

نوشته شده بر اساس آخرین تغییرات در آخرین جلسات فیبا و بروز ترین اطلاعات بسکتبال جهان

نویسندگان:

نیما سلیمی

محمد عرب شیبانی

صفحه آرایی و ویراستاری:

علی مهدی پور

@IranSportsSciences



آموزش بسکتبال به زبان ساده

محمد عرب شیبانی {نویسنده} - نیما سلیمی {نویسنده} - ویراستار {علی مهدی پور}

مجموعه ای از قوانین و مقررات، آموزش تصویری داوری و آموزش تصویری بسکتبال

@IranSportsSciences

چاپ اول: 1393 / 50 نسخه

چاپ: کافی نت آرش - صحافی: مداد جادویی

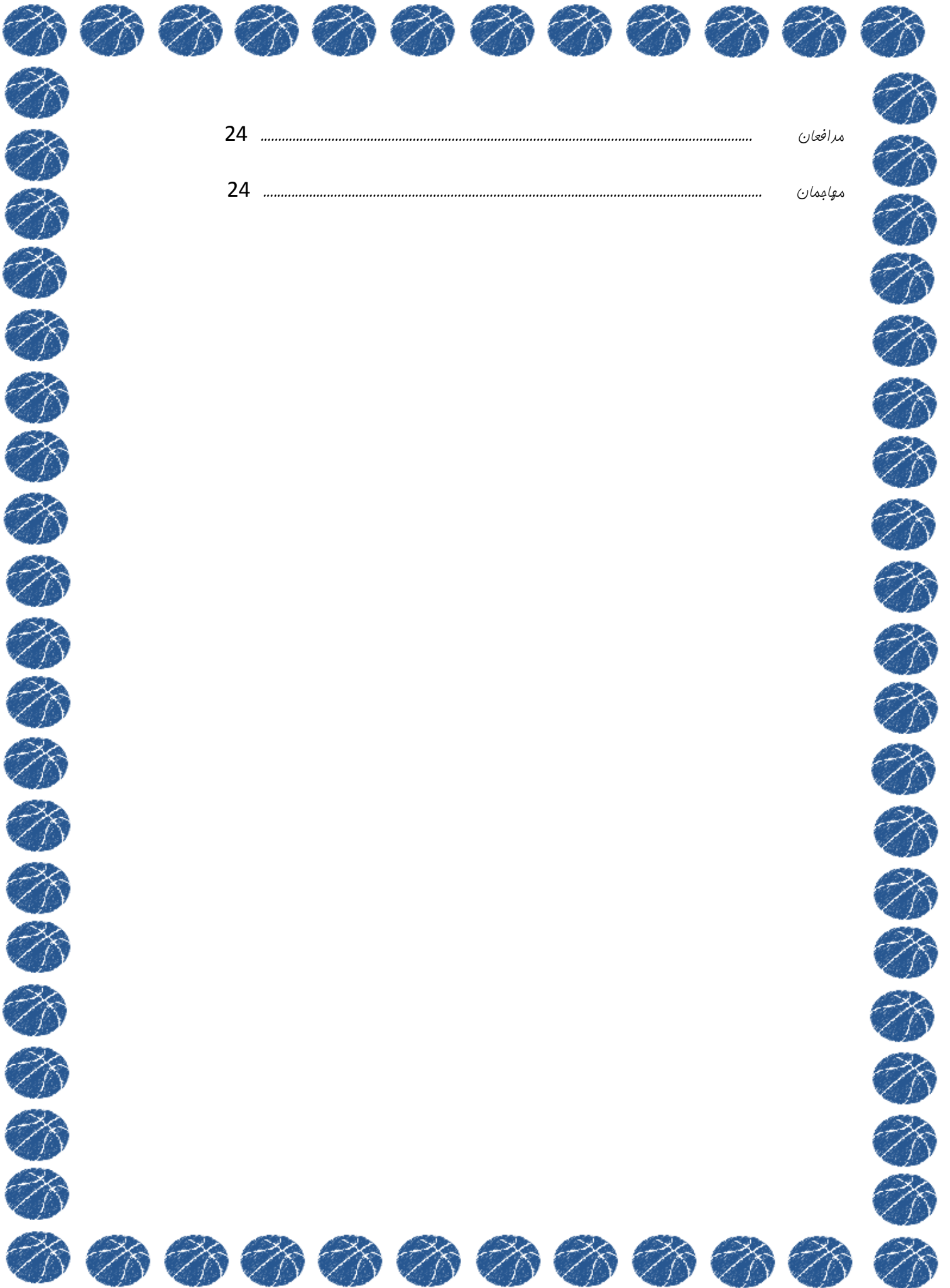
سایت اینترنتی: sorenbasketball.vcp.ir پست الکترونیکی: nimasalimi1990@gmail.com

