**BASKETBALL (ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ)**

**Κανονισμοί για την σχολική αυλή**

Το παιχνίδι ξεκινάει με αναπήδηση της μπάλας στον κεντρικό κύκλο, όπου διεκδικούν την μπάλα δύο μαθητές, ένας από κάθε ομάδα και μπορούν να την αγγίξουν όταν αυτή φτάσει στο ψηλότερο σημείο της. Οι υπόλοιποι παίκτες βρίσκονται εκτός της περιμέτρου του κύκλου. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις διεκδίκησης εφαρμόζεται ο κανόνας της εναλλασσόμενης κατοχής

Καλάθι επιτυγχάνεται όταν ζωντανή μπάλα περάσει το επίπεδο της στεφάνης από επάνω και παραμείνει μέσα στο δίχτυ ι το διαπεράσει.

Κάθε επιτυχία μετρά για δύο πόντους, εκτός των περιπτώσεων των ελευθέρων βολών, όπου κάθε επιτυχία μετρά για ένα πόντο.

Μετά από κάθε επιτυχία η αντίπαλη ομάδα πρέπει να επαναφέρει τη μπάλα στο γήπεδο μέσα σε 8 δευτερόλεπτα από οποιοδήποτε σημείο πίσω από την τελική γραμμή.

Η επαναφορά της μπάλας από οποιαδήποτε γραμμή γίνεται εκτός 5 δευτερολέπτων. Ο παίκτης που επαναφέρει δεν μπορεί να αγγίξει την μπάλα μέσα στον αγωνιστικό χώρο πριν αυτή αγγίξει κάποιον άλλο παίκτη, να πατά στον αγωνιστικό πριν την απελευθέρωση της μπάλας, να βάλει κατευθείαν καλάθι. Οι αντίπαλοι παίκτες δεν επιτρέπεται να βρίσκονται σε απόσταση μικρότερη του 1 μέτρου από τον παίκτη που κάνει την επαναφορά.

Η εκτέλεση ριμπάουντ επιτρέπεται μέχρι πέντε δευτερόλεπτα για την επιτιθέμενη ομάδα, πριν η μπάλα δοθεί στην αντίπαλη ομάδα.

Όταν οι παίκτες κρατούν την μπάλα στα χέρια τους, πρέπει να την αναπηδούν ή να την ντριμπλάρουν μόνο με το ένα χέρι. Ο παίκτης επιτρέπεται να κινεί μόνο το ένα του πόδι αν ακουμπά την μπάλα και με τα δύο χέρια ή σταματήσει να ντριμπλάρει.

Μόλις ο παίκτης με την μπάλα σταματήσει να ντριμπλάρει και παραμείνει σταθερός στη θέση του στο γήπεδο, δεν μπορεί να ξαναρχίσει να ντριμπλάρει μέχρι κάποιος παίκτης από οποιαδήποτε από τις δύο ομάδες να πάρει την μπάλα.

Η μπάλα πρέπει να μείνει εντός των γραμμών του γηπέδου καθ’ όλη τη διάρκεια του αγώνα. Αν η μπάλα βγει εκτός των ορίων η ομάδα που την ακούμπησε τελευταία χάνει την μπάλα. Έπειτα ξεκινάει η επόμενη φάση με την μπάλα στα χέρια της αντίπαλης ομάδας.

Όταν ένας παίκτης ντριμπλάρει, πρέπει να ακουμπάει την μπάλα από την πάνω πλευρά. Αν τα χέρια του αγγίξουν το κάτω μέρος της μπάλας, οφείλει να σταματήσει την αναπήδηση και είτε να κάνει σουτ είτε να δώσει πάσα.

Όταν ο επιθετικός περάσει την κεντρική γραμμή του γηπέδου, δεν μπορεί να γυρίσει πίσω στην πλευρά του.

Στο μπάσκετ, υπάρχει ένας κανόνας που ορίζει ότι ένας αμυνόμενος δεν πρέπει ποτέ να στέκεται στη «ρακέτα», την περιοχή ακριβώς μπροστά από το καλάθι, για παραπάνω από τρία δευτερόλεπτα τη φορά.

Τα επιθετικά φάουλ και τα αντικανονικά μπλοκαρίσματα είναι τα πιο κοινά επιθετικά φάουλ που κάνουν οι αθλητές. Αν ένας επιθετικός καταφέρει να προχωρήσει προς το καλάθι και έρθει σε επαφή με αντίπαλο παίκτη που έχει τα πόδια σταθερά στο έδαφος εκείνη τη στιγμή, ο παίκτης αυτός έχει διαπράξει επιθετικό σφάλμα. Αντικανονικό σφάλμα λαμβάνει χώρα όταν ένας παίκτης εκτός αυτού που χειρίζεται την μπάλα μπλοκάρει τον συμπαίκτη του για να μην του επιτρέψει να εμποδίσει τον αντίπαλο αμυντικό.

Το φάουλ, που είναι η βίαιη παρενόχληση ενός παίκτη από κάποιον αντίπαλό του, με τρόπο που ξεφεύγει από τα αθλητικά πλαίσια. Ο αμυνόμενος μπορεί να παρεμποδίσει τον επιτιθέμενο χρησιμοποιώντας μόνο τον κορμό του Παίκτες που έρχονται υπερβολικά σε επαφή με τον αντίπαλο χρεώνονται φάουλ. Πολλοί τύποι φάουλ μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως αντιαθλητικά φάουλ..

Σε περίπτωση άσχημης (υβριστικής, βίαιης κλπ.) συμπεριφοράς αθλητή ή προπονητή, ο διαιτητής έχει δικαίωμα να τον τιμωρήσει με τεχνική ποινή, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις υπάρχει η τιμωρία ντισκαλιφιέ (γαλλική disqualifié), που ισοδυναμεί με αποβολή του παίκτη από το πρωτάθλημα. Στο επιθετικό φάουλ όταν ο αμυντικός είναι ακίνητος και ο επιθετικός τον απωθήσει, είναι παράβαση. Το αν παίζει με πλάτη ή με πρόσωπο στο καλάθι δεν έχει σημασία, το φάουλ ισχύει και για τις δύο περιπτώσεις. Σε περίπτωση που ο αμυντικός αρνηθεί το φάουλ, τιμωρείται με τεχνική ποινή από τον διαιτητή. Αν ένας παίκτης σταματήσει την ντρίμπλα και κρατήσει την μπάλα με τα δύο χέρια, τότε δεν μπορεί να την ξανά εκκινήσει, διότι αυτό θεωρείται διπλή ντρίμπλα που ισοδυναμεί με βήματα και, όπως και στα βήματα, ο αγώνας διακόπτεται και η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα.

Βήματα χρεώνονται όταν ένας παίκτης προχωρήσει σε περισσότερα από δύο βήματα κρατώντας την μπάλα, χωρίς να τη χτυπήσει στο πάτωμα ή όταν κουνήσει τα πόδια του αφού έχει σταματήσει κρατώντας την μπάλα με τα δύο χέρια.

ΠΗΓΗ: ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