



JAUNATNES BASKETBOLA TIESNEŠA ROKASGRĀMATA



1. SPĒLĒTĀJS METIENĀ

- VIENMĒR METIENA IZPILDĪTĀJS IR VIENA TIESNEŠA PRIMĀRĀ ATBILDĪBA;
- JĀSPĒJ NOVĒRTĒT VISU ACĪMREDZAMO SPĒLES SITUĀCIJU;
- KONTAKTAM JĀBŪT NEATĻAUTAM;
- IEVĒROT PAREIZU TIESĀŠANAS TEHNIKU/ 1 – 2 – 3.



FIBA OFICIĀLIE BASKETBOLA NOTEIKUMI

“33.6. SPĒLĒTĀJS, KURŠ ATRODAS GAISĀ.

SPĒLĒTĀJS, KURŠ UZLEČIS GAISĀ NO KĀDAS VIETAS LAUKUMĀ, IR TIESĪGS PIEZEMĒTIES TAJĀ PAŠĀ VIETĀ. VIŅAM IR TIESĪBAS PIEZEMĒTIES CITĀ VIETĀ LAUKUMĀ IEVĒROJOT, LAI ATSPĒRIENA BRĪDĪ TAISNĒ STARP ATSPĒRIENA VIETU UN PIEZEMĒŠANĀS VIETU, KĀ ARĪ PIEZEMĒŠANAS VIETĀ NEATRĀSTOS PRETINIEKS(-I).

JA SPĒLĒTĀJS IR IZLEČIS UN PIEZEMĒJIES, BET PĒC INERCES NOTIEK KONTAKTS AR PRETINIEKU, KURŠ IENĒMIS ATĻAUTU SEGŠANAS POZĪCIJU PIE PIEZEMĒŠANĀS VIETAS, TĀD LECĒJS IR ATBILDĪGS PAR ŠO KONTAKTU. SPĒLĒTĀJS NEDRĪKST IEIET PRETINIEKA CEĻĀ PĒC TAM, KAD TAS IR IZLEČIS GAISĀ. SPĒLĒTĀJS NEDRĪKST PĀRVIETOTIES ZEM SPĒLĒTĀJA, KURŠ ATRODAS GAISĀ, IZRAISOT KONTAKTU, KAS PARASTI IR NESPORTISKA PIEZĪME, UN NERETI VAR BŪT DISKVALIFICĒJOŠA PIEZĪME.”

SPĒLĒTĀJS METIENĀ, TĀ AIZSARGĀŠANA

TIESĀŠANAS TEHNIKA 1 – 2 – 3.

TIESĀT AIZSARDZĪBU VISU METIENA LAIKU.

BŪT AR SITUĀCIJU NO SĀKUMA LĪDZ METIENA BEIGĀM – KAD IZPILDĪTĀJS PIEZEMĒJAS ATPAKAĻ UZ GRĪDAS.

PRIMĀRI VĒRST UZMANĪBU UZ METIENU, PAKĀRTOTI TIKAI UZ BUMBAS LIDOJUMU.

1. ROKAS
2. AUGUMS
3. KĀJAS/ PĒDAS

VIENMĒR SEKOT ŠĀDAI TIESĀŠANAS TEHNIKAI UN REDZĒT PILNU SPĒLES ATTĒLU.



SPĒLĒTĀJS METIENĀ, TĀ AIZSARGĀŠANA



LATVIJAS JAUNĀTNES
BASKETBOLA LĪGA



UZBRUCĒJS NO LAUKUMA STŪRA IZDARA METIENU PA GROZU, AIZSARGS ATRODAS SOĻA ATTĀLUMĀ, METIENA IZDARĪŠANAS BRĪDĪ. PĒC METIENA IZDARĪŠANAS, UZBRUCĒJAM PIEZEMĒJOTIES, AISARGS PĀRVIRZĪJIS SAVU LABO KĀJU ZEM UZBRUCĒJA.

UZBRUCĒJS UZLEC UZ AIZSARGA KĀJAS.

JĀFIKSĒ PIEZĪME AIZSARGAM, JO UZBRUCĒJS TIESĪGS PIEZEMĒTIES JEBKURĀ VIETĀ, KO NAV IENĒMIS AIZSARGS, PIRMS METIENA IZDARĪŠANAS BRĪŽA.



SPĒLĒTĀJS METIENĀ, TĀ AIZSARGĀŠANA



UZBRUCĒJS NO LAUKUMA STŪRA IZDARA METIENU PA GROZU, AIZSARGS ATRODAS SOĻA ATTĀLUMĀ, METIENA IZDARĪŠANAS BRĪDĪ. PĒC METIENA IZDARĪŠANAS, UZBRUCĒJAM PIEZEMĒJOTIES, AIZSARGS IELEC UZBRUCĒJA AUGUMĀ.

JĀFIKSĒ PIEZĪME AIZSARGAM, JO UZBRUCĒJS TIESĪGS PIEZEMĒTIES JEBKURĀ VIETĀ, KO NAV IENĒMIS AIZSARGS, PIRMS METIENA IZDARĪŠANAS BRĪŽA.



SPĒLĒTĀJS METIENĀ, UZBRUCĒJA ATBILDĪBA

JA UZBRUCĒJS, IZDAROT METIENU, IZMET KĀJU (-AS), NOTIEK KONTAKTS STARP AIZSARGU UN UZBRUCĒJU, PIE TAM, TIESNEŠI ŠĀDU KONTAKTU NEVAR ATSTĀT BEZ SVILPES, TAD JĀFIKSĒ IR PIEZĪME.

ŠĀDĀS SITUĀCIJĀS JĀFIKSĒ PIEZĪME UZBRUCĒJAM - METIENA IZDARĪTĀJAM.



JA UZBRUCĒJAM BUMBA VĒL ROKĀS, TAD JĀFIKSĒ UZBRUKUMA PIEZĪME.
JA UZBRUCĒJS JAU PASPĒJIS IZDARĪT METIENU (BUMBA ATSTĀJUSI ROKAS), TAD TA IR UZBRUCĒJA PIEZĪME.

JA UZBRUCĒJAM BUMBA VĒL ROKĀS, TAD JĀFIKSĒ UZBRUKUMA PIEZĪME.

JA UZBRUCĒJS JAU PASPĒJIS IZDARĪT METIENU (BUMBA ATSTĀJUSI ROKAS), TAD TA IR UZBRUCĒJA PIEZĪME.

