



Rīgas bērnu un jauniešu sporta skola «Rīdzene»

BASKETBOLS

IEVADS

- ❖ **Basketbols** (angļu: *basketball*, no *basket* — 'grozs' un *ball* — 'bumba'), līdz 1951. gadam arī **groza bumba**, sarunvalodā **basītis** vai **baskets**, ir sporta veids, kurā spēlē divas komandas pa pieciem spēlētājiem katrā komandā. Katras komandas mērķis ir iemest bumbu pretinieku grozā un neļaut otrai komandai kontrolēt bumbu vai iegūt punktus.
- ❖ Komandas uzbrūk pretinieku grozam, bet aizsargā savu grozu.
- ❖ Bumbu drīkst piespēlēt, mest, atsist, ripināt vai driblēt jebkurā virzienā, ievērojot noteikumu ierobežojumus.
- ❖ Basketbolā spēlētājiem ir 5 pozīcijas laukumā:
 1. Saspēles vadītājs
 2. Uzbrūkošais aizsargs
 3. Vieglais uzbrucējs
 4. Spēka uzbrucējs
 5. Centrs
- ❖ Komanda, kura ieguvusi vairāk punktus, beidzoties pēdējai ceturtdaļai, vai, ja nepieciešams, jebkuram pagarinājumam, kļūst par spēles uzvarētāju.



BASKETBOLA VĒSTURE LATVIJĀ

- ❖ Pirmās basketbola spēles Latvijā notikušas 1920. gadā, kad spēles pamatus Rīgas jauniešiem ierādīja amerikāņi – YMCA instruktori. Pirmās komandas izveidotas 1922. gadā.
- ❖ 1923. gada 26. novembrī lielāko sporta biedrību pārstāvji nodibināja Latvijas Basketbola savienību.
- ❖ 1924. gada 16. janvārī sākās pirmās Latvijas meistarsacīkstes, kurās piedalījās 6 komandas. Kopš tā laika Latvijas labākā vīriešu komanda noskaidrota katru gadu, izņemot 1942. gadu.
- ❖ 1924. gada 29. aprīlī Latvijas valstsvienība aizvadīja pirmo spēli, Tallinā ar 20:16 uzvarot Igaunijas komandu. To uzskata par vecāko starpvalstu spēli Eiropā.
- ❖ 1932. gada 18. jūnijā Ženēvā LBS pārstāvis Jāzeps Šadeiko kopā ar delegātiem no Argentīnas, Čehoslovākijas, Grieķijas, Itālijas, Portugāles, Rumānijas un Šveices parakstīja Starptautiskās Basketbola federācijas (FIBA) dibināšanas protokolu.
- ❖ 1933. gada ziemā notika pirmās Latvijas meistarsacīkstes sieviešu komandām.
- ❖ 1935. gada 4. maijā basketbola valstsvienības spēlētāji neizdzēšami ierakstīja Latvijas vārdu Eiropas un pasaules basketbola vēsturē, pirmā Eiropas čempionāta finālspēlē ar 24:18 pārspējot Spānijas izlasi un kļūstot par pirmajiem čempioniem.
- ❖ 1993. gada 10. maijā Uljana Semjonova kā pirmā basketboliste no Eiropas tika uzņemta pasaules basketbola slavas zālē Springfildā. Viņa uzņemta arī pasaules sieviešu basketbola Slavas zālē un FIBA Slavas zālē.



BASKETBOLA VĒSTURE LATVIJĀ

- ❖ 2001. gadā Rīgā pirmo reizi notika Eiropas jauniešu čempionāts (U16 puīši). Pēc tam Rīgā, kā arī Liepājā (Grobiņā), Ogrē, Valmierā un Ventspilī rīkoti Eiropas čempionāti kadetēm (2007), U20 sievietēm (2010), kadetiem (2012., 2014.), junioriem (2012., 2013., 2018.) un U20 vīriešiem (2008), kā arī pasaules U19 čempionāts vīriešiem (2011).
- ❖ 2009. gadā Rīgā, Liepājā un Valmierā notika Eiropas sieviešu čempionāta finālturnīrs.
- ❖ 2012. gadā iedibināta Latvijas Basketbola savienības Gada balvu tradīcija – katru gadu tiek pasniegtas balvas 10-12 nominācijās.
- ❖ 2015. gadā Rīgā notika Eiropas vīriešu čempionāta finālturnīra pirmā posma turnīrs.
- ❖ 2017. gada 30. septembrī FIBA Goda zālē uzņemts Valdis Valters.
- ❖ 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.



