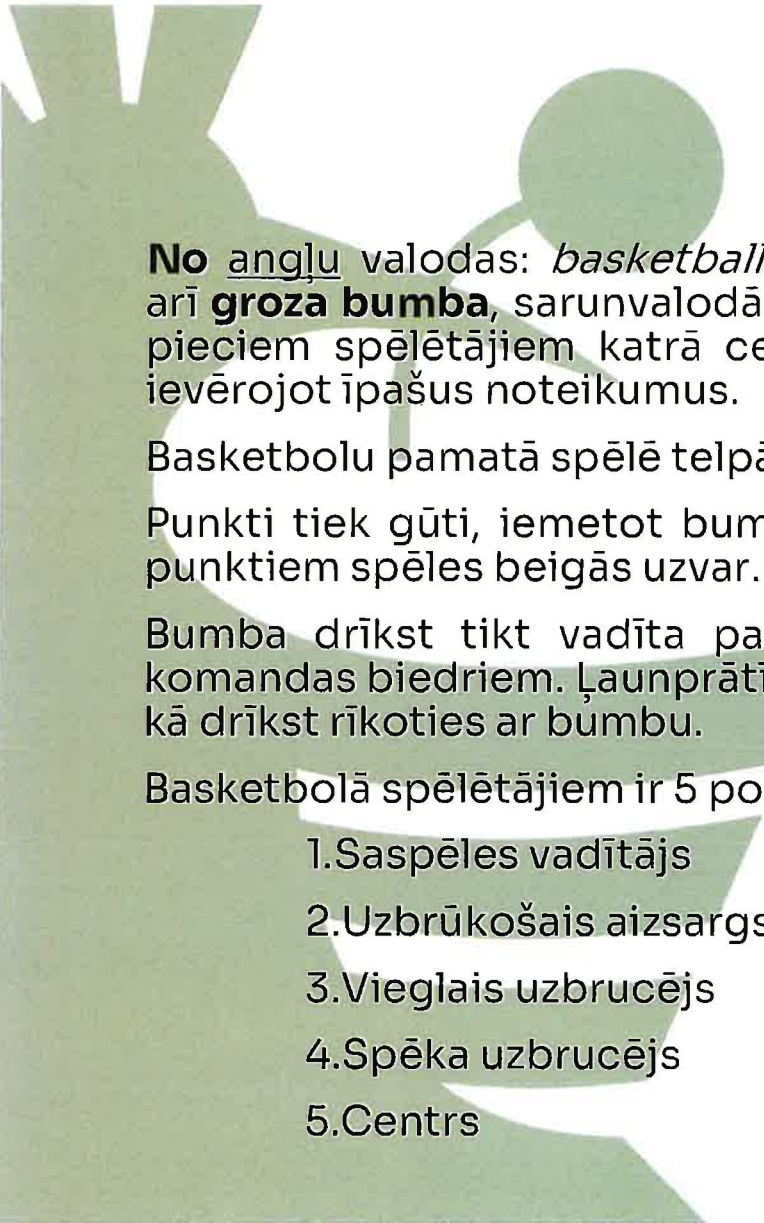




MĀRUPES NOVADA SPORTA SKOLA

BASKETBOLS





Basketbols

No angļu valodas: *basketball* no *basket* — «grozs» un *ball* «bumba», līdz 1951. gadam arī **groza bumba**, sarunvalodā **basītis** vai **baskets**, ir spota veids, kurā divas komandas ar pieciem spēlētājiem katrā cenšas gūt punktus, izmetot bumbu cauri stīpai (*grozam*), ievērojot īpašus noteikumus.

Basketbolu pamatā spēlē telpās — basketbola laukumā.

Punkti tiek gūti, iemetot bumbu cauri grozam no augšas; komanda ar visvairāk gūtiem punktiem spēles beigās uzvar.

