

ELEMENTI KOŠARKE

Video prikaz:

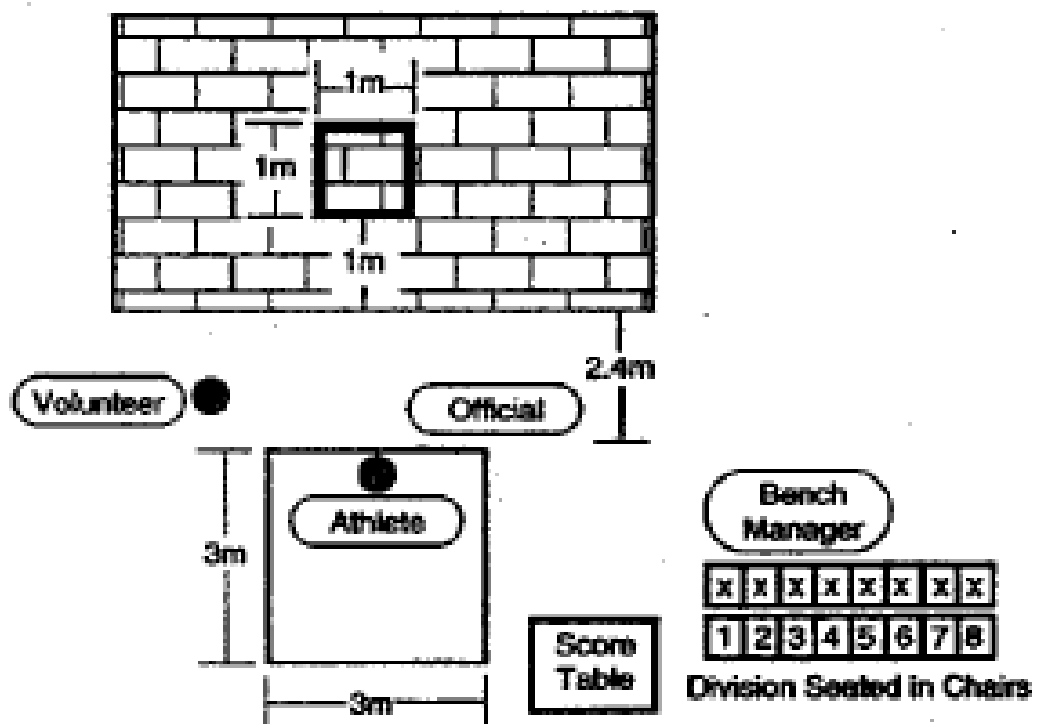
<https://www.youtube.com/watch?v=EJQzSwGR7sE&t=112s>

1. CILJANJE V OMEJENO POLJE

Namen: Preveriti spretnost podajanja žoge. Preveriti sposobnost meta žoge v cilj.

Potrebna oprema: izmenično lahko uporabimo dve žogi; ravna stena, kreda, trak za tla in merilni trak.

Opis naloge: Tekmovalec stoji znotraj kvadrata 3x3 m, ki je oddaljen od stene 2,4 m in poskuša zadeti na steni narisani kvadrat 1x1 m, spodnji rob je 1 m nad tlemi. Če je tekmovalec na vozičku, morajo biti sprednja kolesa za črto. Tekmovalec ima 5 poskusov.



Tekmovalec prejme:

- 3 točke, če zadene z žogo znotraj kvadrata na steni
- 2 točki, če zadene črto kvadrata
- 1 točko, če zadene steno zunaj kvadrata
- 1 točko, za vsako uspešno ulovljeno žogo znotraj kvadrata, v katerem stoji
- 0 točk, če se žoga odbije od tal preden se dotakne stene.

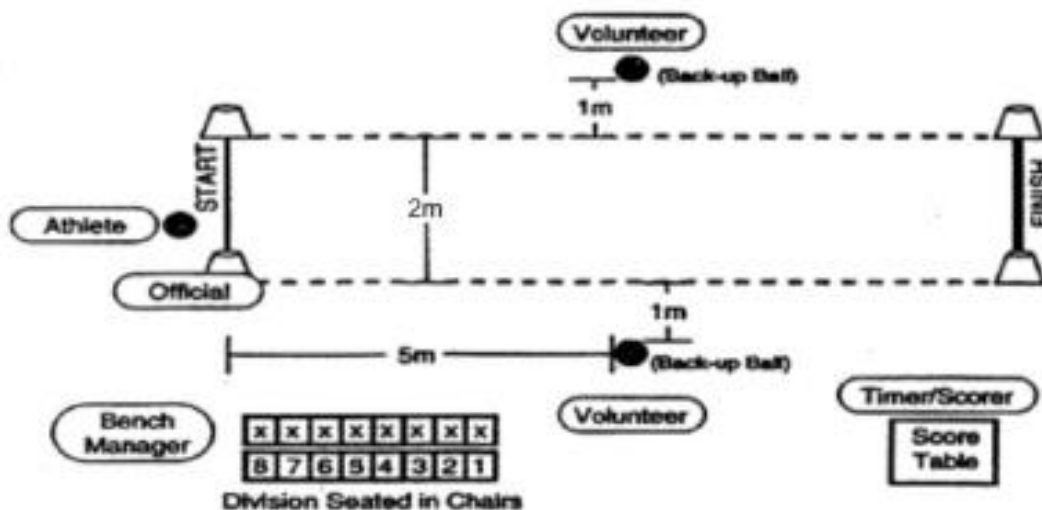
Končni rezultat je seštevek vseh petih poskusov.