صفحه

عنوان

5	سابقه تاریخی بسکتبال
5	تولر ورزش بسکتبال
6	قوانین و مقررات بازی بسکتبال
7	تعریف بازی بسکتبال
7	زمین و اندازه ها
9	تمهیزات و وسایل ورزش بسکتبال
9	اندازه های تخته و ملقه
9	جنس اندازه و وزن توپ
10	بازیکنان ، مربیان و ذخیره های تیم
10	مقررات زمان
10	وقت بازی
11	وقت اضافه
11	وقت استراحت
11	تیمه بازی
12	شروع بازی
12	کل و ارزش آن
12	قوانین و مقررات بسکتبال
13	تلف
13	خطا های انفرادی و تیمی

- 14 تفلفات
- 15 تشریح تفلفات زمان
- 15 سه ثانیه
- 15 پنج ثانیه
- 16 هشت ثانیه و بیست و چهار ثانیه
- 17 تشریح تفلفات منطقه ای
- 17 اوت
- 18 تلف نیمه
- 18 تشریح تفلفات دریل
- 18 تعریف دریل
- 19 رانینگ
- 19 دریل
- 20 تلف ضربه با پا
- 20 فضا ها
- 20 فضا شفصی
- 21 فضای افراج (دیسکالیفه)
- 21 فضای غیر ورزشی
- 22 فضای فنی (تکنیکال فول)
- 22 فضای طرفین
- 22 فضای موامع در عین عمله (شارژ کردن)
- 23 پنج فضای بازیکن
- 23 پرتاب آزاد



24

مراغمان

24

مواغمان

سابقه تاریخی بسکتبال :

در کشور آرژانتین ، نوعی بازی سنتی و قدیمی در میان کله دار ها متداول است که آن را **پاتو** مینامند . در این بازی دو تیم سوار بر اسب ، در میدانی وسیع به تافت و تاز می پردازند و هر تیم کوشش می کند توپی را که شش حلقه مانند دستگیره بر بدنه آن هست با پرتاب کردن و پاس دادن به یاران خودی ، به آن سوی میدان برسانند و از سبزی که در انتهای میدان بر روی ستونی نصب شده عبور دهند .

این بازی تا حدی شبیه به بسکتبال است ، اما شباهت بازی پوک تا پوک با ورزش بسکتبال بیش از این است . **پوک تا پوک** در میان اقوام متمدن آمریکای جنوبی و مرکزی رواج داشت ، به ویژه اقوام مایا و تولتک (در ناحیه مکزیک کنونی) این بازی را که با توپ و حلقه ای ثابت در میدانی وسیع انجام می شد ، با علاقه و هیجان زیادی برگزار می کردند .

تولد ورزش بسکتبال :

جیمز نای اسمیت یک دکتر کانادایی که به ایالات متحده آمریکا مهاجرت کرد و تابعیت آن کشور را گرفت .

در سال **1891** یعنی زمانی که دکتر نای اسمیت در دانشگاه ورزشی اسپرینگ فیلد واقع در ایالت ماساچوست آمریکا درس می داد ، رئیس دانشگاه از او خواست ورزشی ابداع کند ، که دانشجویان بتوانند در فصل زمستان در سالن به آن بپردازند . تا آماذگی جسمانی خود را برای پرداختن به مسابقات میدانی مثل : فوتبال ، هاکی و بیس بال در فصل بهار و تابستان مفض کنند .
دکتر نای اسمیت پس از بررسی رشته های ورزشی موجود ، دریافت که ورزش جدید باید ویژگی های زیر را داشته باشد :

1. توپ در آن نقش داشته باشد . 2. گروهی و تیمی باشد . 3. اصل رقابت در آن رعایت شود .

