

## Κανονισμοί μπάσκετ

1. **Σκοπός** : ο σκοπός της κάθε ομάδας είναι να πετύχει καλάθι σε βάρος της αντίπαλης και να την παρεμποδίσει να αποκτήσει τον έλεγχο της μπάλας, ή να πετύχει καλάθι. Η ομάδα που θα πετύχει τους περισσότερους πόντους στη διάρκεια του αγώνα είναι η νικήτρια.
2. **Διαστάσεις/γραμμές γηπέδου** : ο αγωνιστικός χώρος είναι παραλληλόγραμμος και έχει 28 μέτρα μήκος και 15 μέτρα πλάτος. Οριοθετείται από 2 τελικές γραμμές (μικρές πλευρές) και 2 πλάγιες γραμμές (μεγάλες πλευρές) οι οποίες δεν αποτελούν τμήμα του αγωνιστικού χώρου.
3. **Ρακέτα**: είναι ένας περιοριστικός χώρος γύρω από το καλάθι που ορίζεται από τη γραμμή των ελευθέρων βολών, μέρος της τελικής γραμμής και δύο πλάγιες γραμμές. Το πλάτος της ρακέτας είναι 4,9 μ. και το μήκος είναι 5,8 μ. Δεν επιτρέπεται ένας επιθετικός να βρίσκεται μέσα στη ρακέτα για πάνω από 3 δευτερόλεπτα.
4. **Η γραμμή των τριών πόντων**: είναι μια γραμμή που περιβάλλει τα δύο καλάθια και βρίσκεται σε απόσταση 6,75 μέτρων από το νοητό κέντρο του στεφανιού.
5. **Ύψος στεφανιού**: η πάνω επιφάνεια του στεφανιού βρίσκεται σε οριζόντια θέση σε απόσταση 3,05 μέτρων από το έδαφος.
6. **Ομάδα** : κάθε ομάδα μπορεί να αποτελείται από 10 ή 12 παίκτες, ενώ στο παιχνίδι μπορούν να συμμετέχουν 5 παίκτες από κάθε ομάδα.
7. **Έναρξη αγώνα** : ο αγώνας ξεκινάει με αναπήδηση (jump ball). Ο διαιτητής πετάει την μπάλα μεταξύ δύο αντίπαλων παιχτών στον κεντρικό κύκλο του γηπέδου για να τη διεκδικήσουν. Κανένας από τους παίκτες που πηδούν στον jump ball, δεν μπορεί να πιάσει την μπάλα ή να την ακουμπήσει περισσότερες από δύο φορές, αν αυτή δεν ακουμπήσει στο δάπεδο, ή κάποιον άλλο παίχτη.
8. **Διάρκεια αγώνα**: ο αγώνας περιλαμβάνει 4 περιόδους των 10 λεπτών. Το παιχνίδι δεν μπορεί να λήξει ισόπαλο. Αν στο τέλος της 4<sup>ης</sup> περιόδου οι δύο ομάδες είναι ισόπαλες, παίζουν 5λεπτη παράταση. Αν και πάλι είναι ισόπαλες, τότε παίζουν όσες παρατάσεις χρειάζεται για να σπάσει η ισοπαλία.
9. **Διάρκεια επίθεσης**: κάθε ομάδα πρέπει να κάνει επίθεση μέσα σε 24 δευτερόλεπτα. Ο χρόνος επίθεσης ανανεώνεται όταν η μπάλα χτυπάει στο στεφάνι. Επίσης, η ομάδα που έχει την μπάλα πρέπει να περάσει την κεντρική γραμμή μέσα σε 8 δευτερόλεπτα.
10. **Πώς παίζεται η μπάλα**: η μπάλα παίζεται μόνο με τα χέρια. Το τρέξιμο με την μπάλα στα χέρια, το σκόπιμο κλώτσημα ή παρεμπόδισή της με οποιοδήποτε μέρος του ποδιού ή χτύπημά της με γροθιά, είναι παράβαση.
11. **Ντρίμπλα**: είναι το χτύπημα της μπάλας με το ένα χέρι. Αν πιάσουμε την μπάλα με τα δύο χέρια ή την αφήσουμε να παραμείνει στο 1 ή και στα 2 χέρια μας, η ντρίμπλα σταματάει. Δεν μπορούμε να αρχίσουμε ξανά ντρίμπλα αν
  - η μπάλα δεν έρθει σε επαφή με έναν αντίπαλο
  - δε γίνει προσπάθεια για σουτι
  - δε μεταβιβαστεί σε άλλον παίχτη
12. **Βήματα**: είναι η παράνομη κίνηση του ενός ή των δύο ποδιών του παίχτη χωρίς να χτυπήσει την μπάλα κάτω.

