



LATVIJAS JAUNATNES
BASKETBOLA LĪGA

JAUNATNES BASKETBOLA TIESNEŠA ROKASGRĀMATA



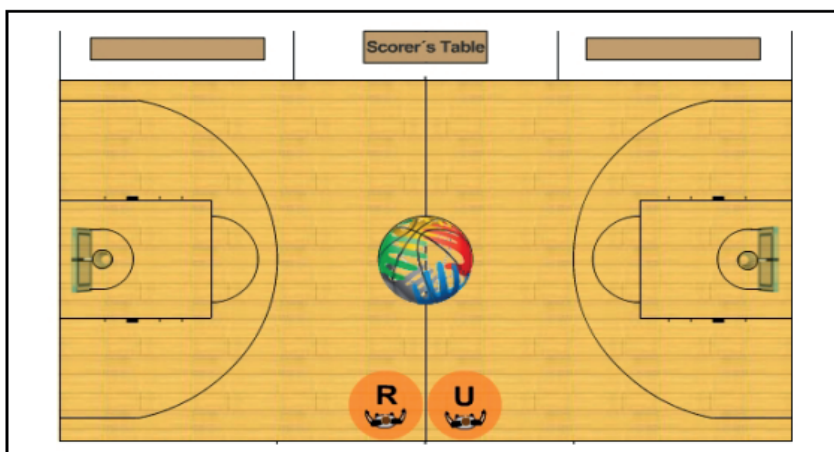
LATVIJAS
ASKETBOLA
SAVIENĪBA

2. DIVU TIESNEŠU MEHĀNIKA

PAMATPRINCIPI

IR VIENA SPĒLE, DIVI TIESNEŠI, BET JOPROJĀM IR TIKAI VIENA TIESNEŠU KOMANDA.

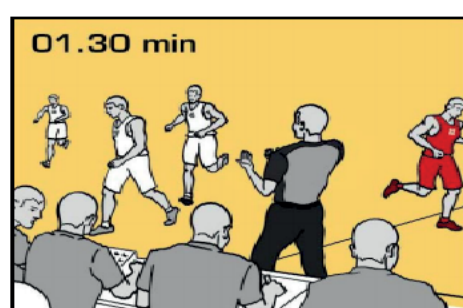
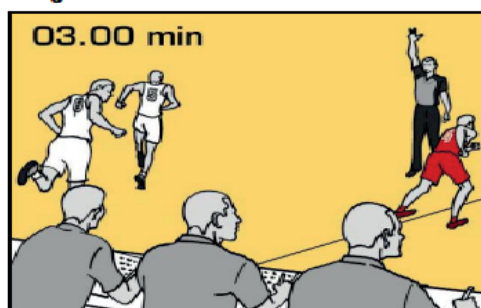
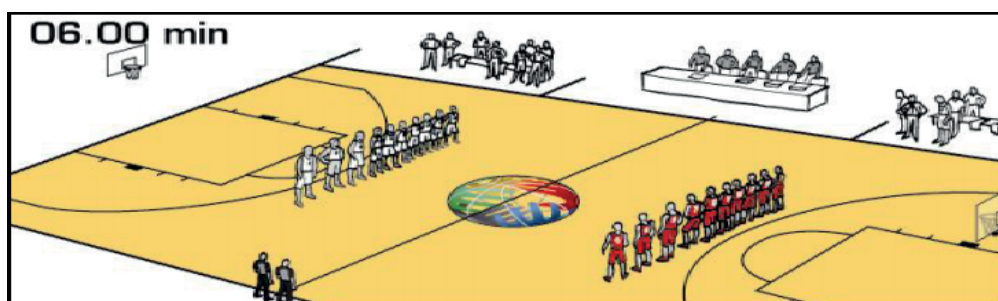
TIESNEŠU ATRAŠANĀS, VISMĀZ 15.MIN. PIRMS SPĒLES SĀKUMA



