

## Testnevelés és sport

### Kosárlabdázás Sportági alapismeret

#### A félév végi jegy kialakítása:

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

**A félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

**A félévi eredmény „nem értékelhető”**, ha a félév folyamán a hallgató legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon (szorgalmi időszakban legalább 7 különböző héten történő részvétel esetén a vizsgaidőszakban 3 különböző héten történő pótlás lehetséges).

A félév folyamán 1x2 óra **elmélet**, melynek anyaga:    A/ a sportág története  
  B/ technikai / taktikai alapismeretek  
  C/ szabályismeret

A **gyakorlati foglalkozásokon** a sportág technikai/taktikai alapelemeinek oktatása, játék helyzetekben történő gyakorlása és ezek játék során történő alkalmazása történik.

A félév szorgalmi időszakának 1-3. hetében (félév eleji tájékoztató) bejelentett időpontban (és módon) az **elméleti ismeretek számonkérése**.

1. történettel kapcsolatos kérdések
2. játék elemekkel kapcsolatos kérdések
3. szabálykérdések

**Értékelés:**                            90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen.

### **A kosárlabda általános tudnivalói:**

A sportág alapjait 1891-ben James Naismith rakta le. Tizenhárom pontban rögzítette az első szabályokat. Az eredmény számítása, a játék kezdése és folytatása, a csapatlétszám és a többi szabály is folyamatosan változott az évtizedek során, kialakult a korunkban alkalmazott játékszabályokkal világszerte közismert és népszerű kosárlabda sportág.

Európában először a basketball helyett a kosárlabdával terjedt el, ahol egy rúdral erősítették a kosarat és nem volt mögötte palánk

1932-ben alakult meg a Nemzetközi Kosárlabda Szövetség (FIBA). Az újonnan megalakult szervezet munkájának köszönhetően terjedt el Európában a kosárlabda.

Magyarországon nem önálló sportágként hódított teret. A torna, majd az atlétika keretei belül működött a Kosárlabda Bizottság. 1942-ben megalakult a Magyar Kosárlabda Szövetség. Első elnöke Dr. Hepp Ferenc volt. A kosárlabda 1936-tól szerepelt az olimpiai sportágak között, de csak a férfiaknak. (A nők 1976 óta játszanak az olimpián ebben a sportágban).

A magyar válogatottak legjobb eredményei:

Nők: Olimpia Moszkva 1980. 4. hely

Európa Bajnokságok: 2 ezüstérem (1950, 1956) 5 bronzérem (1952, 1983, 1985, 1987, 1991)

Férfiak: Európa bajnokságok 1 aranyérem (1955. Budapest) 1 ezüstérem (1953) 1 bronzérem (1946)

### **A kosárlabda mozgásanyagának felosztása:**

Technika fogalma általában: a sportág mozgásanyaga és készségei, azok végrehajtási és alkalmazási módjai a különböző játéksituációkban.

Taktika fogalma általában: Egy tudatos, előre tervezett elgondolás (egyéni-csapat-csapatrészt), melyben a technikai elemek célszerű, eredményes végrehajtása és kapcsolata, a játék sajátosságából és szabályaiból adódó törvényszerűségek kihasználása a győzelem megszerzése érdekében történik

## **1. Technika**

### **a) A játékos labda nélküli mozgása:**

Alaphelyzet, alapmozgás

Indulás – súlypontáthelyezés után a mozgás irányának megfelelő lábbal

Megállás – együtemű – kétütemű

Futás – előre – hátra – oldalirányba

Írányváltoztatás

Felugrás – helyből páros lábbal, – mozgásból egy lábbal, páros lábbal

Leérkezés – egy lábra – két lábra

Cselezés labda nélkül – testcselek

Védőmozgás – karmunka – lábmunka

## b) A játékosok mozgása labdával

A labda fogása

Labdaátvétel – állóhelyben – futás közben

Labdavezetés – helyben, helyváltatással – magas, mély  
– ritmusváltással, ritmusváltás nélkül

Indulás – hosszú indulás – rövid indulás

Megállás – együtemű – kétütemű

Sarkazás – támaszláb – lépő láb

Átadások – egy kézzel: egykezes felső, alsó  
– két kézzel: kétkezes mellső, fej feletti, alsó

Kosárra dobások – állóhelyből: kétkezes fej feletti, egykezes  
– mozgásból: - fektetett dobás, - tempódobás,  
- egy- és kétkezes dobás alulról, - horogdobás

Cselezések labdával – indulócsel – dobócsel – átadás cselezése

## 2. Taktika

Fogalma: Minden olyan ismeret, intézkedés, elképzelés alkalmazása, amelyet a győzelem elérése érdekében teszünk.