LEGENDAS

- ❖ 1935. gadā Latvijas izlases basketbolists, kā kapteinis un rezultatīvākais centra spēlētājs **Rūdolfs Jurciņš**.
- ❖ Seši Latvijas basketbolisti dažādu gadu olimpisko spēļu medaļnieki: **Jānis Krūmiņš**, **Maigonis Valdmanis** un **Valdis Muižnieks** ir sudraba medaļu ieguvēji trijās olimpiskajās spēlēs.
- ❖ **Cēzars Ozers** un **Juris Kalniņš** sudraba medaļa olimpiādē.
- ❖ Vienīgais olimpiskās zelta medaļas ieguvējs basketbolā Latvijā **Igors Miglinieks**.
- ❖ **Valdis Valters** pasaules čempions 1982.gadā, sudraba medaļas ieguvējs 1986.gadā, kā arī četrus Eiropas čempionātu medaļnieks, kurš 1981.gadā tika atzīts par Eiropas čempionāta vērtīgāko spēlētāju.
- ❖ Latvijas slavenākā basketboliste **Dzidra Uztupe-Karamiševa** ieguvusi četras zelta medaļas Eiropas čempionātos un trīs reizes izcīnīto Eiropas kausu čempionu komandām.
- ❖ “TTT Rīga” centra spēlētājai **Silvijai Ravdonei-Kroderei** ir pasaules čempiones un divkārtējas Eiropas čempiones tituls.
- ❖ Otrai centra spēlētājai **Skaidrītei Smildziņai-Budovskai** ir trīs pasaules čempionātu un piecus Eiropas čempionātu zelta medaļas.
- ❖ Pati slavenākā Latvijas sievietes basketboliste ir **Uljana Semjonova**. Viņai ir divi olimpisko spēļu čempiones tituli, trīs pasaules čempionātu un desmit Eiropas čempionātu zelta medaļas. **U. Semjonova** uzņēma Basketbola slavas zālē Spingvīldā ASV, sievietes basketbola slavas zālē Noksvilā ASV un FIBA slavas zālē Ženēvā Šveicē.
- ❖ **Gundars Vētra** 1992./1993. gada sezonā spēlēja NBA Minesotas Timberwolve.
- ❖ **Andris Biedriņš** 2003.-2013.gadā spēlēja NBA Goldensteitas Warriors un Jūtas Jazz.
- ❖ Jaunāko laiku izcilākā Latvijas basketboliste **Anete Jēkabsons-Žogota**, kura arī spēlēja WNBA Konektikas Sun, Fīniksas Mercury un **Zane Tamane**, kura spēlēja Vašingtonas Mystics un Fīniksas Mercury.



BASKETBOLA ZVAIGZNES

Latvieši NBA

- ❖ Dāvis Bertāns, Vašingtonas *Wizards*.
- ❖ Kristaps Porziņģis, Ņujorkas Dallasas *Mavericks*.
- ❖ Rodions Kurucs, Brūklinas *Nets*.
- ❖ Dairis Bertāns, Ņūorleānas *Pelicans*.
- ❖ Anžejs Pasečņiks, Vašingtonas *Wizards*.

Latvijas sieviešu izlases spilgtākās sporta zvaigznes

- ❖ Elīna Babkina
- ❖ Anete Šteinberga
- ❖ Kitija Laksa
- ❖ Aija Putniņa
- ❖ Gunta Baško
- ❖ Liene Jansone
- ❖ Ieva Kubliņa

Latvijas vīriešu izlases spilgtākās sporta zvaigznes

- ❖ Dāvis Bertāns
- ❖ Kristaps Porziņģis
- ❖ Rodions Kurucs
- ❖ Dairis Bertāns
- ❖ Anžejs Pasečņiks
- ❖ Jānis Strelnieks
- ❖ Jānis Blūms
- ❖ Kristaps Janičenoks