R – SPĒLES VECĀKAIS TIESNESIS, U – SPĒLES TIESNESIS

KOMANDU IZSAUKŠANA

6. MIN.
3. MIN.
2. MIN.
1,30. MIN.



PIRMSSPĒLES PROCEDŪRA

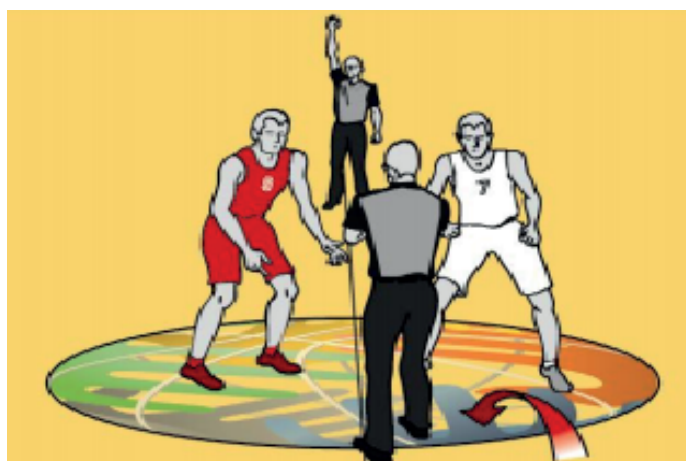
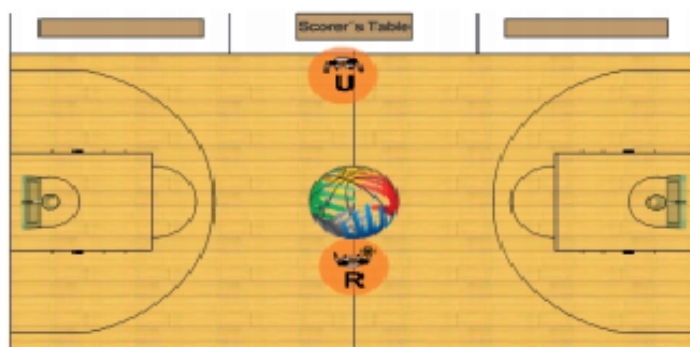
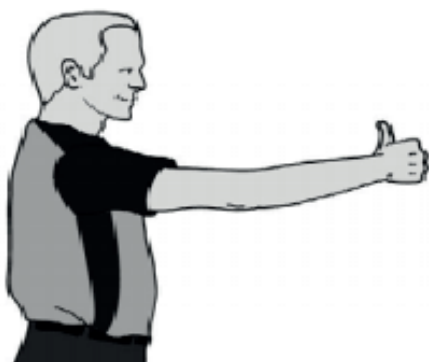
A - AR KOMANDU IZSAUKŠANU

- 6.MIN.- TIESNEŠI ATRODAS UZ SĀNU LĪNIJAS PRETĪ TIESNEŠU GALDIŅAM, PĒC SPĒLES VECĀKĀ TIESNEŠA SIGNĀLA KOMANDAS DODAS UZ SAVAS KOMANDAS SOLIŅU SPĒLĒTĀJU PRIEKŠĀ STĀDĪŠANAI, IZSAUKŠANAI.
- 3.MIN.- SPĒLES VECĀKAIS TIESNESIS DOD SIGNĀLU PAR 3.MIN. GATAVĪBU.
- 2.MIN.- TIESNEŠI DODAS PIE TIESNEŠU GALDIŅA.
- 1,30.MIN.- SPĒLES VECĀKĀ TIESNEŠA SIGNĀLS, KOMANDAS PABEIDZ IESILDĪŠANOS UN DODAS UZ SAVIEM SOLIŅIEM.
- 0,00.MIN.- SPĒLES VECĀKAIS TIESNESIS IZPILDA STRĪDUS BUMBAS IEMETIENU.