4. بر مهارت استوار باشد . 5. هیچ خشونت و برغورد بدنی ای در آن نباشد .

دکتر نا اسمیت سبزی را در بالکن سالن آویزان کرد و ورزشی را ابداع کرد که در آن هر تیم باید سعی می کرد توپ را در سبد حریف بیندازد و از اینکه توپ وارد سبد خودی شود جلوگیری کنند . ارتفاع این بالکن سه متر و پنج سانتی متر بود و از همان موقع تا به حال ارتفاع سبد همان مقدار باقی مانده است .

بعدها شفصی به نام **فرانک ماهان** با توجه به اینکه در زبان انگلیسی سبد را بسکت و توپ را بال می گویند ، این ورزش را **بسکتبال** نامید .

دکتر نای اسمیت برای اینکه بازی بسکتبال فشن نشود ، مقررات دقیقی برای آن بویود آورد ، بعضی مقررات اولیه بسکتبال چنین بود :

1. بازیکنان حق نداشتند توپ را از یکدیگر بر بایند .

2. بازیکن مالک توپ نباید با توپ راه برود .

3. تنها بازیکنان بدون توپ می توانستند به هر طرف بروند .

4. بازیکن دارای توپ باید توپ را به یارهای خود پاس دهد و توپ را به آنها برساند .

قوانین و مقررات بازی بسکتبال :

قوانین و مقررات بسکتبال بر اساس افزایش سرعت بازی ، کاهش خشونت و افزایش جذابیت و هیجان بازی **هر چهار سال** یک بار مورد بررسی قرار می گیرد و تغییراتی در آن ایجاد خواهد شد

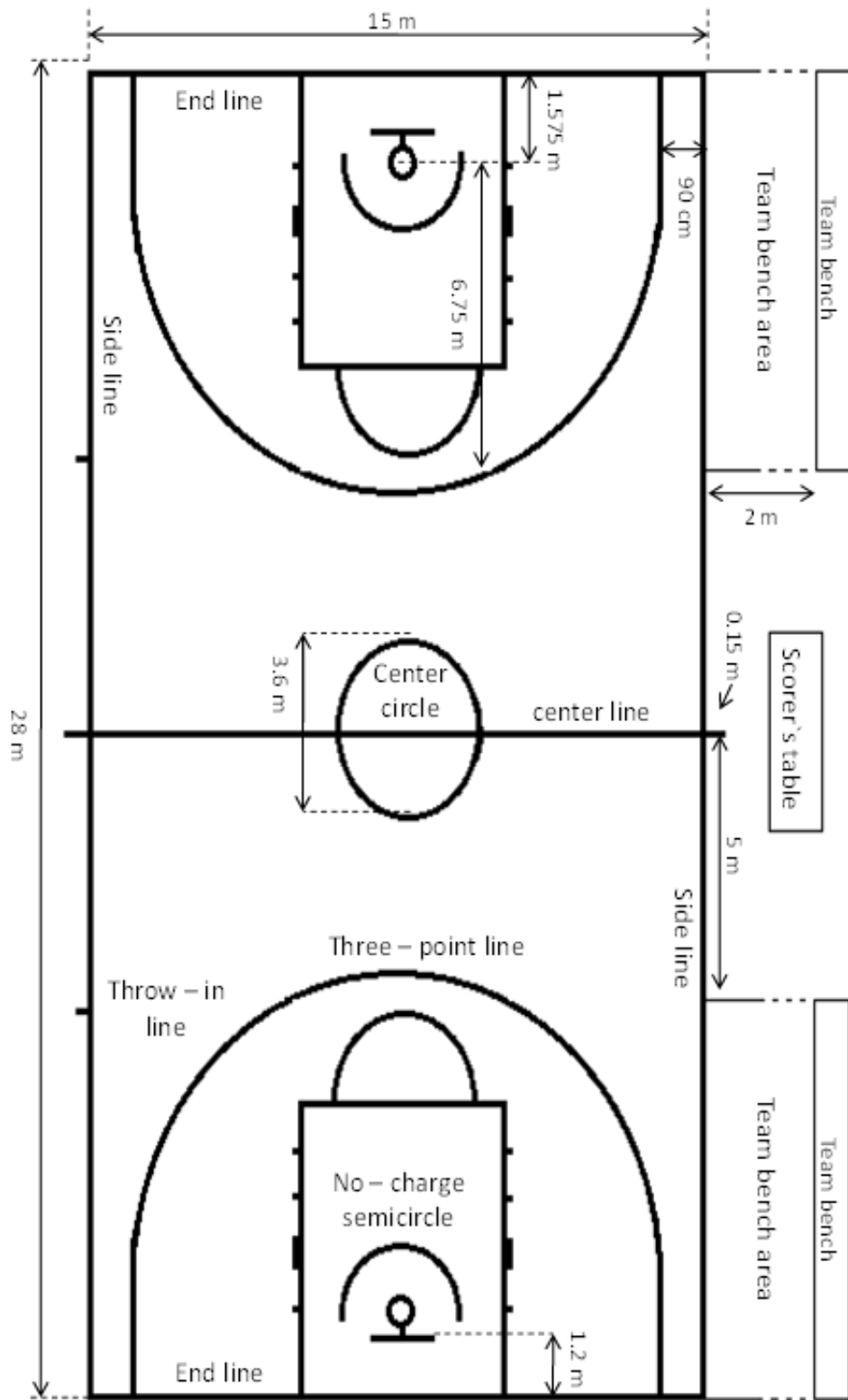
تعریف بازی بسکتبال : بازی بسکتبال با دو تیم انجام می شود ، هر تیم شامل پنج بازیکن است و هدف آنها عبور دادن توپ از حلقه حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است .

