

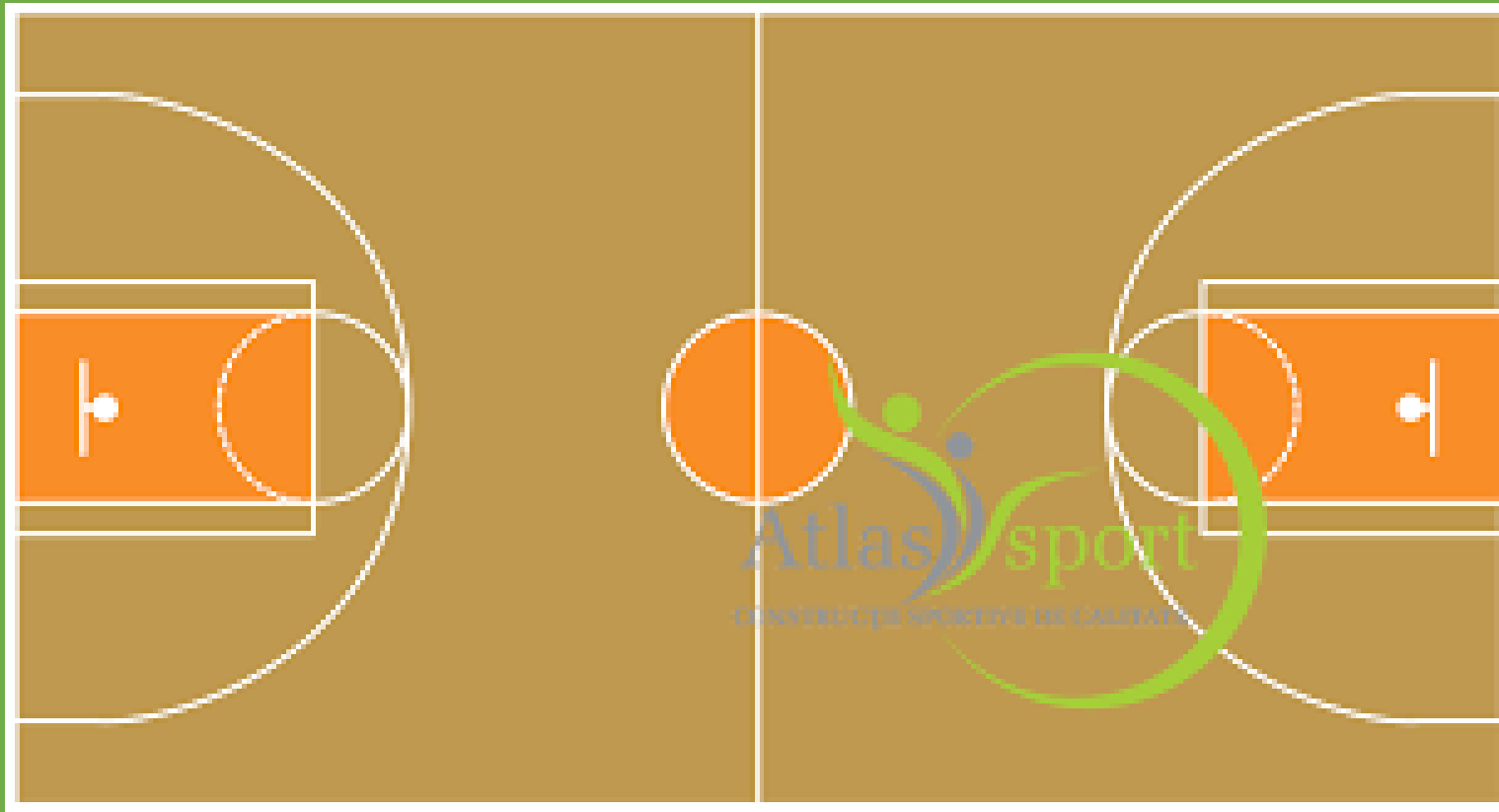
A 3D illustration of a basketball court. The court is made of light brown wood with white lines. In the center, a basketball hoop is mounted on a grey stand. A basketball is on the court in the foreground. The background shows a dark red stadium with many seats. The text "JOCUL DE BASCHET" is written in large, bold, black letters across the middle of the court.