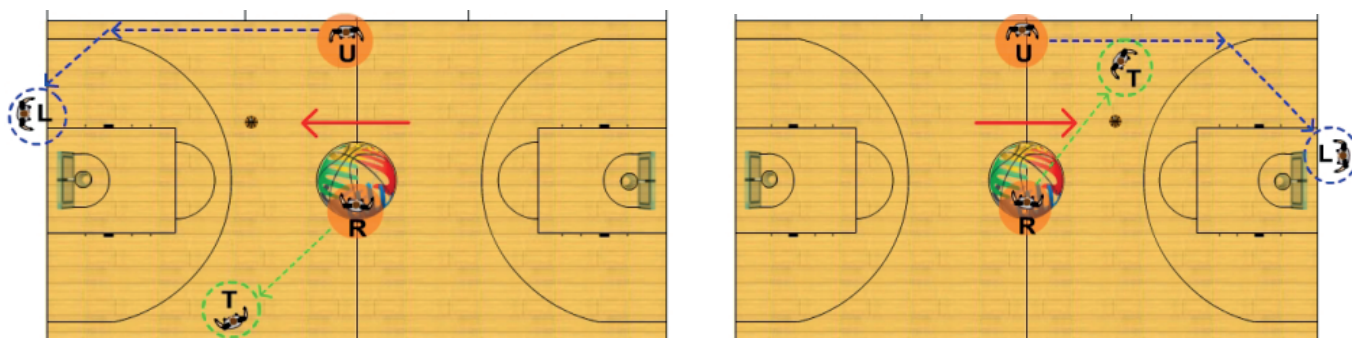
B - BEZ KOMANDU IZSAUKŠANAS

- 3.MIN.- SPĒLES VEC.TIESNESIS DOD SIGNĀLU PAR 3.MIN. GATAVĪBU (SPĒLES TIESNEŠI ATRODAS PIE TIESNEŠU GALDIŅA).
- 1,30.MIN.- SPĒLES VEC.TIESNEŠA SIGNĀLS, KOMANDAS PABEIDZ IESILDĪŠANOS UN DODAS UZ SAVIEM SOLIŅIEM.
- 0,00.MIN.- SPĒLES VECĀKAIS TIESNESIS IZPILDA STRĪDUS BUMBAS IEMETIENU.

SPĒLES SĀKUMS, STRĪDUS BUMBA

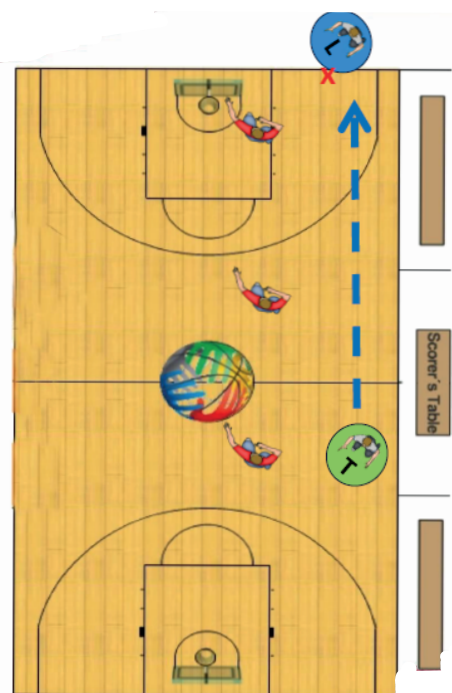


SPĒLĒS VECĀKAIS TIESNESIS (R) PĒC STRĪDUS BUMBAS IZSPĒLES VIENMĒR PALIEK ĀRĒJĀ TIESNEŠA (T) POZĪCIJĀ.
SPĒLES TIESNESIS (U) IEŅEM APAKŠĒJĀ TIESNEŠA (L) POZĪCIJU.