FAKTI

- ❖ Pirmie basketbola grozi tika izgatavoti no persiku groziem.
- ❖ Basketbolu spēlēja ar futbola bumbu, tikai 1929. gadā ieviesa basketbola bumbu.
- ❖ 1936. gadā basketbolu oficiāli iekļāva Olimpiskajās spēlēs.
- ❖ Trīspunktu metiens parādījās 1980. gadā NBA un 1984. gadā to akceptēja arī FIBA.
- ❖ Augstākais slam dunk Michael Wilson triec bumbu grozā no augšas, kad groz pacelts 3,65m(standarta augstums 3,05m).
- ❖ Vislielākais punktu skaits NBA spēle bija 370 punkti (Detroit 186 un Denver 184), kas norisinājās 13. decembrī 1983. gadā.
- ❖ 1995.gadā Aigars Zeidaks «SWH/Brocēni» uzbrucējs, LBL rekordists – iemetot vienā spēlē 100 punktus.
- ❖ 2008.gadā Latvijas Sieviešu izlase piedalījās Olimpiskajās spēlēs Pekinā.
- ❖ NBA pirmreizējais līgas nosaukums bija BBA (Basketball Asociation of America).




NOTEIKUMI

- ❖ Spēles laukumam jābūt plaknei ar līdzenu, cietu, no jebkādiem šķēršļiem brīvu virsmu, ar divdesmit astoņiem (28) metriem garumā un piecpadsmit (15) metriem platumā, mērot no robežlīniju iekšējām malām.
- ❖ Komandas aizsardzības zona sastāv no savas komandas groza, vairoga no laukuma centra puses, un laukums ierobežots ar gala līniju aiz savas komandas groza, sānu līnijas un centra līnijas.
- ❖ Komandas uzbrukuma zona sastāv no pretinieku groza, vairoga no laukuma centra puses, un laukums ierobežots ar gala līniju aiz pretinieku komandas groza, sānu līnijas un iekšējas puses centra līnijas tuvāk pretinieku grozam.
- ❖ Spēle sastāv no četriem (4) periodiem pa desmit (10) minūtēm katrā. 8.2 Starp pirmo un otro, trešo un ceturto periodu ur pirms katra pagarinājuma jābūt divu (2) minūšu intervālam/pārtraukumam.
- ❖ Katrai komandai var būt - ne vairāk kā divpadsmit (12) komandas dalībnieki, kuri drīkst piedalīties spēlē ieskaitot kapteini, treneris, ja komandas vēlās, arī trenera palīgs.
- ❖ Spēles laikā pieciem (5) spēlētājiem no katras komandas jābūt laukumā, un viņus drīkst nomainīt.
- ❖ Pirmais periods sākas, kad bumba atstāj tiesneša roku (as), strīda bumbas izspēles laikā.
- ❖ Maiņa ir spēles pārtraukšana, ko pieprasa rezervists, lai kļūtu par spēlētāju.



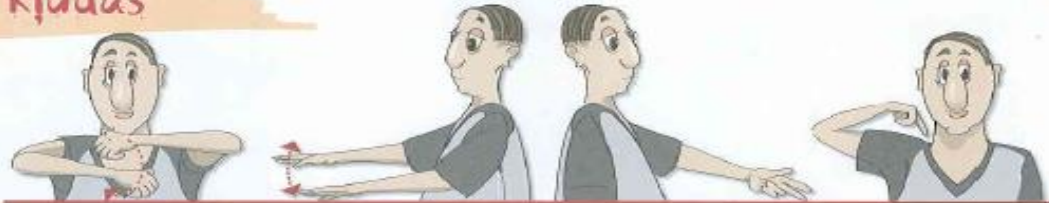
TIESNEŠU ŽESTI

punktu skaitīšana




Viens punkts skaitās Divi punkti skaitās Trīspunktu mēģinājums Trīs punkti skaitās Punkti neskaitās

Kļūdas




Nostaigāts Nepareizs drīblis Trīs sekundes soda laukumā Komanda pārtērējusi uzbrukumam paredzēto laiku – 24 sek.

spēles laiks



Laiks apturēts Strīda bumba Spēlētāju maiņa Minūtes pārtraukums

piezīmes



Laiks apturēts, spēlētājs saņēmis piezīmi Nesportiska piezīme Tehniskā piezīme Piezīme uzbrukumā



ESI VESELS, STIPRS UN IZTURĪGS

IZGULIES

Lai labi spēlētu,
diennaktī miegam
jāvelta desmit stundas.

ĒD

Vitamīniem bagātu
barību: dārzeņus, ogas,
augļus.

NESTEIDZIES

atgriezies laukumā, līdz
galam neizārstējies traumu,
jo atkārtotu savainojumu
vajadzēs ārstēt vēl ilgāk.

IZDZER

Dienā divus litrus šķidruma
– tēju, ar ūdeni atšķaidītu
sulu, citronūdeni – negaidot,
kad sajūtīsi slāpes

NOSTIPRINI

Muskulatūru, pēdas, roku
pirkstus.