توپ را می توان با رعایت مقررات در هر مسیر از زمین بازی به صورت پاس ، دریبل ، شوت یا غلتاندن مورد استفاده قرار داد

نکته : هنگام ابداع ورزش بسکتبال هر تیم دارای یازده نفر بازیکن بود ، بعد از مدتی تعداد بازیکنان هر تیم به نه نفر کاهش یافت و بعد از آن تعداد بازیکنان هر تیم هفت نفر شد و حالا تعداد بازیکنان هر تیم پنج نفر می باشد .

زمین و اندازه ها :

1. زمین بازی باید به شکل مستطیل و سطح آن از جنس سفت باشد ، حفظ فاصله موانع از زمین الزامی است (حداقل 2 متر)
2. برای مسابقات رسمی زمین باید 28 متر در 15 متر باشد (میتوان از زمین 14×26 نیز استفاده کرد) .
3. حداقل ارتفاع سقف سالن باید 7 متر باشد .
4. پهنای خطوط زمین بسکتبال باید پنج سانتی متر و به رنگ سفید باشد .



قطوط و اندازه های زمین بسکتبال

تجهیزات و وسایل ورزشی بسکتبال :

1. تخته و حلقه

2. توپ بسکتبال

اندازه های تخته و حلقه :

طول و عرض تخته : 180×120 سانتی متر

طول و عرض مستطیل وسط تخته : 59×45 سانتی متر

فاصله تخته تا حلقه : 15 سانتی متر

قطر حلقه : 45 سانتی متر - طوری که دو توپ با سایز هفت را بتوان هم زمان با کمی فشار وارد حلقه کرد .

ارتفاع تور : 45 - 40 سانتی متر

ارتفاع حلقه : 305 سانتی متر

ارتفاع حلقه مینی بسکتبال : 260 سانتی متر

جنس اندازه و وزن توپ بسکتبال :

توپ این بازی کروی شکل ، به رنگ نارنجی و جنس آن از پرم ، لاستیک یا مواد مصنوعی است محیط توپ (سایز 7) درود

78 سانتی متر است و وزن آن 650 - 600 گرم است .

بازیکنان ، مربیان و ذخیره های تیم :

هر تیم شامل 12 نفر بازیکن برای بازی چهار تا ده دقیقه است . هر تیم دارای یک مربی و در صورت تمایل یک کمک مربی است .

هر تیم دارای یک کاپیتان است که جزء بازیکنان به حساب می آید . در شروع پنج نفر بازی را آغاز می کنند که بازیکن نامیده می شوند و سایر بازیکنان ذخیره نامیده می شود .