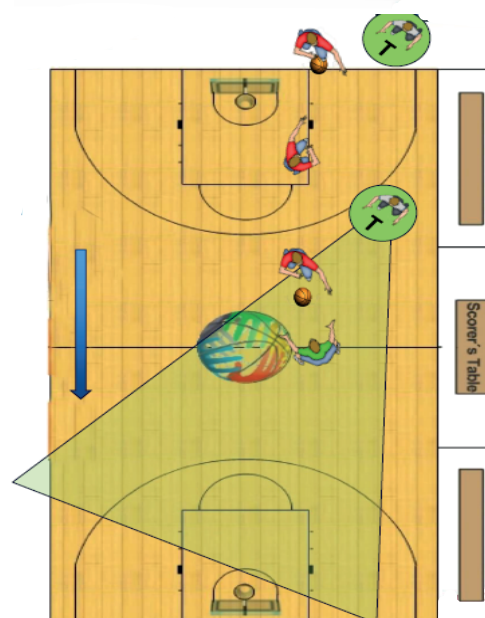
ĀRĒJAIS TIESNESIS-APAKŠĒJAIS TIESNESIS

- SKRIET UZ GALA LĪNIJU CIK ĀTRI VIEN IESPĒJAMS, GALVA PAGRIEZTA PRET LAUKUMU.
- JO VAIRĀK LAIKA UZ GALA LĪNIJAS, JO VAIRĀK LAIKA SAPRAST SITUĀCIJU.
- NESKRIENIET ZEM GROZA, IETURIET DISTANCI, NESAMAZINIET TO.
- SKRIET, APSTĀTIETIES, TIESĀT SPĒLI. NEVEIKT ROTĀCIJU .

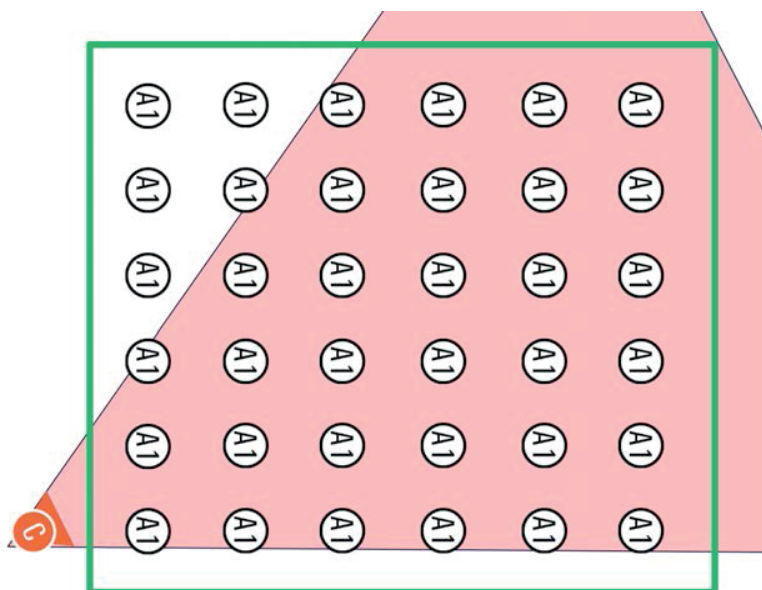


ĀRĒJAIS TIESNESIS, MEHĀNIKA.

- SĀKUMA POZĪCIJA-AIZ GALA LĪNIJAS. VADĪT SPĒLI 2-3 SOĻUS NO AIZMUGURES, REDZOT STARPU.
- ATRAST POZĪCIJU, NO KURAS VAR REDZĒT BUMBU UN VĒROT SPĒLI SKATOT TO NO 45° LENĶĀ.
- BŪT GATAVAM 2./3.P.METIENAM. KONTROLĒT SPĒLES UN 24' SEKUNŽU PULKSTENUS.



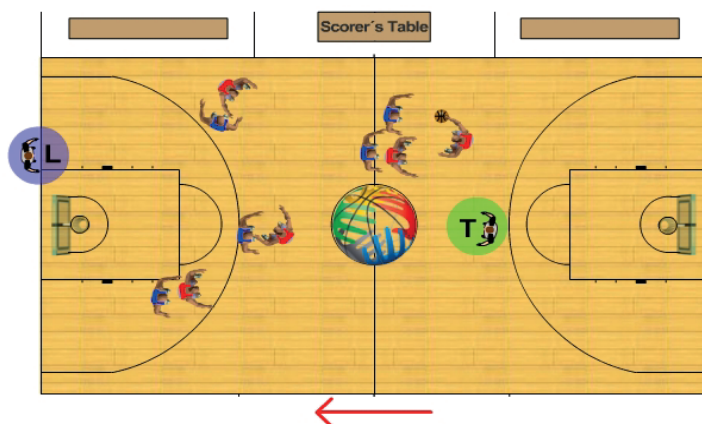
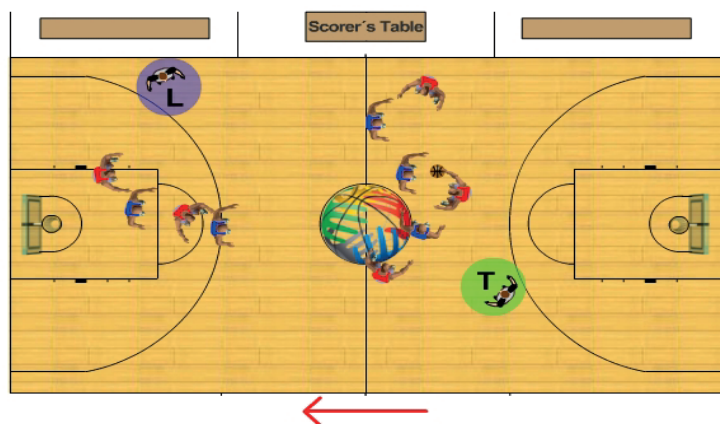
45° DISTANCE