ENERĢIJU

gūsti treniņos un
pareizā režīmā, nevis
enerģijas dzērienos



AIZLIEGTĀS VIELAS

1. Aizliegtas vielas, tās metabolītu vai marķieru klātbūtne paraugā, kas ņemts no sportista ķermeņa.
2. Sportists lietojis vai mēģinājis lietot aizliegtu vielu vai aizliegtu metodi.
3. Izvairīšanās no paraugu vākšanas, atteikšanās ierasties vai neierašanās uz paraugu vākšanu.
4. Informācijas nesniegšana par sportista atrašanās vietu.
5. Falsifikācija vai falsifikācijas mēģinājums kādā no dopinga kontroles posmiem.
6. Aizliegtas vielas vai aizliegtas metodes glabāšana.
7. Aizliegtas vielas vai aizliegtas metodes izplatīšana vai izplatīšanas mēģinājums.
8. Aizliegta vielas ievadīšana un ievadīšanas mēģinājums vai metodes lietošana vai lietošanas mēģinājums.
9. Līdzdalība.
10. Aizliegta biedrošanās.



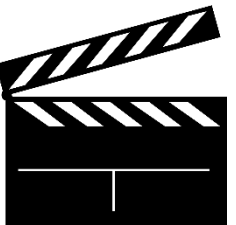
VĒLIES UZZINĀT VAIRĀK?

1. A.Pučē., J.Porziņģis, K.Porziņģis. Brālis/ No pagalma Liepājā līdz skatuvei Ņujorkā.
2. A.Rudzītis, U.Gravītis. Rokasgrāmata veiksmīgam basketbola trenerim.
3. G.Keisels, E.Švanks, I.Legzda, J.Puriņš «Basketbols-izkrāso, izlasi, izdomā»
4. G.Keisels. Basketbols latviešu gaumē.
5. G.Keisels. Vefiņš 50 gados 50 stāsti.
6. G.Keisels. Zelta meitenes TTT Basketbola mīlestība pusgadsimta garumā.
7. G.Keisels. Latvijas basketbola valstsvienības: 90 spēles 90 gados.
8. Treneru rokasgrāmata 1;2;3. daļa.
9. V. Eglītis. Mūža mīlestība – basketbols Višuka stāsts.
10. V. Valters. Dumpinieks ar ideāliem.



SKATIES UN UZZINI..

- Sporta Lēģenda. Uljana Semjonova - <https://ltv.lsm.lv/lv/raksts/01.12.2019-sporta-legenda.-uljana-semjonova.id173823/>
- Latvijas Basketbola savienībai-85 - http://sportacentrs.com/basketbols/video/02122008_1205_janis_cirulis_lbs_85
- «Basketbola meistari» (1953)
- «VEF 54.sezona» dokumentālā filma
- «Sapņu komanda 1935» 2012.gada latviešu filma
- «6tais spēlētājs» filma par sporta svētkiem EuroBasket2015
- Ghetto games jaunā dokumentālā filma «No Ghetto līdz Olimpiādei» - <https://www.ghetto.lv/lv/filma/par-filmu/>
- Porziņģis Comeback 1;2;3 daļa - <https://www.youtube.com/watch?v=iKcuTPCZgp4&t=359s> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=ZPxsK1mQnhQ&t=726s> ,
<https://www.youtube.com/watch?v=q68A7OPNzTI>



IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Fakti par Basketbolu - <http://basketbols.1s.lv/25-fakti-par-basketbolu/>
2. FIBA oficiālās noteikumi izmaiņas (Stājas spēkā no 2018.gada 1.oktobra) - https://basket.lv/documents/35721-fiba-newrules_lbs_20181001.pdf
3. G.Keisels, E.Švanks, I.Legzda, J.Puriņš «Basketbols-izkrāso, izlasi, izdomā»
4. Informācija par dopingū - <https://www.lbv.lv/par-dopingu/informacija-par-dopingu>
5. Latvijas Antidopinga birojs - <https://antidopings.gov.lv/>
6. Latvijas Basketbola Savienība - <http://basket.lv/>
7. Nacionālā enciklopēdija «Basketbols Latvijā» - <https://enciklopedija.lv/skirklis/4524-basketbols-Latvij%C4%81>
8. Oficiālie Basketbola noteikumi 2012 - <https://basket.lv/documents/6afd2-basketbola-noteikumi.pdf>