13. **Πίβος:** είναι η κίνηση του παίχτη που έχει μπάλα κατά την οποία βηματίζει με το ένα πόδι προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, ενώ το άλλο πόδι (πόδι πίβος) είναι σταθερό στο έδαφος.

14. **Καθορισμός ποδιού πίβος σε παίχτη που έχει την μπάλα:**

Ενώ στέκεται με τα δύο πόδια, τη στιγμή που το ένα πόδι σηκώνεται, το άλλο γίνεται πόδι του πίβος.

Ενώ κινείται:

- Αν ένα πόδι αγγίζει το δάπεδο, εκείνο το πόδι γίνεται πόδι του πίβος.
- Αν και τα δύο πόδια είναι στον αέρα και ο παίχτης προσγειώνεται και στα δύο πόδια ταυτόχρονα, τη στιγμή που το ένα πόδι σηκωθεί το άλλο γίνεται πόδι του πίβος.
- Αν και τα δύο πόδια είναι στον αέρα και ο παίχτης προσγειώνεται με το ένα πόδι, τότε αυτό το πόδι είναι το πόδι του πίβος.

15. **Σκοράρισμα:** σκοράρισμα επιτυγχάνεται

- με ελεύθερη βολή (1 πόντος)
- μέσα στην περιοχή τριών πόντων (2 πόντοι)
- έξω από την περιοχή των τριών πόντων (3 πόντοι)

16. **Επαναφορά της μπάλας:** μετά από καλάθι ένας παίχτης της ομάδας που το δέχθηκε βγαίνει έξω από το γήπεδο, πίσω από την τελική γραμμή και τη δίνει σε έναν οποιοδήποτε συμπαίχτη του μέσα στο γήπεδο.

17. **Αλλαγές:** Ο προπονητής μπορεί να κάνει όσες αλλαγές θέλει.

18. **Σφάλμα (φάουλ):** είναι η αντικανονική επαφή ενός παίχτη με τον αντίπαλο. Δεν επιτρέπεται να κρατά, να σπρώχνει, να πέφτει πάνω, να βάζει τρικλοποδιές στον αντίπαλο. Όταν ένας παίχτης κάνει 5 φάουλ αποβάλλεται από το παιχνίδι.