CIEŠA AIZSARDZĪBA (PRESINGS)

JĀ TRĪS UN VAIRĀK AIZSARDZĪBAS SPĒLĒTĀJU ATRODAS UZBRUKUMA ZONĀ, TAD APAKŠĒJAM TIESNESIM JĀAIZKAVĒJAS IEŅEMT SAVU ATBILDĪBAS VIETU AIZ GALA LĪNIJAS, UN NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ JĀPALĪDZ SAVAM PARTNERIM KONTROLĒT SPĒLI. TIKLĪDZ KĀ BUMBA PĀRNĀK UZBRUKUMA ZONĀ, TĀ APAKŠĒJAM TIESNESIM JĀIEŅEM NORMATĀ VIETA AIZ GALA LĪNIJAS.

TIESNEŠIEM JĀBŪT GATAVIEM, KA PAREIZAS/ ATĻAUTAS CIEŠAS AIZSARDZĪBAS DĒĻ, BUMBA VAR MAINĪT VIRZIENU.
 NEATĻAUTI KONTAKTI VIENMĒR JĀSODA KĀ PIEZĪME.



LAIKA KONTROLE, ASTOŅAS SEKUNDES

28.1 NOTEIKUMS

28.1.1 VIENMĒR, KAD:

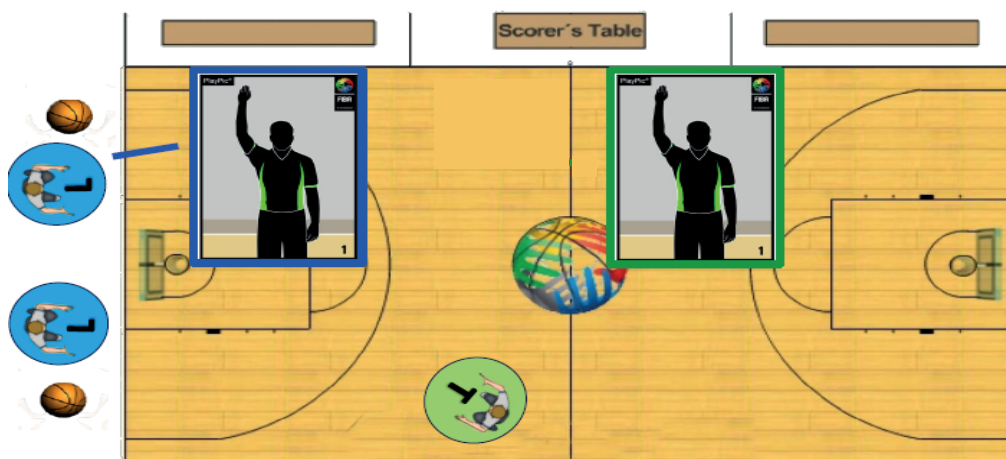


- SPĒLĒTĀJS IEGŪST DZĪVAS BUMBAS KONTROLI SAVĀ AIZSARDZĪBAS ZONĀ,
- IEMETIENA LAIKĀ, BUMBA IR PIESKĀRUSIES, VAI TAI IR ATĻAUTI PIESKĀRIES JEBKURŠ SPĒLĒTĀJS AIZSARDZĪBAS ZONĀ UN KOMANDA, KURAS SPĒLĒTĀJS IZPILDĪJA IEMETIENU SAGLABĀJA BUMBAS KONTROLI AIZSARDZĪBAS ZONĀ,