# JOCUL DE BASCHET

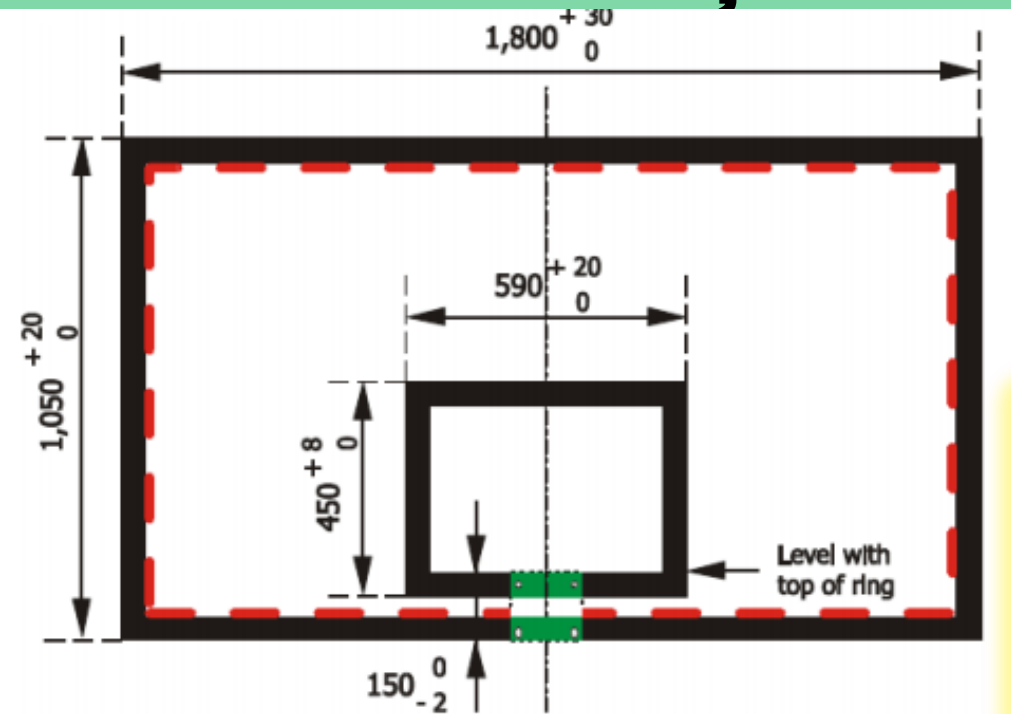
Prof: Neagotă Marius Alin

# TERENUL DE JOC

- terenul de joc are o suprafață plană, dură, liberă de orice fel de obstacol;
- dimensiunile terenului trebuie să fie de 28 m în lungime și 15 m în lățime, măsurate de la marginea interioară a liniilor care delimitează terenul.



# PANOUL ȘI INELUL



înălțimea standard 3,05 m

diametru inel 45-45,7 cm

# ECHIPA

- va fi formată din 12 componenți îndreptățiți să joace, inclusiv un căpitan;
- în timpul desfășurării jocului 5 componenți din fiecare echipă vor fi pe terenul de joc și vor putea fi înlocuiți;
- jucătorii vor avea maiouri de aceeași culoare, purtate în șorturi în timpul jocului.

# TIMPUL DE JOC

- jocul va cuprinde **4 sferturi de câte 10 minute fiecare;**
- va exista o pauză de joc de 2 minute, între primul și cel de-al doilea sfert (), între al treilea și al patrulea sfert () și înaintea fiecărei prelungiri;
- pauză de joc de 15 minute, între al doilea și cel de-al treilea sfert ();
- dacă scorul este egal la sfârșitul celui de-al patrulea sfert, jocul va continua cu câte prelungiri de 5 minute sunt necesare pentru a decide un învingător.