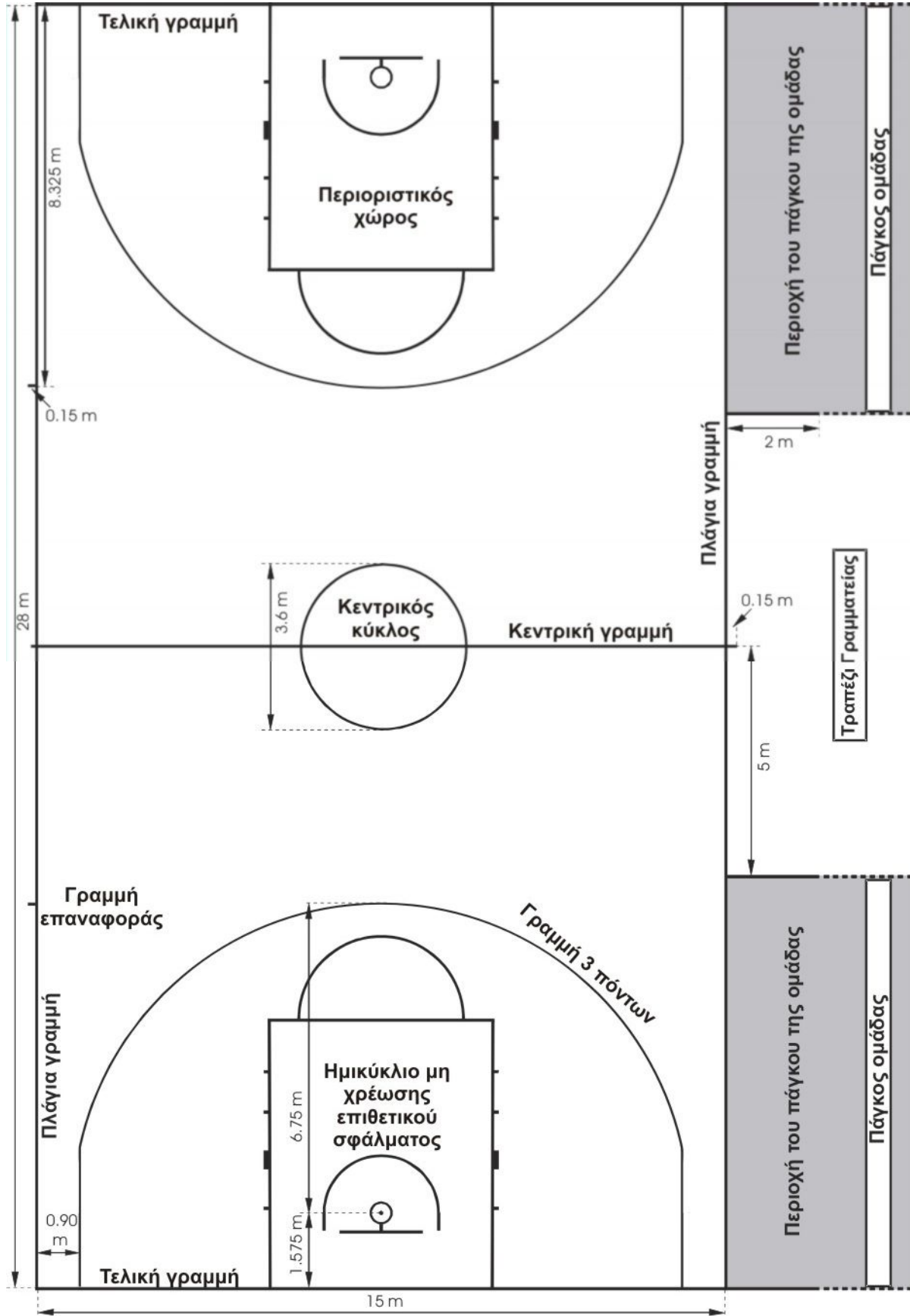
19. **Ελεύθερες βολές:** όταν ένας παίχτης δέχεται φάουλ στην προσπάθεια για καλάθι, τότε έχει δικαίωμα για ελεύθερες βολές.

20. **Ομαδικά φάουλ:** όταν μια ομάδα έχει κάνει 4 ομαδικά φάουλ, οι αντίπαλοι έχουν δικαίωμα για βολές, σε κάθε προσπάθεια που κερδίζουν φάουλ, είτε οι προσπάθειες είναι για σουτ είτε όχι.

21. **Παίχτης εκτός ορίων:** ένας παίχτης είναι εκτός ορίων όταν οποιοδήποτε σημείο του σώματός του είναι σε επαφή με το δάπεδο ή αντικείμενο πάνω ή έξω από τα όρια (γραμμές) του αγωνιστικού χώρου.

22. **Μπάλα εκτός ορίων:** η μπάλα είναι εκτός ορίων

- όταν χτυπά έναν παίχτη ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο βρίσκεται εκτός ορίων
- όταν χτυπά το δάπεδο ή οποιοδήποτε άλλα αντικείμενο βρίσκεται εκτός ορίων.
- όταν χτυπά τα στηρίγματα του ταμπλώ, το πίσω μέρος του ή οποιοδήποτε αντικείμενο πάνω ή και πίσω από αυτό.


**Διάγραμμα 1 Κάτοψη γηπέδου με κανονικές διαστάσεις**