**Kosárlabdázás szabályai**

JÁTÉKTÉR és ESZKÖZ

* **A pálya vonalai**: alapvonal, oldalvonal, kezdőkör, 3-as vonal, felezővonal, büntető vonal, szigorított terület
* **A pálya mérete:** 28 x 15 m.
* **A gyűrű magassága:** 3.05 m
* **A labda mérete:** a női kosárlabda 6-os méretű, a férfi kosárlabda 7-es méretű

CSAPAT

* **A csapat létszáma:** A játékidő alatt mindkét csapatból 5 játékosnak a pályán kell tartózkodnia, akik cserélhetők.

IDŐTARTAM és IDŐSZABÁLYOK

* A mérkőzés időtartama: A mérkőzés 4 egyenként 10 perces tiszta játékidejű negyedből áll. A félidők közötti szünet 15 perc. Ha a mérkőzés állása a negyedik negyed játékidejének végén döntetlen, a mérkőzést egy ötperces hosszabbítással kell folytatni, annyiszor amíg nem győz valamelyik csapat.
* 3 mp-es szabály: Egyik labdabirtokló csapat játékosa sem tartózkodhat 3 mp-nél tovább az ellenfél szigorított területén belül.
* 8 mp-es szabály: Amint egy játékos birtokba veszi a labdát a védőtérfélen, csapatának 8 mp-en belül át kell juttatni a labdát a támadótérfélre.
* 24 mp-es szabály: Amint egy csapat birtokba veszi a labdát, 24 másodpercen belül meg kell kísérelnie a kosárra dobást. (támadóidő).

MÉRKŐZÉS

* **A labda játékba hozása:** Az első negyed feldobással kezdődik, a többi oldalbedobással kezdődik felváltva a csapatok között.
* **Kint:** egy labda akkor van kinn, hogyha az alapvonalon vagy **az oldalvonalon kívül lepattan**, vagy olyan játékost vagy tárgyat érint, aki/ami szintén kint van. Ha nem pattan le vagy rájuk, és vissza tudják juttatni a pályára, a játék folytatódhat. Nagyjából ugyanez érvényes a visszajátszásra a középvonal tekintetében néhány eltérés mellett.
* **A kosár értéke:** a büntetődobásból elért kosár 1 pontot ér, a hárompontos vonalon belüli területről dobott kosár 2 pontot ér, a hárompontos vonalon kívülről dobott kosár 3 pontot ér.

SZABÁLYTALANSÁGOK

* **Visszajátszás:** Az a játékos, akinek csapata birtokolja a labdát, nem juttathatja vissza a labdát a védőtérfélre.
* A kosárlabda lepattintása (labdavezetés) nélkül a labdával nem lehet három lépésnél többet haladni. Ha ezt a játékos nem tartja be, akkor **lépéshibát** ítélnek ellene, és az ellenfél folytathatja a játékot.
* Ha a játékos befejezi a labdavezetést, akkor nem kezdheti azt újra, mert az **kétszer indulás**, és az ellenfél kapja meg a labdát.
* A kosárlabdázás alapvetően érintkezés nélküli játék. Ha az ellenféltől valaki kosarat akar szerezni, és ezt mi meg szeretnénk akadályozni, akkor nem szabad megütni a kezét, meglökni, ütközni vele stb.
* Ha valakit dobás közben faultolnak (szabálytalankodnak vele szemben), de a dobó bedobja a labdát, akkor ért a kosár, és plusz 1 büntetődobást végezhet el, míg ha nem ment be a labda, akkor annyi büntetődobás jár neki, ahány pontos (2 vagy 3) volt a dobási kísérlete.
* Ha egy játékos felugrik labdával a kezében (például dobáshoz), de úgy esik vissza a földre, hogy még mindig a kezében van a labda, akkor az **lépéshiba** (ez alól kivétel, ha egy lábon vagy felugrás után egy lábra érkezve kapta meg a labdát, mert ilyenkor erről a lábáról felugorhat, és leérkezhet páros lábra, de ilyenkor már nem sarkazhat).
* **Szabálysértések büntetése**: a vonatkozó szabályok megsértése (pl. lépéshiba, határvonalon kívüli labda, 3 mp-es szabály stb.) büntetése a határvonalon kívüli **bedobás** az ellenfél számára a szabálysértéshez legközelebbi helyről. A bedobást a vonalon kívülről, a vonal érintése nélkül szabad csak elvégezni.

**Kosárlabdázás technikája**

**Technika:** az adott sportág jellemző mozgáselemeit, azok végrehajtási formáját jelenti. Irányított, a teljesítménynövelés és az eredményes feladat végrehajtás érdekében elsajátított kivitelezési forma. (MIT? HOGYAN?)

1. A játékos labda nélküli mozgása:
   1. Alaphelyzet, alapmozgás
   2. Indulás – súlypontáthelyezés után a mozgás irányának megfelelő lábbal
   3. Megállás – együtemű – kétütemű
   4. Futás – előre – hátra – oldalirányba Irányváltoztatás
   5. Felugrás – helyből páros lábbal, – mozgásból egy lábbal, páros lábbal
   6. Leérkezés – egy lábra – két lábra
   7. Cselezés labda nélkül – testcselek
   8. Védőmozgás – karmunka – lábmunka
2. A játékosok mozgása labdával
   1. A labda fogása
   2. Labdaátvétel – állóhelyben – futás közben
   3. Labdavezetés – helyben, helyváltoztatással – magas, mély – ritmusváltással, ritmusváltás nélkül
   4. Indulás – hosszú indulás – rövid indulás
   5. Megállás – együtemű – kétütemű
   6. Sarkazás – támaszláb – lépő láb
   7. Átadások – egy kézzel: egykezes felső, alsó – két kézzel: kétkezes mellső, fej feletti, alsó
   8. Kosárra dobások – állóhelyből: kétkezes fej feletti, egykezes – mozgásból: - fektetett dobás, - tempódobás, - egy- és kétkezes dobás alulról, - horogdobás
   9. Cselezések labdával – indulócsel – dobócsel – átadás cselezése

**Kosárlabdázás taktikája**

**Taktika:** rövid távú, célirányos (tervszerű) játékmód, amely meghatározza a csapat és az egyes játékosok feladatait az ellenfél támadásainak az elhárítására, és a saját támadások eredményes kivitelezésére. (MIÉRT?)

1. egyéni taktika
   1. támadásban: cselezés, helyezkedés, támadó lepattanó labda szerzés
   2. védekezésben: helyezkedés, szerelés, labdaszerzés, védő lepattanó labdaszerzés
2. csapatrész taktika:
   1. támadásban: létszámfölényes helyzet (2:1, 3:1, 3:2) 2:2 elleni játék
   2. védekezésben: létszámfölényes helyzetek ellen (2:1, 3:2) 2:2 elleni védekezés
3. csapattaktika:
   1. támadásban: rendezetlen védelem ellen (gyorsindításos-, lerohanásos rendszer) rendezett védelem ellen (ötletjáték, szabad játék, formációs játék)
   2. védekezésben: emberfogás, területvédelem (egyszerű)