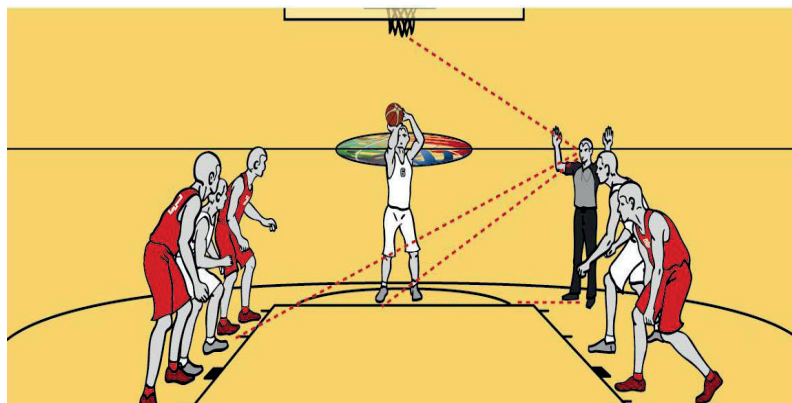
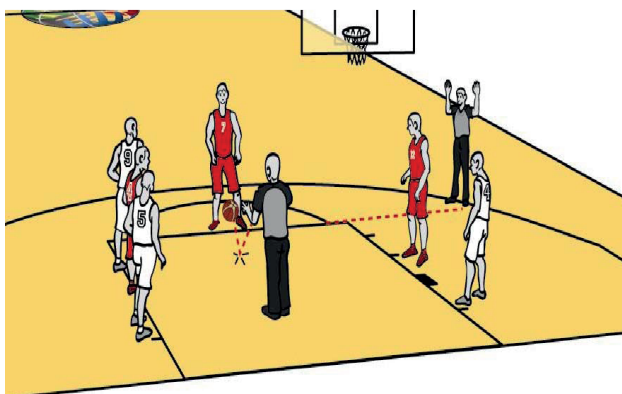
TAI KOMANDAI ASTOŅU (8) SEKUNŽU LAIKĀ BUMBA JĀIESPĒLĒ UZBRUKUMA ZONĀ.

16

TIESNEŠU ATRAŠANĀS VIETA IEMETIENA BRĪDĪ
SIGNĀLI.



SODA METIENA SITUĀCIJA



SPĒLES PAMATLAIKA VAI PAPILDLAIKA BEIGAS

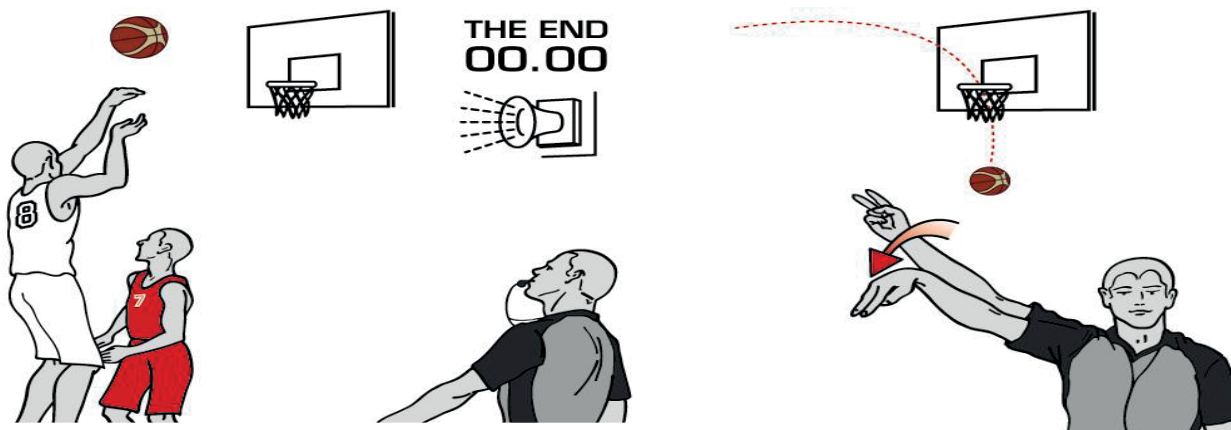
METIENA MĒĢINĀJUMS TUUVU SPĒLES PAMATLAIKA VAI PAPILDLAIKA BEIGĀM VAR RADĪT GRŪTĪBAS TIESNEŠIEM, ĪPAŠI, JA IR DAUDZ SKATĪTĀJI, ZĀLĒ SKAĻŠ UN SPĒLES LAIKA BEIGU SIGNĀLU NAV VIEGLI DZIRDĒT.