a) egyéni taktika – támadásban: cselezés, helyezkedés, támadó lepattanó labda szerzés  
– védekezésben: helyezkedés, szerelés, labdaszerzés, védő lepattanó labdaszerzés

b) csapatrész taktika: - támadásban: létszámfölényes helyzet (2:1, 3:1, 3:2)  
2:2 elleni játék, elzárások (elé-, mellé-, mögéállásos)  
3:3 elleni játék elzárások (üres-, keresztelzárás)  
- védekezésben: létszámfölényes helyzetek ellen (2:1, 3:2)  
2:2, 3:3 és elzárások ellen (átcsúszás, kerülés, váltás)

c) csapattaktika: - támadásban: rendezetlen védelem ellen (gyorsindítós-, lerohanásos rendszer)  
rendezett védelem ellen (ötletjáték, szabad játék, formációs játék)  
védekezésben: emberfogás (behúzódó, kitámadó, letámadó)  
területvédelem (hagyományos, alakuló, ráállásos, letámadó)  
vegyes védekezés

## 3. Szabályok:

**A pálya mérete:** 28 x 15 m.

**A gyűrű magassága:** 3.05 m

**A csapat létszáma:** a csapat nem több mint 12 játékosra jogosult játékosból áll. A játékidő alatt mindkét csapatból 5 játékosnak a pályán kell tartózkodnia, akik cserélhetők.

**A mérkőzés időtartama:** A mérkőzés 4 egyenként 10 perces tiszta játékidőből áll. A félidők közötti szünet 15 perc. Ha a mérkőzés állása a negyedik negyed játékidőjének végén döntetlen, a mérkőzést egy ötperces hosszabbítással kell folytatni, illetve annyiszor öt perces hosszabbítással, amennyi a döntetlen eredmény megszüntetéséhez szükséges.

**Feldobás:** Az első negyed feldobással kezdődik.

**Váltakozó labdabirtoklás:** lényege, hogy a labda feldobás helyett bedobással váljon élővé. Minden feldobás helyzetben a csapatok felváltva jogosultak oldalbedobásra a feldobás helyzet megtörténtéhez legközelebbi helyről. A negyedeket (az első negyed kivételével) az a csapat kezdi a jegyzőasztallal szembeni középvonali oldalbedobással, amely a megelőző negyed végén a következő váltakozó labdabirtoklásra jogosult volt.

**A kosár értéke:** a büntetődobásból elért kosár 1 pontot ér

a kétpontos mezőnykosár területéről dobott kosár 3 pontot ér

a hárompontos mezőnykosár területéről dobott kosár három pontot ér

**A csapat terhére írt holtidő:** a játék olyan megszakítása, amely a csapat edzőjének, vagy segédedzőjének kérésére történik. Minden holtidő 1 percig tart. Csapatonként az első félidőben bármikor 2 a második félidőben bármikor 3 és minden hosszabbításban 1 holtidő kérhető.

**Csere:** akkor van cserelehetőség, ha a labda holttá válik és a mérkőzésórát megállították

**Szabálysértés:** a vonatkozó szabályok megsértése (pl. lépéshiba, határvonalon kívüli labda, 3 mp-es szabály stb.) Büntetése határvonalon kívüli bedobás az ellenfél számára a szabálysértéshez legközelebbi helyről

**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 védőtérfelel, csapatának 8 mp-en belül át kell juttatni a labdát a támadótérfelelre.

**24 mp-es szabály:** Amint egy csapat birtokba veszi a labdát, 24 másodpercen belül meg kell kísérelnie a kosárra dobást. (támadóidő).

**Visszajátszás:** Az a játékos, akinek csapata birtokolja a labdát, nem juttathatja vissza a labdát a védőtérfelelre.

**Személyi hiba:** a játékos által elkövetett olyan hiba, amely egy játékosal való szabálytalan érintkezés következménye

**Sportszerűtlen hiba:** egy játékos által elkövetett olyan érintkezéssel járó személyi hiba, amely a szabály szándékával és szellemével ellentétesen nem közvetlenül a labda megszerzésére irányuló kísérlet eredménye.

**Kizáró hiba:** kirívóan sportszerűtlen magatartás.

A játékos által elkövetett technikai hiba: a személyi érintkezéssel nem járó a játékos magatartásával kapcsolatos szabályszegés.

**5 hiba:** Annak a játékosnak, aki 5 akár személyi, akár technikai hibát követett el a játékból ki kell válnia.

**Csapathibák:** A csapat egy negyedben elkövetett negyedik hibája után (az 5. hibától) a játékosaik által nem dobó játékos ellen elkövetett személyi hibáért bedobás helyett kettő büntetődobást kell ítélni.

**Büntetődobások:** A kosárra dobó játékos elleni személyi hibáért büntetődobás jár. Ha a dobási kísérlet sikeres volt 1 büntetődobás, a kétpontos területről végzett dobáskísérletnél 2 büntetődobás, a hárompontos területről végzett dobáskísérletnél 3 büntetődobás jár. A sportszerűtlen, technikai és kizáró hibák után két büntetődobás és labdabirtoklás jár.

#### **Szakirodalom:**

*Kristóf László – Magyar György – Gál László Sportjátékok III. Tankönyvkiadó Budapest 1992.*

*Dr Ránky Mátyás Játék a kosárlabda, a kosárlabda játék Pauz Westwrmann Könyvkiadó Kft*

*Celldömölk 1999.*

*Nemzetközi Kosárlabda Játékszabályok Dunaprint Budapest Kft 2004.*