# MINGILE DE BASCHET

- copiii mai mici joacă cu o minge de mărimea 3;
- copiii de 9 – 12 ani joacă cu o minge de mărimea 5;
- competițiile feminine cu vârsta peste 13 ani joacă cu o minge de mărimea 6;
- competițiile masculine cu vârsta peste 13 ani joacă cu o minge de mărimea 7.



# ÎNSCRIEREA COȘULUI ȘI VALOAREA LUI

- un coș reușit este atunci când o minge vie intră în coș pe deasupra și rămâne înăuntru sau trece prin el.
- **Mingea devine vie când:**
  - în timpul efectuării angajării între 2 jucători mingea părăsește mâna (mâinile) arbitrului;
  - în timpul unei aruncări libere, mingea este la dispoziția executantului aruncării libere;
  - în timpul unei repuneri în joc, mingea este la dispoziția jucătorului care efectuează repunerea;
  -
- **Dacă un jucător înscrie în propriul coș, coșul valorează 2 puncte și va fi înscris pe foaia oficială de joc ca fiind marcat de căpitanul echipei adverse;**
- **Dacă o echipă înscrie *deliberat* în propriul coș, aceasta este o abatere și coșul nu trebuie să conteze;**
- **1 punct valorează** un coș marcat din aruncare liberă;
- **2 puncte valorează** un coș reușit din acțiune în cazul unei aruncări din zona coșului de 2 puncte;
- **3 puncte valorează** un coș reușit din acțiune în cazul unei aruncări din zona coșului de 3 puncte (din afara semicercului de 6,75m);

# TIME – OUT / MINUTUL DE ÎNTRERUPERE



- fiecare timeout va dura 1 minut;
- fiecărei echipe îi pot fi acordate:
  - 2 time out-uri în timpul primei reprize;
  - 3 time out-uri în timpul reprizei a doua cu un maxim de 2 din aceste time out-uri când cronometrul de joc afișează 2 minute sau mai puțin în al patrulea sfert;
  - 1 time-out pe parcursul fiecărei prelungiri.
- **Acest timp de odihnă este diferit în baschetul american**

# MINGEA ÎN AFARA TERENULUI ATUNCI CÂND:

- Un jucător sau orice altă persoană care este în afara terenului de joc;
- Podeaua sau orice obiect deasupra, pe sau în afara liniilor care delimitează terenul de joc;
- Suporții panoului, partea din spate a panourilor sau orice obiect aflat deasupra terenului de joc.



# CELE MAI IMPORTANTE REGULI

- **“dublu dribling”** înseamnă a relua driblingul după încetarea lui sau atingerea/ driblarea mingii cu ambele mâini în același timp;
- **“teren/ minge întoarsă în terenul din spate”** se referă la faptul că o echipă care are controlul unei mingi nu poate provoca întoarcerea neregulamentară a mingii în terenul din spate al echipei sale.
- **regula pașilor** interzice jucătorului aflat în posesia mingii să se deplaseze cu ea în brațe.
- **o pivotare** este mișcarea regulamentară a unui jucător realizată prin pășire sau prin întoarcere. Se alege un “picior de pivot” al cărui călcâi îl ridici de pe sol, iar cu celălalt picior execuți o pășire spre înainte sau spre înapoi, în funcție de poziția adversarului, pentru a asigura o mai bună protecție a mingii.
- **regula celor 3 secunde** nu permite unui jucător în atac să stea mai mult în zona de restricție (suprafața de aruncări libere);
- **regula celor 5 secunde** nu permite unui jucător să țină mai mult mingea în posesia sa, fără să o dribleze, paseze sau să arunce la coș;
- **regula celor 8 secunde** obligă echipa care are controlul mingii în terenul din spate, să treacă mingea în terenul din față în acest interval de timp;
- **regula celor 24 de secunde** impune echipei în atac să arunce la coș din acțiune în acest interval de timp.