2. VODENJE ŽOGE - 10 m

Namen: Preveriti spretnost v hitrosti vodenja žoge.

Potrebna oprema: izmenično lahko uporabimo tri žoge; štiri stožci, samolepilni trak za tla ali kreda, merilni trak, štoparica.

Opis naloge: Tekmovalec začne na znak štarterja za štartno črto s stožci označenega tekmovališča 10 m dolžine in 2 m širine. Čas se meri od znaka štarterja do prehoda ciljne črte. Tekmovalec vodi žogo z eno roko. Vsak prijem žoge se kaznuje s sekundo pribitka. Z žogo v roki lahko tekmovalec naredi največ dva koraka. Tekmovalci na vozičku se lahko med vsakim odbojem žoge, poženejo le 2-krat. Vsak ima dva poskusa, šteje boljši od obeh. Čas se pretvori v točke kot je razvidno iz tabele.



CONVERSION CHART			
SECONDS	POINTS	SECONDS	POINTS
0 – 2	30	9.1 – 10	14
2.1 – 3	28	10.1 – 12	12
3.1 – 4	26	12.1 – 14	10
4.1 – 5	24	14.1 – 16	8
5.1 – 6	22	16.1 – 18	6
6.1 – 7	20	18.1 – 20	4
7.1 – 8	18	20.1 – 22	2
8.1 – 9	16	22.1 & Over	1

3. MET NA KOŠ

Namen: Preveriti sposobnost zadevanja koša.

Potrebna oprema: izmenično lahko uporabimo dve žogi; kreda ali samolepilni trak, merilni trak in 3.05 m visok koš s tablo (v mlajših kategorijah je dopustna uporaba obroča na višin 2,44 m).

Opis naloge: Na tleh je označenih 6 metalnih položajev.

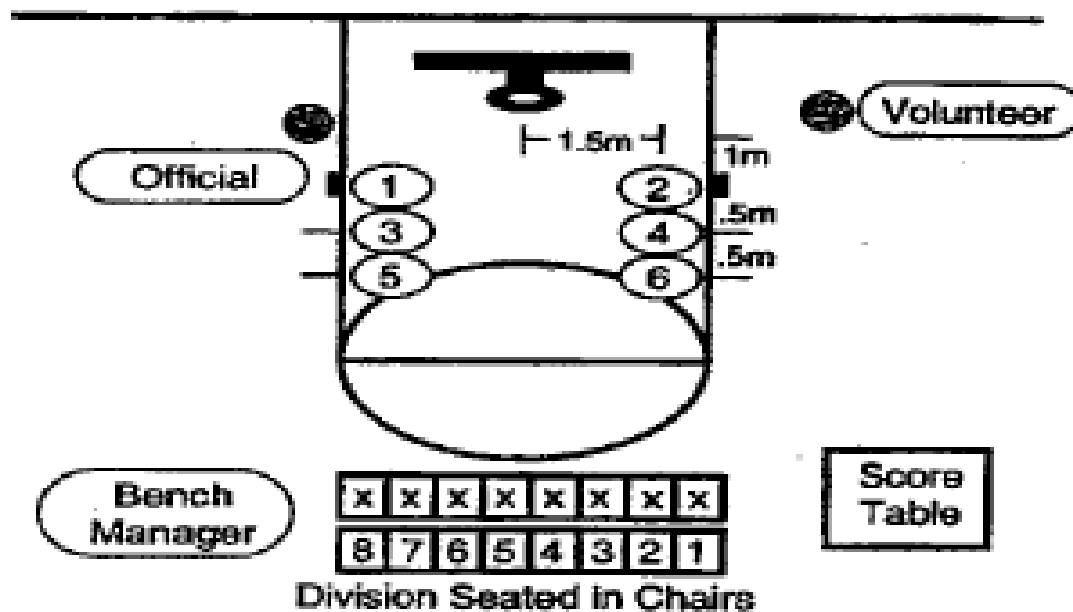
Položaj 1 in 4 sta označena desno, oz. levo od sprednjega roba obroča v razdalji 1,5 m, in 1 m nazaj.

Položaj 2 in 5 sta označena desno, oz. levo od sprednjega roba obroča v razdalji 1,5 m, in 1,5 m nazaj.

Položaj 3 in 6 sta označena desno, oz. levo od sprednjega roba obroča v razdalji 1,5 m, in 2 m nazaj.

Višina obroča je 3,05 m,

Tekmovalec meče na koš iz vsakega položaja 2x.



Točkovanje:

Zadetek iz položajev 1 in 4 šteje 2 točki

Zadetek iz položajev 2 in 5 šteje 3 točke

Zadetek iz položajev 3 in 6 šteje 4 točke

Zadetek table ali obroča iz kateregakoli položaja prinaša 1 točko.

Met „mimo vsega“ 0 točk

Končni rezultat je seštevek vseh 12 metov.