Bumba drīkst tikt vadīta pa laukumu, sitot to pret zemi (*driblējot*) vai piespēlējot komandas biedriem. Ļaunprātīgs fizisks kontakts (*piezīme*) ir aizliegts, un ir arī nosacījumi, kā drīkst rīkoties ar bumbu.

Basketbolā spēlētājiem ir 5 pozīcijas laukumā:

1. Saspēles vadītājs
2. Uzbrūkošais aizsargs
3. Vieglais uzbrucējs
4. Spēka uzbrucējs
5. Centrs

Basketbols

Bumba

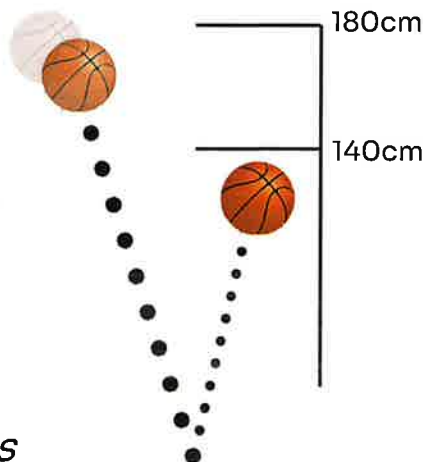
7.izmēra basketbola bumbas apkārtmēram jābūt no 74,9cm līdz 78cm, svaram – no 567 līdz 650 gramiem.

Bumbai jābūt piepumpētai tā, lai krītot uz laukuma virsmas no apmēram 1,8m augstuma, tā atlēktu 1,2-1,4m augstumā.

Laukums

Laukuma izmēri ir 28x15m.

Nacionālajā basketbola asociācijā komandas spēlē laukumā 28,65x15,24m. Oficiālās spēles notiek uz grīdas, kas izgatavotas no koka (visbiežāk – kļavas).



Grozs

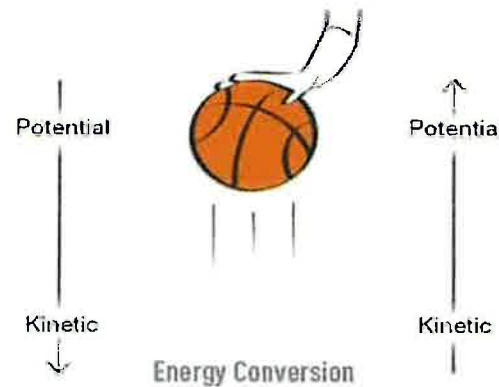
Grozu veido metāla stīpa ar tīkliņu (diametrs starp iekšējām malām – 45 cm). Stīpa piestiprināta pie 180x105 cm liela vairoga. Groza apakšējā mala atrodas 3,05m augstumā virs laukuma. Bērnu komandas var spēlēt uz zemākiem groziem (augstums – 2,6m).

Fizika basketbola driblā

Kas ietekmē basketbola bumbas atlēkšanu?

Spēks

Spiežot bumbu uz leju spēlētājs pielieto spēku. Kad notiek sadursme starp bumbu un zemi, notiek Ņūtona 3. likums, kur darbojas divi proporcionāli vienādi spēki - darbības spēks: Bumba spiež zemi uz leju un Pret darbības spēks: Zeme spiež bumbu uz augšu, kuri nodrošina bumbas atlēkšanu.



Gravitācija

Zeme bumbu pievelk ar gravitācijas spēku ($g=9.8\text{m/s}^2$), kas nosaka, ka bumba virzīsies atpakaļ uz zemi pēc katra atsitiena.

Enerģija

Kad bumba kustas, tā izmanto kustību jeb kinētisko enerģiju ($KE=1/2 mv^2$). Jo ātrāk spēlētājs driblē, jo lielāka ir bumbas kinētiskā enerģija. Kad bumba sasniedz augstāko punktu, cilvēka plaukstu, tā uzkrāj potenciālo enerģiju ($PE=mgh$), kas pārvēršas kinētiskajā, bumbai krītot lejup.