# ELEMENTE TEHNICE ALE JOCULUI DE BASCHET

- **pasarea mingii**
- **conducerea mingii – driblingul**
- **pivotarea**
- **aruncarea la coș**
  - de pe loc (cu două mâini sau cu o mână)
  - din deplasare
- **oprirea**
  - într-un timp
  - în doi timpi



# “Greșeala personală”



- O greșeală personală este greșeala unui jucător care provoacă un contact personal neregulamentar cu un adversar indiferent dacă mingea este sau nu în joc;
- Un jucător nu trebuie să țină, să obstrucționeze, să împingă, să forțeze, să pună piedica, sau să împiedice înaintarea unui adversar prin extinderea mâinilor, brațelor, coatelor, umerilor, coapselor, genunchilor sau a picioarelor sau prin înclinarea corpului într-o poziție anormală (în afara cilindrului său) și nici să apeleze la mijloace brutale sau violente.

# Greșeală “antisportivă”



- O greșeală antisportivă este greșeală personală a unui jucător care după părerea arbitrului ține, lovește sau împinge deliberat un adversar .

# Cinci greșeli de jucător



- Un jucător care a comis cinci(5) greșeli personale și/sau tehnice trebuie să fie informat de către arbitru și să părăsească imediat jocul. El trebuie să fie înlocuit în timp de 30 secunde.

