi tehnične ali nešportne napake se igralci, ki ne izvajajo prostega meta, postavijo v polje treh točk nad namišljenim podaljškom črte prostih metov (nihče ne stoji ob raketi). Po zadnjem prostem metu bo napadalno moštvo nadaljevalo igro s podajo žoge v igrišče na sredini bočne črte nasproti zapisnikarske mize. Igralec, ki vrača žogo v igrišče, se postavi tako, da ima podaljšek sredinske črte med stopaloma. Žogo lahko poda v obrambno ali napadalno polje.

4. **ODGOVORI** na vprašanja in jih, do 18. 4. 2021, **POŠLJI** na elektronski naslov [lucija.opalk@guest.arnes.si](mailto:lucija.opalk@guest.arnes.si).

1. Kdaj in kolikokrat se izvaja sodniški met?
2. Kdo dobi žogo, če je žoga držana (med igro jo držita obrambni in napadalni igralec)?
3. Kaj lahko stori igralec, ki skače za žogo, če se po odboju žoge le ta odbije k njemu (jo lahko ujame)?
4. Kdaj igralec izvaja proste mete?
5. Koliko časa se lahko izvajalec PM pripravlja na met?
6. Koliko prostih metov lahko meče igralec in zakaj?
7. Ali je spodnji igralec, ki stoji ob raketi napadalec ali obrambni igralec?
8. Kdaj pri izvajanju prostih metov igralci ne smejo stati ob raketi?
9. Kdaj po prostih metih se izvaja žoga še iz sredine?

Uspešen teden,

Lucija Opalk