Bumbas īpašības

Gaisa spiediens bumbā ietekmē tās spēju atlekt. Ja bumba ir vāji elastīga, par mīkstu, tā absorbē enerģiju vai, ja tajā ir par daudz gaisa, tā atsitīsies pārāk augstu, tādēļ driblēšana kļūs grūtāka.

Berze

Starp bumbu un roku, kā arī starp bumbu un virsmu darbojas berzes spēks. Gluda virsma, ar mazu berzi, ļauj bumbai atlekt labāk nekā raupja vai mīksta virsma, kas absorbē enerģiju.



Latvijas basketbols: svarīgākie notikumi

Pirmās basketbola spēles Latvijā notikušas 1920. gadā, kad spēles pamatus Rīgas jauniešiem ierādīja amerikāņi – YMCA instruktori. Pirmās komandas izveidotas 1922. gadā

-  **1923. gada** 26. novembri lielāko sporta biedrību pārstāvji nodibināja Latvijas Basketbola savienību.
-  **1933. gada** ziemā notika pirmās Latvijas meistarsacīkstes sieviešu komandām.
-  **1991. gada** 20. septembrī FIBA izpildkomiteja pieņēma lēmumu par neatkarīgās Latvijas atkal uzņemšanu starptautiskajā basketbola saimē.
-  **1992. gada** decembrī LBF atguva vēsturisko nosaukumu – Latvijas Basketbola savienība.
-  **1993. gadā** Latvijas sieviešu un jaunatnes izlases debitēja Eiropas čempionātos, bet seniori – pasaules maksibasketbola čempionātā.
-  **2004. gads.** NBA *draftā* “Golden State Warriors” ar 11. numuru izvēlas Andri Biedriņu, kurš 18 gadu vecumā debitē NBA un pasaulē labākajā līgā nospēlē 10 sezonas.
-  **2005. gads.** Latvijas U20 meiteņu izlase pirmo reizi izcīna bronzas medaļas Eiropas čempionātā. Kopš tā laika sudraba medaļas izcīnījušas puīšu U20 (2013), U16 (2014) un U18 (2018) komandas, kā arī meiteņu U20 izlase (2023), bet bronzas medaļas puīšu U18 izlase (2007., 2010.), kā arī meiteņu U20 izlase (2009., 2010.).
-  **2007. gads.** Latvijas sieviešu valstsvienība izcīna 4. vietu Eiropas čempionātā.
-  **2008. gads.** Latvijas sieviešu valstsvienība pirmo reizi piedalās olimpiskajā turnīrā. Piecās spēlēs tiek izcīnīta viena uzvara – 9. vieta.

Latvijas basketbols: svarīgākie notikumi

-  **2009. gadā** Rīgā, Liepājā un Valmierā notika Eiropas sieviešu čempionāta finālturnīrs.
-  **2015. gads.** NBA *draftā* Kristaps Porziņģis sasniedz Latvijas un Baltijas valstu rekordu – “New York Knicks” viņu izvēlas ar 4. numuru.
-  **2015. gadā** Rīgā notika Eiropas vīriešu čempionāta finālturnīra pirmā posma turnīrs.
-  **2017. gads.** Latvijas vīriešu izlase – Nauris Miezis, Kārlis Lasmanis, Agnis Čavars un Edgars Krūmiņš – kļūst par Eiropas čempioni FIBA 3x3 basketbolā.
-  **2017. gads.** Latvijas vīriešu valstsvienība izcīna 5. vietu Eiropas čempionāta finālturnīrā.
-  **2019. gada** jūnijā Rīgā notika FIBA un NBA rīkotā jauno talantu nometne "Basketball without borders".
-  **2019. gadā** Rīgā notika Eiropas sieviešu čempionāta finālturnīra pirmā posma spēles divās grupās.
-  **2021. gads.** Latvijas 3x3 vīriešu izlase – Nauris Miezis, Kārlis Lasmanis, Agnis Čavars un Edgars Krūmiņš – izcīna 1. vietu Tokijas olimpisko spēļu turnīrā.
-  **2023. gads.** Latvijas vīriešu valstsvienība sasniedz 5. vietu FIBA Pasaules kausa izcīņā, kvalifikācijas un finālturnīra 24 spēlēs izcīnot 21 uzvaru.
-  **2024. gads.** Kristaps Porziņģis Bostonas “Celtics” sastāvā kļūst par NBA čempionu.
-  **2024. gads.** Latvijas 3x3 vīriešu izlase – Nauris Miezis, Kārlis Lasmanis, Francis Lācis, Zigmārs Raimo – uzvar Parīzes olimpisko spēļu pamatturnīrā, bet noslēgumā ierindojas 4. vietā.