بازی بسکتبال حتما باید با 5 نفر شروع شود و می تواند با 2 نفر ادامه پیدا کند (یعنی آنقدر بازیکنان اخراج شوند که 2 نفر باقی بماند)

اگر تعداد بازیکنان زیر 2 نفر شود ، بازی نمی تواند ادامه پیدا کند چون در شرایطی که توپ باید از بیرون پاس داده شود کسی نیست که این کار را انجام دهد . در این شرایط برای تیم یک نفره بافت فنی غفلت ثبت می شود .

در صورت بافت فنی غفلت اگر امتیاز تیم مورد نظر عقب باشد همان امتیاز ثبت می شود اما اگر جلو باشد بافت دو بر صفر برای این تیم ثبت می شود .

مقررات زمان :

1. وقت بازی
2. وقت اضافه (over time)
3. وقت استراحت (time out)

وقت بازی :

این بازی در زمان چهار کوارتر ده دقیقه مفید انجام می شود .

مفید : یعنی در صورتی که توپ در جریان بازی نباشد زمان متوقف می شود .

کوارتر اول و دوم را نیمه اول و کوارتر های سوم و چهارم را نیمه دوم می نامند بین نیمه اول و دوم 15 دقیقه استراحت و بین باقی کوارتر ها و وقت های اضافه 2 دقیقه استراحت وجود دارد .

نکته : زمان رسمی هر بازی از 12 دقیقه قبل از مسابقه آغاز خواهد شد .

وقت اضافه (over time) :

بازی بسکتبال نتیجه مساوی ندارد ، اگر در یک مسابقه دو تیم در وقت قانونی چهار ده دقیقه امتیاز مساوی کسب کردند ، برای مشخص شدن نتیجه بازی وقت اضافه داده می شود اگر همچنان در وقت اضافه اول دو تیم مساوی شدند وقت اضافه بعدی اعمال می شود .

آنقدر وقت اضافه داده می شود تا نهایتاً یک تیم در یکی از این وقت های اضافه امتیاز بالا تری کسب کند و برنده بازی شود .
زمان هر تایم اضافه پنج دقیقه و استراحت بین هر تایم اضافه 2 دقیقه می باشد .

وقت استراحت (time out) :

در مسابقات برای هر تیم در نیمه اول ، 2 تایم اوت و در نیمه دوم ، 3 تایم اوت در نظر گرفته می شود و برای هر وقت اضافه یک تایم اوت منظور می گردد . زمان هر تایم اوت یک دقیقه می باشد .

تذکر : تایم اوت استفاده نشده در هر نیمه در نیمه دیگر قابل استفاده نخواهد بود .

نتیجه بازی : در پایان وقت قانونی هر تیم که دارای امتیاز بالا تری باشد ، برنده بازی شناخته خواهد شد .

@IranSportsSciences

شروع بازی : با پنج نفر از هر تیم و با انجام جامپ بال در دایره وسط زمین آغاز می شود و در هر نیمه حلقه ها عوض می شود .

کل و ارزش آن : توپ موقعی کل محسوب می شود که در عین بازی از بالا وارد سبد شود .

توپ به ثمر رسیده در جریان بازی ، از پشت منطقه سه امتیازی ، سه امتیاز و در داخل این منطقه دو امتیاز خواهد داشت .

توپ به ثمر رسیده از پشت خط پرتاب آزاد یک امتیاز دارد .

نکته :

