



LATVIJAS JAUNATNES
BASKETBOLA LĪGA

JAUNATNES BASKETBOLA TIESNEŠA ROKASGRĀMATA



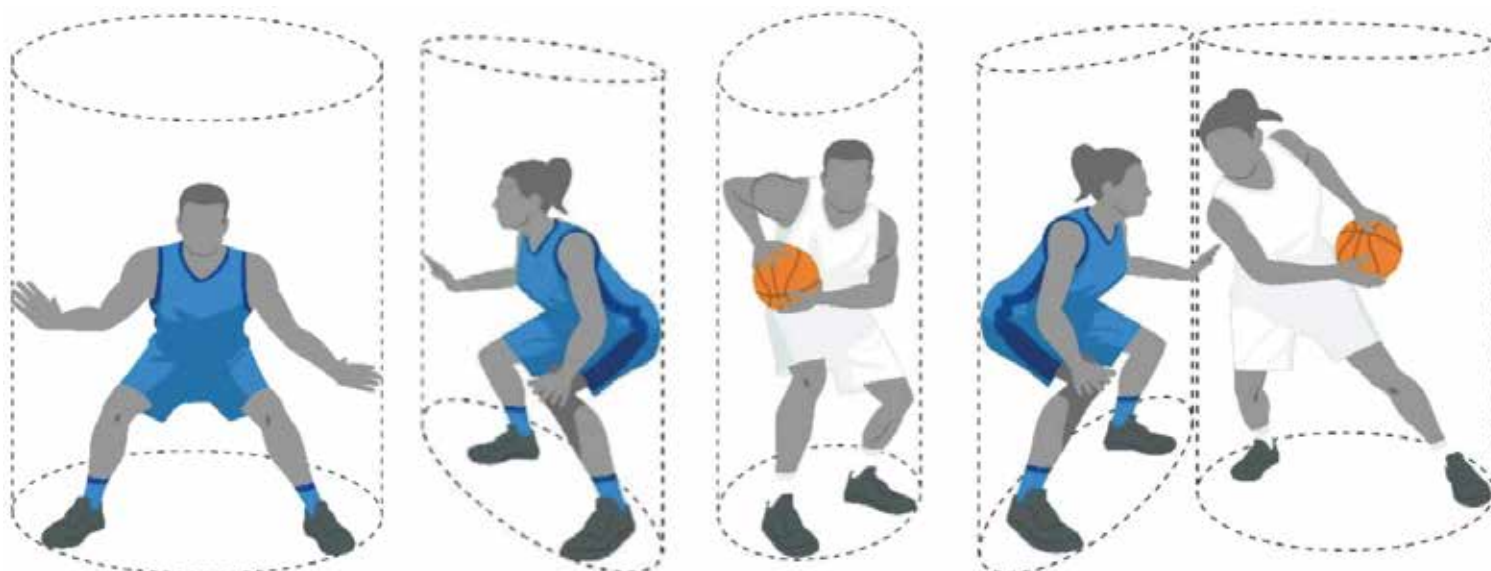
LATVIJAS
ASKETBOLA
SAVIENĪBA

4. UZBRUKUMU PIEZĪMES CILINDRA PRINCIPS

CILINDRA PRINCIPS TIEK DEFINĒTS KĀ TELPA IEDOMĀTĀ CILINDRA IEKŠPUSĒ, KO SPĒLĒTĀJS AIZŅEM UZ GRĪDAS. ŠIE IZMĒRI UN ATTĀLUMS STARP VIŅA PĒDĀM MAINĀS ATKARĪBĀ NO SPĒLĒTĀJA AUGUMA UN IZMĒRIEM.

AIZSARGA VAI UZBRUCĒJA CILINDRA ROBEŽAS BEZ BUMBAS:

PRIEKŠPUSE – SPĒLĒTĀJA PLAUKSTAS,
AIZMUGURE – SĒŽAMVIETA,
SĀNOS – ROKU UN KĀJU ĀRĒJĀS PUSES.



ROKAS UN PLAUKSTAS VAR BŪT IZSTIEPTAS KRŪŠU PRIEKŠĀ NE TĀLĀK KĀ PĒDU POZĪCIJĀ, SALIEKTAS ELKOŅOS TĀ, KA APAKŠDELMS UN PLAUKSTAS IR PACELTAS. ATTĀLUMAM STARP VIŅA PĒDĀM UN CEĻGALIEM JĀBŪT PROPORCIONĀLAM VIŅA AUGUMAM. AIZSARGS NEDRĪKST IENĀKT UZBRUCĒJA CILINDRĀ, KURŠ IR AR BUMBU UN IZRAISĪT NEATĻAUTU KONTAKTU, KAD UZBRUCĒJS SPĒLĒ NORMĀLU BASKETBOLA SPĒLI SAVĀ CILINDRĀ.