NBA Slavas zāle

Neismita piemiņas basketbola slavas zāle ir basketbola slavas zāle, kas atrodas Springfīldā, ASV. Slavas zāle tika dibināta 1959. gadā. Slavas zālē tiek uzņemti izcili, nopelniem bagāti basketbolisti, treneri, tiesneši un basketbola funkcionāri. Slavas zāle nosaukta basketbola izgudrotāja Džeimsa Neismita vārdā.

1993. gadā Slavas zāles tika uzņemta leģendārā «TTT Rīga» basketboliste

Uljana Semjonova.

FIBA Slavas zāle

Izveidota 1991. gadā un fiziski atrodas Alcobendas pilsētā, Spānijā. Tajā tiek godināti spēlētāji, treneri, tiesneši un citi basketbola vēsturē nozīmīgi cilvēki, kuri devuši ieguldījumu starptautiskā basketbola attīstībā. FIBA - Hall of Fame uzsvars ir uz starptautisko basketbolu un pārstāvjiem no visas pasaules.

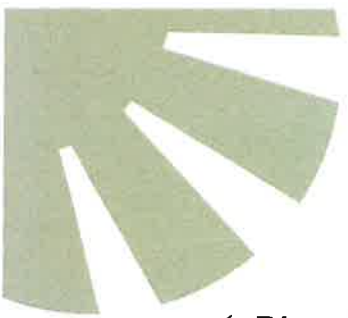
Līdz šim FIBA Slavas zāles spēlētāju kategorijā uzņemti 66 spēlētāji un 30 spēlētājas.

2007. gadā dibinātās FIBA Slavas zāles pamatsastāvā tika iekļauta divkārtējā olimpiskā, trīskārtējā pasaules un desmitkārtējā Eiropas čempione, kā arī divpadsmitkārtējā Eiropas kausa ieguvēja **Uljana Semjonova**.

2017. gadā FIBA Slavas zālē tika uzņemts pasaules un divkārtējais Eiropas čempions **Valdis Valters**.

2024. gadā Singapūrā FIBA Slavas zālē uzņemta Rīgas TTT meistarkomandas, un Latvijas izlases, kā arī PSRS izlases centra spēlētāja **Skaidrīte Smildziņa-Budovska** - 11 reizes izcīnīts Eiropas valstu čempionvienības kauss, pieci Eiropas un trīs pasaules čempionāta tituli.

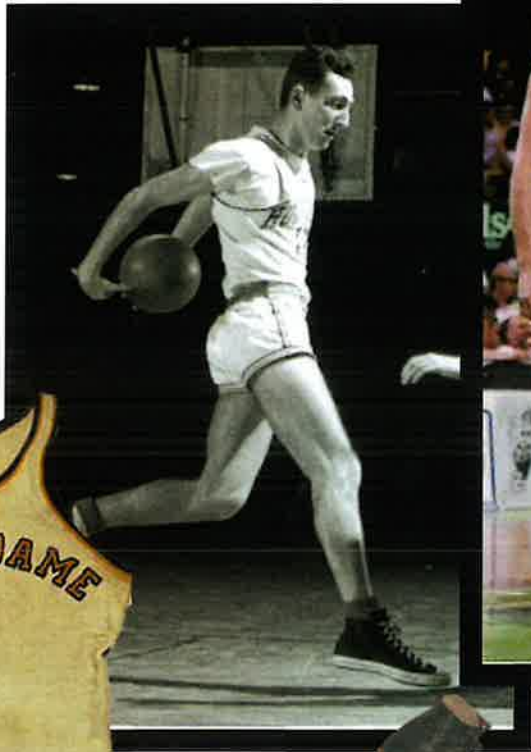




Vai tu zināji?