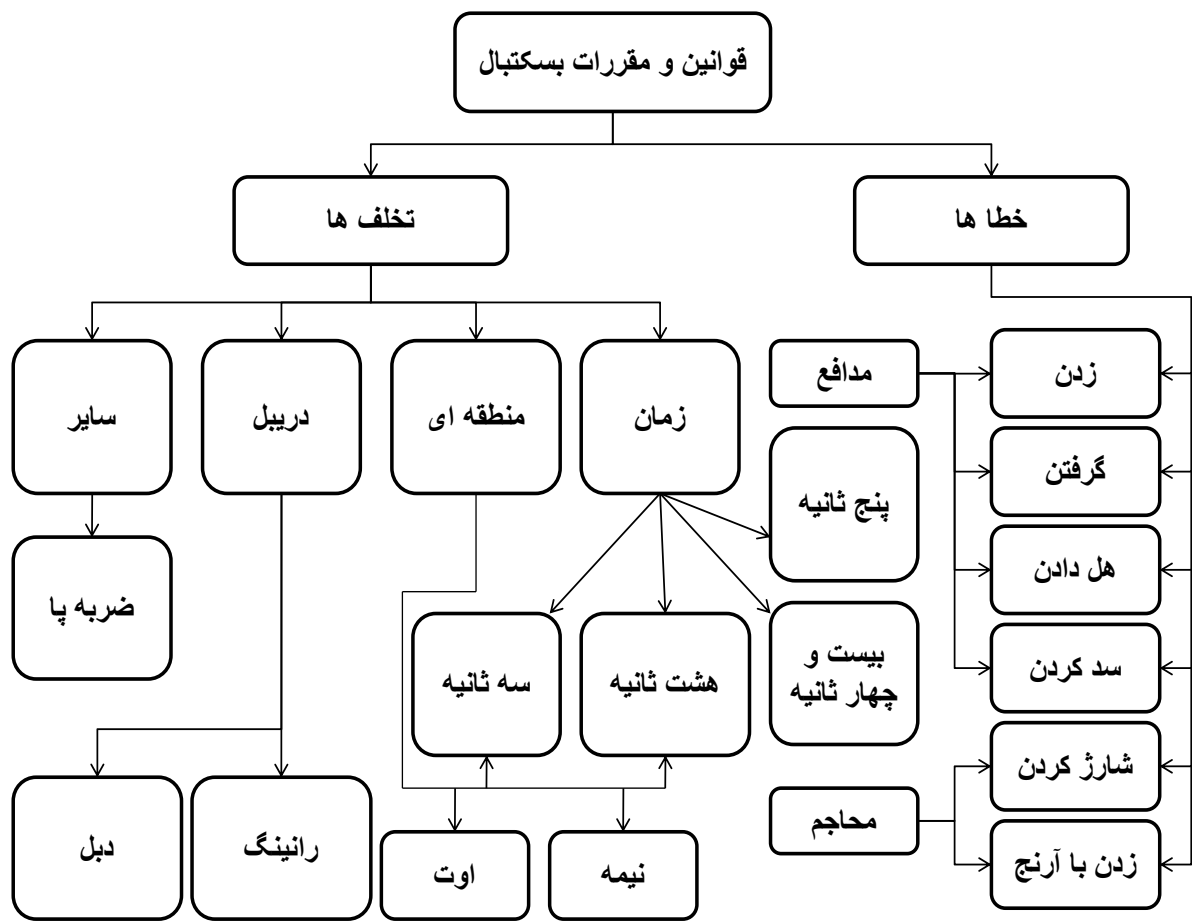
1 . اگر تیمی به طور تصادفی توپ را وارد حلقه خود کند امتیاز آن توپ برای تیم حریف و به اسم کاپیتان تیم حریف ثبت خواهد شد

2 . اگر بازیکنی به عمد توپ را وارد سبد خودی کند کل قبول نیست و توپ اوت محسوب می شود .

3 . توپی که از زیر وارد حلقه شود اوت محسوب می شود .

قوانین و مقررات بسکتبال :

قوانین و مقررات بسکتبال به دو قسمت تلف و خط تقسیم می شود مانند این نمودار:



تلف: تلف یعنی تفتی از قانون و جریمه آن فقط از دست دادن مالکیت توپ است.

خطا: خطا تفتی از قانون است که در اثر برافروشدن شفصی با مریف و یا با اجرای یک حرکت غیر ورزشی به وجود می آید و جریمه آن از دست دادن مالکیت توپ، ثبت اسم خطاکننده در برگه منشی، در شرایطی پرتاب آزاد برای تیم مریف.

خطا های انفرادی: بازیکنی که مرتکب خطا می شود منشی در برگ منشیگیری یک خطای شفصی برای بازیکن مورد نظر ثبت می کند اگر این بازیکن در کل طول مسابقه (چهار زمان ده دقیقه ای و تایم های اضافه) پنج خطا انجام دهد از بازی اخراج خواهد شد و بازیکن دیگری باید جایگزین آن شود.