UZBRUCĒJA AR BUMBU CILINDRA ROBEŽAS:

PRIEKŠPUSE – PĒDAS, SALIEKTI CEĻGALI UN ROKAS, KAS TUR BUMBU VIRS GURNIEM,

AIZMUGURE – SĒŽAMVIETA,

SĀNOS – ELKOŅU UN KĀJU ĀRMALAS UN KĀJAS, KAS NOVĪETOTAS PLECU PLATUMĀ.

UZBRUCĒJAM AR BUMBU VIŅA CILINDRĀ IR JĀATSTĀJ PIETIEKAMI DAUDZ VIETAS NORMĀLAI BASKETBOLA SPĒLEI.

ORMĀLĀ BASKETBOLA SPĒLĒ IETILPST DRIBLA UZSĀKŠANA, PAGRIEZIENI, METIENS UN PIESPĒLE.

UZBRŪKOŠAIS SPĒLĒTĀJS NEVAR IZLIKT KĀJAS VAI ROKAS ĀRPUS SAVA CILINDRA UN IZRAISĪT NEATĻAUTU KONTAKTU AR AIZSARGU, LAI IEGŪTU PAPILDUS TELPU.

AIZSARGU NEDRĪKST SODĪT PAR LEKŠANU VERTIKĀLI UZ AUGŠU (VIŅA CILINDRA ROBEŽĀS) VAI PAR ROKU UN PLAUKSTU IZSTIEPŠANU VIRS SEVIS SAVA CILINDRA ROBEŽĀS.

UZBRUCĒJS, KURŠ ATRODAS UZ GRĪDAS VAI UZLEČIS GAISĀ, NEDRĪKST IZRAISĪT KONTAKTU AR ATĻAUTĀ SEGŠANAS POZĪCIJĀ ESOŠU AIZSARDZĪBAS SPĒLĒTĀJU:

- PIELIETOJOT SAVAS ROKAS, LAI SEV RADĪTU PAPILDUS BRĪVU VIETU (CLEAR-OUT),

- VĒZĒJOT SAVAS KĀJAS VAI ROKAS, LAI RADĪTU KONTAKTU METIENA NO LAUKUMA LAIKĀ VAI UZREIZ PĒC TĀ.

AIZSARDZĪBAS SPĒLĒTĀJS IEŅĒMIS ATĻAUTU SEGŠANAS POZĪCIJU, KAD:
- VIŅŠ ATRODAS AR SEJU PRET PRETINIEKU UN
- VIŅA ABAS KĀJAS ATRODAS UZ GRĪDAS.

KAD AIZSARGS IR IEŅĒMIS ATĻAUTU SEGŠANAS POZĪCIJU, VIŅŠ VAR PĀRVIETOTIES, SEDZOT SAVU PRETINIEKU, BET VIŅŠ NEDRĪKST IZSTIEPT ROKAS, PLEČUS, GURNUS VAI KĀJAS, IZRAISOT KONTAKTU UN AIZKAVĒJOT DRIBLĒTĀJAM PIESPĒLĒT.

IETRIEKŠANĀS IR PERSONĪGS KONTAKTS AR VAI BEZ BUMBAS,
GRŪDIENS VAI IESKRIEŠANA PRETINIEKA KRŪTĪS.
FIKSĒJOT PIEZĪMI,

VIENLAIKUS AR SVILPES SIGNĀLU,

TIESNESIS PACEL TAISNU ROKU AR SAVILKTU DŪRI.

UZREIZ SEKO NĀKAMĀIS ŽESTS- TAISNI IZSTIEPTA ROKA AR SAVILKTU DŪRI.



UZBRUCĒJS AR ROKU ĀRPUS SAVA CILINDRA NEATĻAUTI ATGRŪŽ AIZSARGU.



UZBRUCĒJS PIRMS METIENA IZDARĪŠANAS AR CELI, KAS ĀRPUS SAVA CILINDRA, NEATĻAUTI ATGRŪŽ AIZSARGU.



BASKETBOLĀ IR GAN UZBRUKUMA, GAN AIZSARDZĪBAS PIEZĪMES !
SVARĪGI NOVĒRTĒT, KURŠ PIRMAIS IZDARĪJIS PĀRKĀPUMU!