- ✓ Pirmie basketbola grozi tika izgatavoti no persiku groziem.
- ✓ NBA pirmreizējais līgas nosaukums bija BBA (Basketball Asociation of America).
- ✓ 1936. gadā basketbolu oficiāli iekļāva Olimpiskajās spēlēs.
- ✓ Basketbolu spēlēja ar futbola bumbu, tikai 1929. gadā ieviesa basketbola bumbu.
- ✓ Trīspunktu metiens parādījās 1980. gadā NBA un 1984. gadā to akceptēja arī FIBA.
- ✓ NBA spēlētājs Muggsy Bogues ir īsākais spēlētājs NBA vēsturē, ar augumu 1,60 m. Neskatoties uz savu augumu, viņš spēlēja 14 sezonas.
- ✓ Garākā spēle NBA vēsturē ilga 78 minūtes un bija 6 pagarinājumi.
- ✓ Pirmās basketbola bumbas bija brūnas. Tomēr brūna bumba var būt grūti saskatāma gan spēlētājiem, gan skatītājiem.

Modes tendances



NBA līgas komandas



Basketbols Latvijā

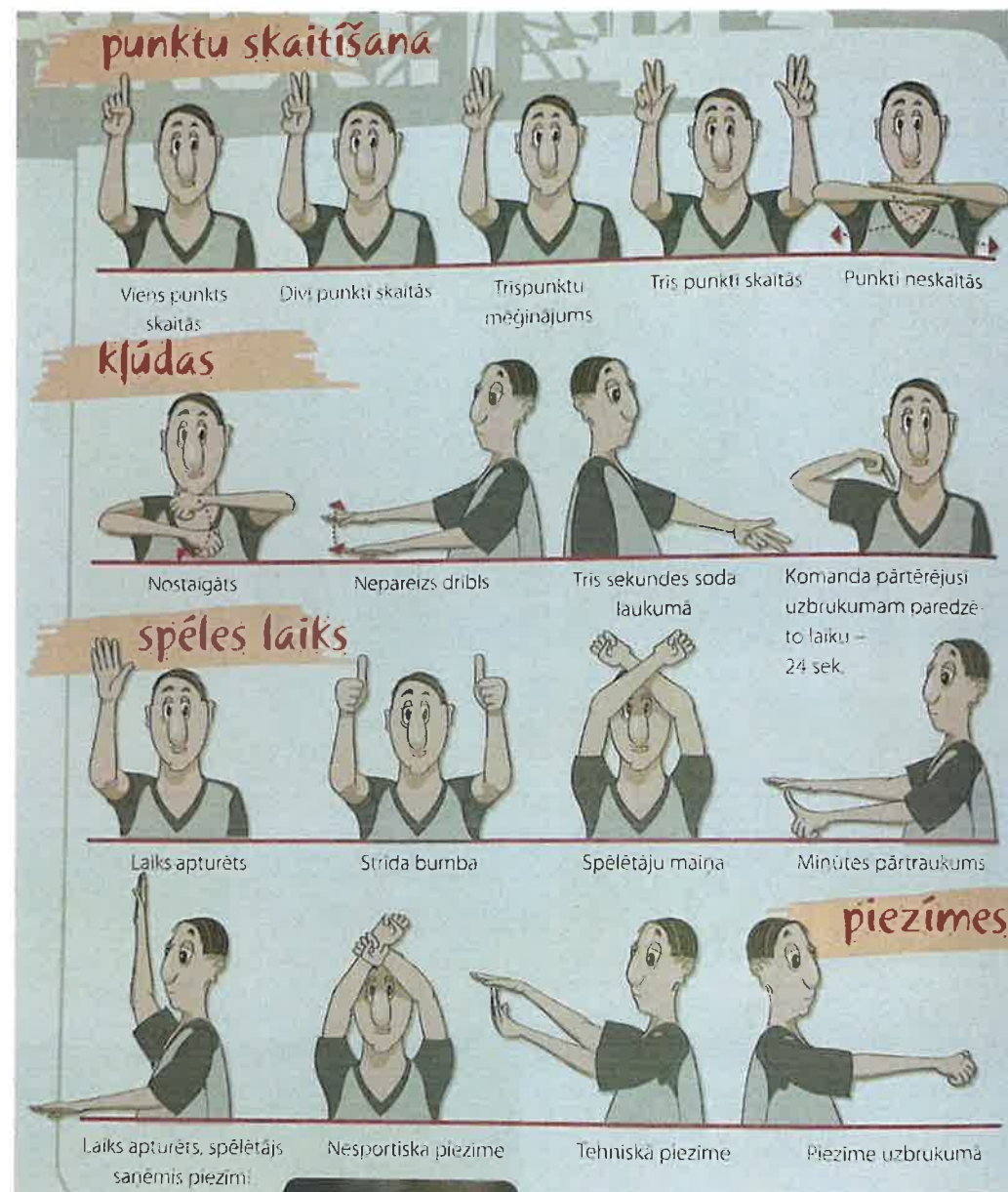




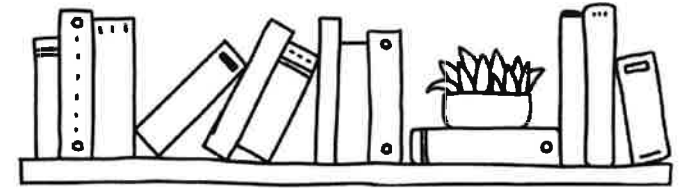
Spēles noteikumi

1. Basketbolu spēlē divas (2) komandas pa pieciem (5) spēlētājiem katrā komandā. Katras komandas mērķis ir iemest bumbu pretinieku grozā un neļaut otram komandai iegūt punktus.
2. Spēli kontrolē tiesneši, galda tiesneši un komisārs (ja piedalās spēlē).
3. Grozs: pretinieku/savējais Griez kuram komanda uzbrūk ir pretinieku griez un griez kuru komanda aizsargā ir savs griez.
4. Spēles uzvarētājs Komanda, kura ieguvusi vairāk punktu, beidzoties spēles laikam, kļūst par spēles uzvarētāju.