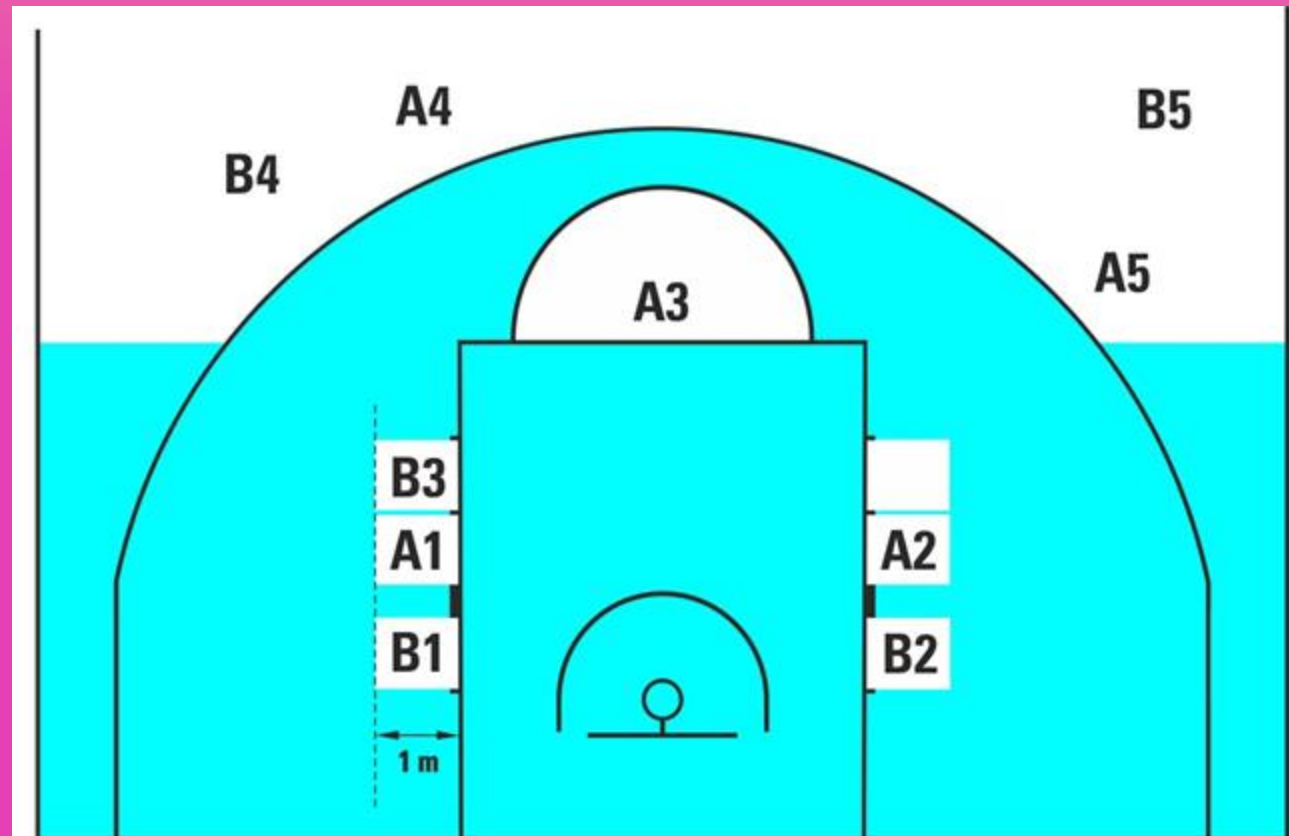
# Greșeli de echipă



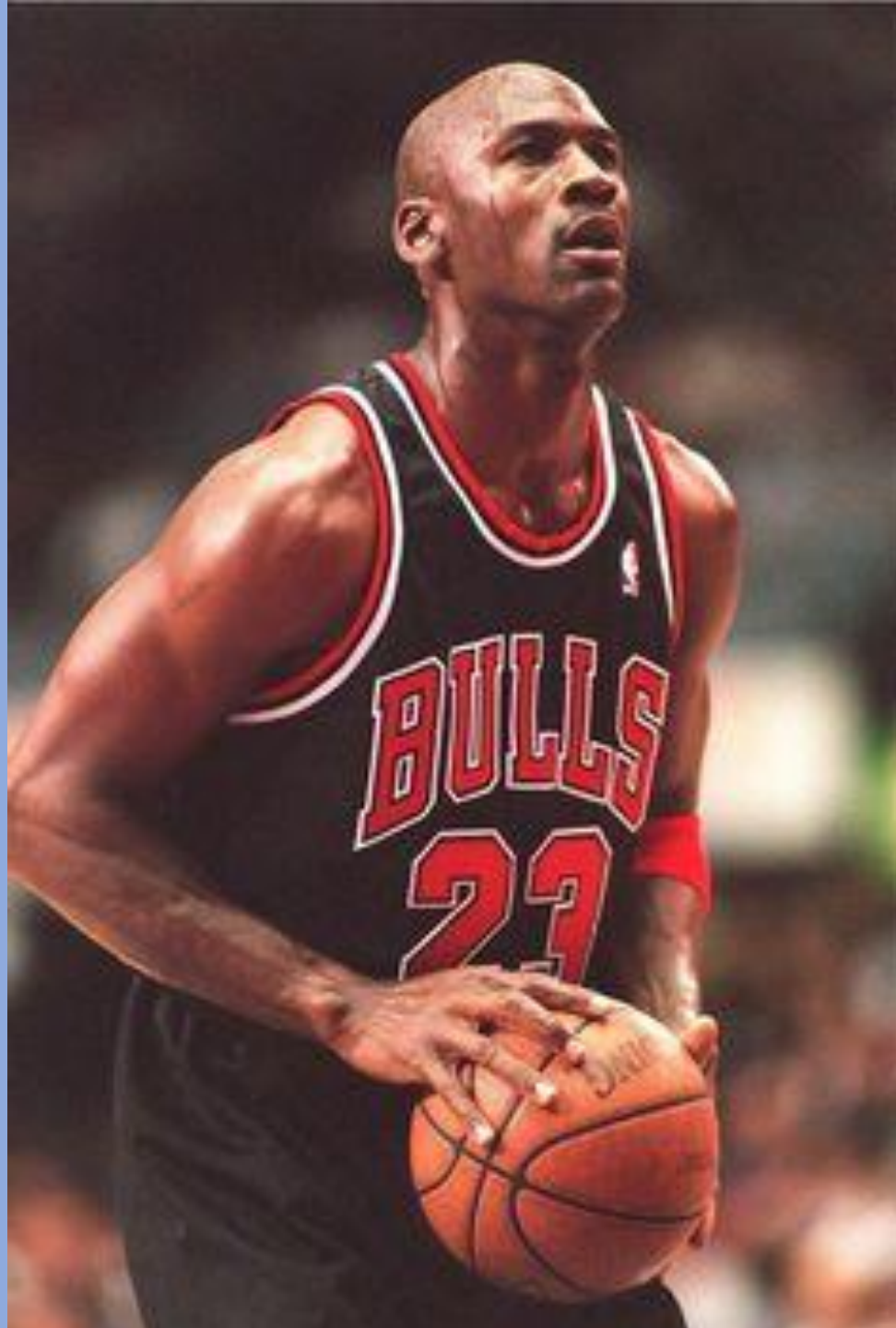
- O echipă este în situația de a fi sancționată pentru greșeli de echipă după ce a acumulat patru (4) greșeli de echipă în timpul unei perioade de joc.
- Când o echipă este în situația de a fi sancționată pentru greșeli de echipă, toate greșelile personale care vor fi comise ulterior asupra unui jucător care nu este în acțiune de aruncare la coș vor fi sancționate cu două (2) aruncări libere, în loc de o repunere în joc din exteriorul terenului.