فضا های تیمی : هر بازیکن که مرکب فضا می شود منشی علاوه بر ثبت فضای انفرادی بازیکن یک فضای تیمی نیز ثبت می کند .
 هر تیم در هر تایم چهار فضا می تواند انجام دهد اگر تیمی در هر بای زمین مرکب پنجمین فضا شد ، به تیم مقابل دو پرتاب آزاد داده می شود .

مگر اینکه تیمی که فضای پنجم را انجام داده است فور مالک توپ بوده باشد .

نکته :

فضاهای تیمی پس از هر کوارتر صفر می شود اما فضاهای انفرادی صفر نمی شوند و در کوارتر بعدی از ادامه شمارش فوادر شد .

اگر بازی به وقت های اضافه کشیده شود فضاهای تیمی که در کوارتر چهارم شمرده شده اند ، صفر نمی شوند .

تفلفات :

به چهار قسمت تقسیم می شوند که عبارتند از :

الف : تفلفات زمان : **1.** سه ثانیه **2.** پنج ثانیه **3.** هشت ثانیه **4.** بیست و چهار ثانیه

ب : تفلفات منطقه ای : این نوع تفلفات در محدوده مشفمی از زمین انجام خواهند شد که شامل :

1. سه ثانیه (توی مستطیل) **2.** هشت ثانیه (توی نیمه زمین دفاعی فور) **3.** نیمه (توی نیمه زمین حمله) **4.**

اوت (توی محدوده زمین بسکتبال)

ج : تفلفات دریل : فرد همراه با توپ (صاحب توپ) باید قوانینی را رعایت کنند ، تظی از این قوانین موجب بروز تفلف های

1. دبل **2.** رانینگ فوادر شد .

د : سایر تفلفات : **1.** تفلف ضربه با پا به توپ

تشریح تلفات زمان :

سه ثانیه :

این قانون مانند آفساید در فوتبال می باشد .

این قانون به منظور دور کردن افراد قد بلند تیم حمله کننده از زیر سبد حمله ایباد شده است . قبل از این قانون افراد قد بلند تیم حمله زیر سبد حمله می ایستادند و توپ را دریافت می کردند و بدون هیچ زحمت و هیجانی توپ را وارد سبد حریف می کردند . برای دور کردن افراد قد بلند از زیر سبد حمله و افزایش هیجان و تمرک در بازی قانونی ایباد شد که در آن بازیکنان تیم مهاجم نمی توانستند بیش از سه ثانیه توی دوزنقه تیم مقابل بمانند . با تغییر دوزنقه به مستطیل این قانون بر روی مستطیل همپنان اعمال می شود .

سه ثانیه از زمانی شمرده می شود که تیم حمله (تیم صاحب توپ) وارد زمین تیم مقابل شود (زمین حمله)

بازیکن مهاجم حتی اگر خارج از مستطیل باشد و فقط پایش بر روی خطوط مستطیل باشد سه ثانیه همپنان شمرده می شود .

بازیکن همراه با توپ تا پنج ثانیه هم می تواند توی مستطیل حریف بماند . هنگامی که توپ با منظور شوت به

سمت سبد پرتاب شود سه ثانیه صفر می شود و اگر تیم مهاجم دوباره صاحب توپ شود سه ثانیه از اول شمارش

می شود .

پنج ثانیه :

بازیکن صاحب توپ پنج ثانیه وقت دارد تکلیف توپ را مشخص کند یعنی یا پاس دهد یا شوت بزند یا خود شروع به

انجام دربیبل کند .

هشت ثانیه و بیست و چهار ثانیه :

تیم صاحب توپ فقط بیست و چهار ثانیه وقت دارد که توپ را وارد سبد حریف کند . این قانون اول سی ثانیه بوده است به منظور افزایش سرعت . تفرک و هیجان بازی سی ثانیه به بیست و چهار ثانیه کاهش یافته است .

از این بیست و چهار ثانیه تیم هشت ثانیه وقت دارد توپ را از زمین خود (زمین دفاعی) وارد زمین حریف کند (زمین حمله) . اگر در این مدت موفق به انجام این کار نشود داور سوت می زند و تلف هشت ثانیه را اعلام می کند .