5. Spēles laukumam jābūt plaknei ar līdzenu, cietu, no jebkādiem šķēršļiem brīvu virsmu (Diagramma 1), tās izmēri ir divdesmit astoņi (28) metri garumā un piecpadsmit (15) metri platumā, mērot no spēles laukuma robežlīniju iekšējām malām.
6. Komandas aizsardzības zona sastāv no savas komandas griez, vairoga no laukuma centra puses, un laukums ierobežots ar gala līniju aiz savas komandas griez, sānu līnijas un centra līnijas.
7. Komandas uzbrukuma zona sastāv no pretinieku griez, vairoga no laukuma centra puses, un laukums ierobežots ar gala līniju aiz pretinieku komandas griez, sānu līnijas un iekšējās puses centra līnijas tuvāk pretinieku griez.
8. Visām līnijām jābūt vienkrāsainām un krāsotām baltā, vai citā kontrastējošā krāsā, piecu (5) cm platām un skaidri redzamām.
9. Spēles laukumam jābūt ierobežotam ar gala līnijām (īsakajās laukuma malās) un sānu līnijām (garākajās laukuma malās). Šīs līnijas nav daļa no spēles laukuma
10. Centra līniju iezīmē paralēli gala līnijām starp sānu līniju viduspunktiem, un tai par piecpadsmit (15) cm jāsniedzas pāri katrai sānu līnijai. Centra līnija ir daļa no aizsardzības zonas. Centra aplim jābūt iezīmētam laukuma vidū 1,80 m rādiusā, mērot no apļa līnijas ārējās malas.
11. Soda metiena pusapļiem jābūt iezīmētiem laukumā 1,80m rādiusā, mērot no apļa līnijas ārējās malas, un, kuru centri atrodas soda metienu līniju viduspunktos.