TOMĒR LĒMUMS- SKAITĪT VAI NESKAITĪT, JĀPIENĒM CIK ĀTRI VIEN IESPĒJAMS.

KAD ATLIKUŠAS 24 SEKUNDES UN MAZĀK LAIKA LĪDZ PAMATLAIKA VAI PAPILDLAIKA (ARĪ KATRAS CETURTDALĀS) BEIGĀM, ĀRĒJAM TIESNESIM IZSTIEPTĀ ROKĀ JĀRĀDA IZSTIEPTS RĀDĪTĀJPIRKSTS, TĀ NORĀDOT KA ŠĪ IZSPĒLE VARĒTU BŪT PĒDĒJĀ ŠAJĀ PERIODĀ. ĀRĒJAM TIESNESIM ŠIS SIGNĀLS JĀRĀDA TIK ILGI, LĪDZ APAKŠĒJAIS TIESNESIS ATBILDĒS AR TĀDU PAŠU SIGNĀLU.

ĀRĒJAIS TIESNESIS IR TIEŠI ATBILDĪGS PAR LĒMUMU SKAITĪT VAI NESKAITĪT GROZU. APAKŠĒJAM TIESNESIM, PAT JA VIŅŠ IR SPĒLES VECĀKAIS TIESNESIS, JĀAKCEPTĒ ĀRĒJĀ TIESNEŠĀ LĒMUMS UN JĀDARA VISS, LAI TO ATBALSTĪTU.

TOMĒR IR GADĪJUMI, KAD NEPIECIEŠAMA TIESNEŠU SAVSTARPĒJA APSPIEDE, UN PALĪDZĪBU VAR LŪGT GAN SPĒLES KOMISĀRAM (LJBL TĀDU NAV), GAN GALDIŅA TIESNEŠIEM. TOMĒR, TIKAI LAUKUMA TIESNEŠI PIENĒM GALĪGO LĒMUMU.



SPĒLE BEGUSIES

NOSLĒDZOTIES SPĒLEI, TIESNEŠIEM IR PIENĀKUMS PĀRBAUDĪT SPĒLES PROTOKOLU, PIRMS TAS TIEK PARAKSTĪTS.

PIRMS PARAKSTĪŠANAS, SPĒLES PROTOKOLAM JĀBŪT SARAKSTĪTAM: REZULTĀTAM, UZVARĒTĀJU KOMANDAI, GALDIŅA TIESNEŠU PARAKSTIEM. PIRMAIS PARAKSTA SPĒLES TIESNESIS, PĒDĒJAIS - SPĒLES VECĀKAIS TIESNESIS.



AR SAVIEM PARTNERIEM STRĀDĀJIET KĀ KOMANDA, VEIDOJOT LIELISKU SADARBĪBU

STRĀDĀJIET KOPĀ AR GALDIŅA TIESNEŠIEM, ARĪ VIŅI IR JŪSU KOMANDĀ. SASKATĀTIES AR PARTNERI (ĀCU KONTAKTS) PIRMS NODODAT BUMBU SPĒLĒTĀJAM IEVADĪŠANAI SPĒLĒ.

UZ LAUKUMA UZNĀCIET KOPĀ, UN PĒC SPĒLES ATSTĀJIET LAUKUMU KOPĀ.