# Pozițiile ocupate la aruncări libere

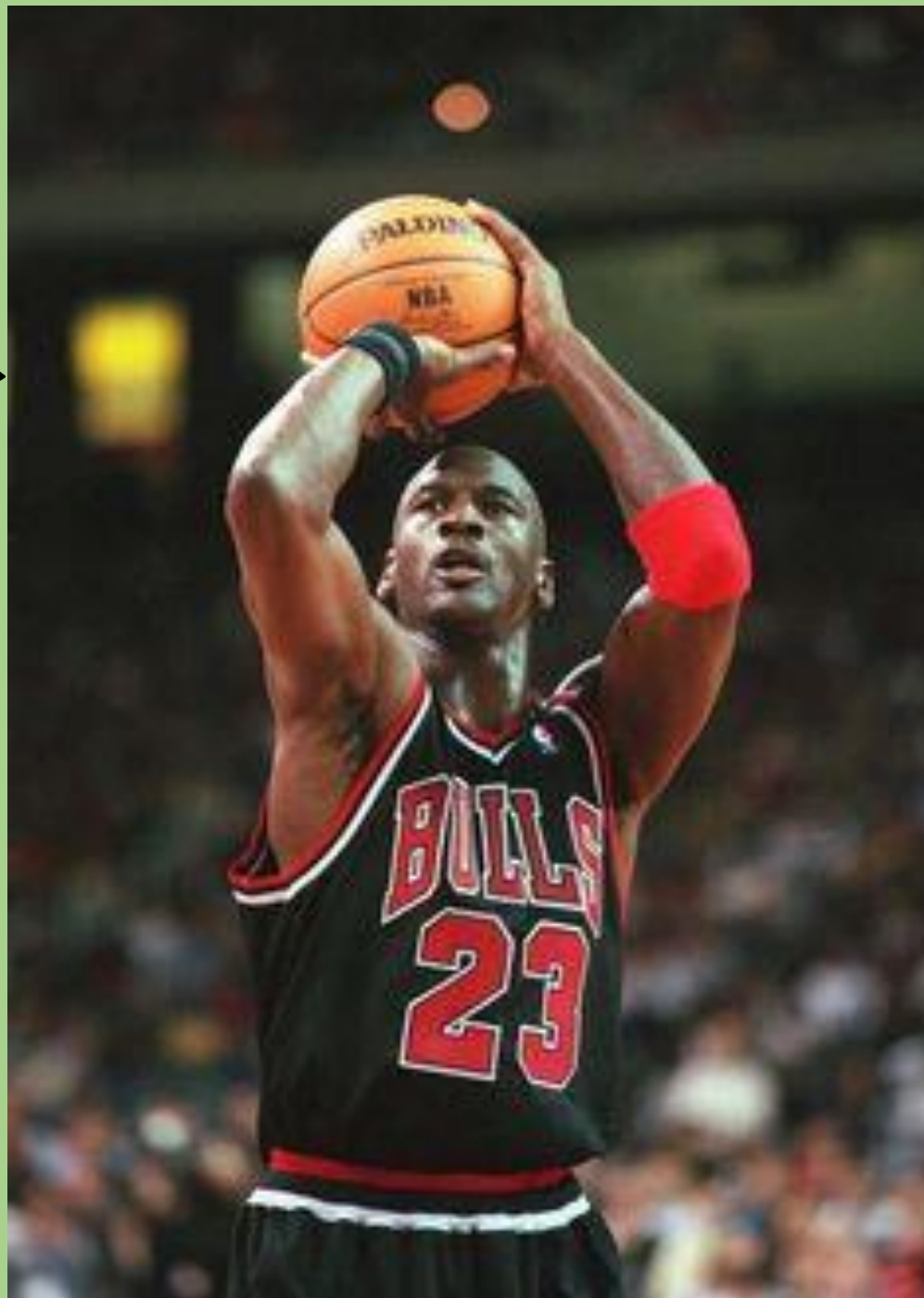
- Jucătorii care ocupă spațiile de-a lungul culoarului de aruncări libere trebuie să ocupe poziții alternative și numai pozițiile la care au dreptul, care sunt considerate a avea un (1) metru în adâncime.