Tiesnešu žesti



Lasi un uzzini...



- **«Latvijas Basketbola saknes»** Reinis Lācis, Inista Kresa Katkovska;
- **«Trešā komanda basketbola laukumā»** Guntis Keisels, Arnis Ozols;
- **«Alfrēds Krauklis. Basketbola leģenda ar turpinājumu»** Guntis Keisels;
- **«Latviaaa. Pasaules kauss basketbolā 2023»** Mikus Kļaviņš;
- **«Basketbols – Izkrāso! Izlasi! Izdomā!»** Imants Legzda, Jānis Puriņš, Guntis Keisels, Edgars Švanks;
- **«No Ghetto līdz olimpiskajam zelta»** Edgars Gertners;
- **«Brālis. Kristaps Porziņģis. No pagalma Liepājā... līdz skatuvei Ņujorkā!»** Armands Puče, Jānis Porziņģis;
- **«Zelta meitenes TTT. Basketbola mīlestība pusgadsimta garumā»** Guntis Keisels;
- **«Vefiņš 50 gadu 50 stāstos par basketbolu un ne tikai»** Guntis Keisels, Evija Veide;
- **«Mūža mīlestība – basketbols. Višuka stāsts»** Visvaldis Eglītis;
- **«Dumpinieks ar ideāliem»** Valdis Valters;
- **«Latvijas basketbola valstsvienības: 90 spēles 90 gados»** Guntis Keisels
- **«Coaching Basketball successfully»** Morgan Wooteen;
- **«Basketbols latviešu gaumē»** Guntis Keisels;
- **«Rokasgrāmata veiksmīgam basketbola trenerim»** Andris Rudzītis;
- **«Treneru rokasgrāmata 1;2;3. daļa».**





Skaties un uzzini...

- **«Tīklā. TTT leģendas dzimšana»** Dzintars Dreiberģs;
- **«Last Dance»** Led by Michael Jordan
- **«Sapņu komanda 1935»** Aigars Grauba;
- **Sporta leģenda. Uļjana Semjonova / Ieraksts / REplay.lv ;**
- **«6tais spēlētājs»** Dzintars Dreiberģs, Rihards Olmanis;
- **«No Ghetto līdz Olimpiādei»** Ghetto games jaunā dokumentālā filma;
- **«Porziņa atgriešanās 1;2;3 daļa»** - Porzingis' Comeback - Official Trailer ;
- **«VEF 54.sezona»** Dokumentālā filma.

Izmantotā literatūra

- 1) Svarīgākie basketbola notikumi - Vēsture | Latvijas Basketbola savienība.
- 2) Basketbola tituli - Uzvaras, medaļas un kausi (1991. - ...) - LBS.
- 3) Slavas zāle - Ilggadējā TTT līdere Skaidrīte Smildziņa-Budovska uzņemta FIBA Slavas zālē - LatvijaS.
- 4) Aizraujošas detaļas - Fakti par basketbolu ; 50 Interesting Facts About Basketball - The Fact File.
- 5) Basketbols - I.Legzda, J.Puriņš, G.Keisels, E,Švanks «Basketbols - Izkrāso! Izlasi! Izdomā!».
- 6) NBA komandas - NBA Teams & Rosters | NBA.com.
- 7) Noteikumi - Noteikumi - LBS .