ARUNCREA LA COȘ CU O MÂNĂ



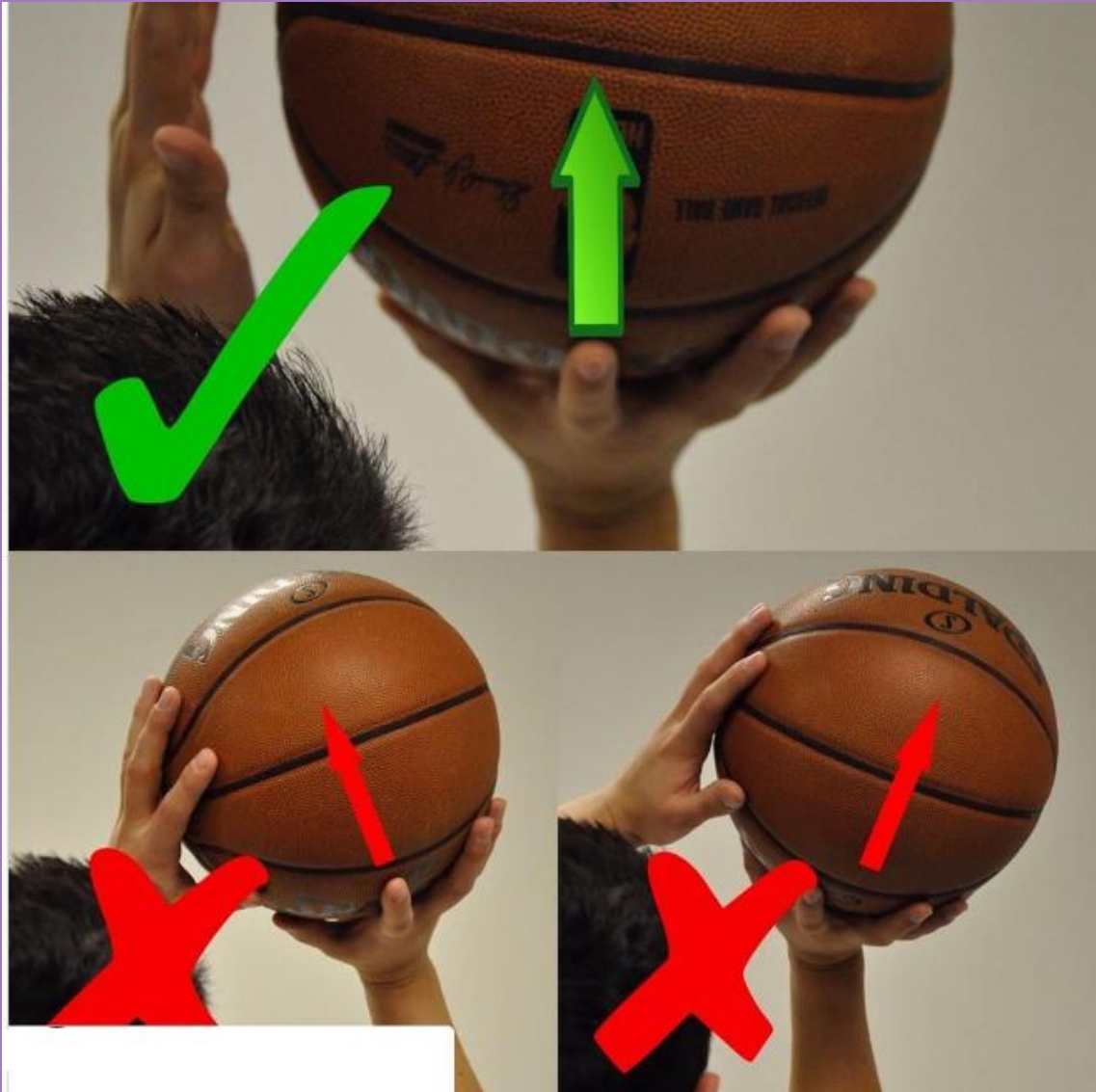
ARUNCREA LA COȘ CU O MÂNĂ



ARUNCREA LA COȘ CU O MÂNĂ



# Poziția palmelor pe minge la aruncarea la coș cu o mână



# Lucruri interesante și ciudate despre jocul de baschet

- Pantalonii echipamentului jucătorilor de baschet erau foarte scurți la început. Asta până în 1984, când legenda acestui sport, Michael Jordan, a solicitat ca aceștia să fie mai lungi;
- Cea mai bine vândută [încălțăminte pentru baschet](#) din toate timpurile este cea sub rezultată din colaborarea dintre Nike și unul dintre cei mai renumiți jucători, Michael Jordan, și anume, Air Jordan. Inițial, acești pantofi sport au fost interziși în jocurile oficiale de către Asociația Națională de Baschet a Statelor Unite ale Americii (NBA).
- În ciuda acestei interdicții, Jordan a continuat să-i poarte în timpul meciurilor, primind de fiecare dată o amendă. Persistența lui a învins sistemul deoarece, în cele din urmă, NBA a eliminat restricția;
- Cel mai înalt jucător de baschet din lume a fost libianul Suleiman Ali Nashnush (1943-1991) care măsura nu mai puțin de 2.45m. De altfel, prin anii '60, a considerat că este prea înalt și s-a supus unei operații chirurgicale pentru a-și mai reduce din impresionanta statură. Ghiță Mureșan, fost jucător NBA de origine română, născut la Tritenii de Jos, județul Cluj, are o înălțime de "doar" 2.31m;

# Lucruri interesante și ciudate despre jocul de baschet

- O minge de baschet încălzită va ricoșa de la sol la o înălțime mai mare decât una care este rece.
- Cauza nu stă în vreo magie, ci într-o simplă explicație de fizică: moleculele de aer din mingea caldă lovesc pereții interiori ai acesteia la viteze mult mai mari decât cele din mingea rece;
- Ai putea crede că rugby-ul este un joc periculos cu multe lovituri și contuzii. Ei bine, niciun alt sport nu înregistrează mai multe accidentări pe teren decât baschetul. Cea mai comună leziune este entorsa gleznelor, iar inflamațiile genunchilor sunt cele mai dese cauze pentru care jucătorii se vad siliți să stea pe margine mai multe meciuri;
- Poate părea incredibil, dar, la începuturile sale, baschetul se juca cu o minge de... fotbal. Aceasta, pentru că, în acele vremuri, erau singurele disponibile. Abia în 1942 a apărut versiunea și forma actuală a mingii de baschet, confecționată din piele.
- În anii '90, au apărut modele fabricate din materiale sintetice, care le-au înlocuit pe cele din piele în majoritatea ligilor și asociațiilor profesionale. Totuși, NBA a rămas fidel și azi mingilor din piele.