اگر بازیکنان توپ را نتوانستند زیر هشت ثانیه وارد زمین حریف کنند باقی زمان تا بیست و چهار ثانیه را وقت دارند تا توپ را وارد سبد حریف کنند .

مثلا اگر توپ تا چهار ثانیه وارد زمین حمله شود تیم هنوز بیست ثانیه دگر وقت دارد که نتیجه حمله خود را مشخص کند اگر در این مدت نتوانستند توپ را وارد سبد حریف کنند تا بلو بیست و چهار ثانیه بوقی می زند و داور اعلام تلف بیست و چهار ثانیه می کند .

اگر تیم مدافع قبل از اینکه تیم مهاجم از زمین خود خارج شود مرتکب خطا یا تلف شوند بیست و چهار ثانیه از اول شمارش خواهد شد .

اما اگر تیم مهاجم وارد زمین حمله شده باشد : تیم مدافع اگر مرتکب تلف شود زمان بیست و چهار ثانیه از ادامه شمارش می شود .

اگر تیم مدافع مرتکب خطا شود و زمانی پیش از چهارده ثانیه باقی مانده باشد باز هم بیست و چهار ثانیه از ادامه همان زمان باقی مانده شمارش می شود .

اگر تیم مدافع مرتکب خطا شود و زمانی کمتر از چهارده ثانیه باقی مانده باشد مثلا هشت ثانیه ، زمان را به چهارده ثانیه بر می گردانند

تشریح تلفات منطقه ای :

(در مورد سه ثانیه و هشت ثانیه قبلا توضیح داده شد)

اوت :

اگر بازیکنی همراه با توپ از زمین بسکتبال خارج شود فطوط اوت را خود یا توپ لمس کند یا با شیئی که خارج از زمین ممسوب می شود (خود یا توپ) تماس پیدا کند آن توپ اوت ممسوب می شود و جریمه آن تعویض مالکیت است که از پشت نزدیک ترین فطوط طولی یا عرضی زمین بسکتبال طوری که بازیکن با زمین بازی یا با فطوط در تماس نباشد باید توپ را با پاس دادن وارد جریان بازی کند .

توی زمین بسکتبال فطوط جزء زمین نیستند پس در صورت تماس با آنها اوت ممسوب می شود . در این بازی فضا اوت نیست پس تویی که از داخل زمین وارد فضای خارج از زمین شود تا زمانی که به زمین اوت یا به شیئی که اوت ممسوب می شود برخورد نکند اوت نیست .

داور یا بازیکنی که خارج از زمین باشند اوت ممسوب می شوند پس اگر توپ یا بازیکن صاحب توپ به داور که روی فط اوت ایستاده یا خارج از زمین ایستاده برخورد کنند توپ اوت ممسوب می شود .

شیئی که بیرون زمین بسکتبال است نیز اوت ممسوب می شود !

پشت تخته و میله های دستگاہ سبد که در پشت تخته قرار دارند با اینکه درون زمین هستند اما اوت ممسوب می شوند همچنین دستگاہ نمایش بیست و چهار ثانیه در بالای تخته نیز اوت ممسوب می شود .

تلف نیمه :

تیم مهاجم زمانی که زمین دفاعی خود را ترک کردند و وارد زمین عمله شدند دیگر نمی توانند توپ را به زمین دفاعی خود برگردانند چه با دریبل چه با پاس .

در صورتی توپ اجازه دارد به زمین دفاعی برگردد . که توسط بازیکنان حریف صورت گیرد . در غیر این صورت تلف نیمه صورت گرفته و تیم مقابل از خارج از زمین . نزدیک به خط وسط زمین و در سمت زمین عمله باید توپ را با پاس وارد جریان بازی کند . اگر بازیکن همراه با توپ بعد از ترک زمین دفاعی برگردد و خط وسط زمین را چه خودش چه با توپ لمس کند تلف نیمه انجام داده است .

در صورتی می توان تلف نیمه را گرفت که بازیکن همراه با توپ وارد زمین حریف شود اگر بازیکن از خط نیمه رد شود اما توپ توی زمین خودی باشد یا توپ رد شود و هنوز هر دو پا یا یک پای بازیکن توی زمین خودی یا روی خط نیمه زمین باشد بازیکن همپنان می تواند به زمین خودی برگردد و تلفی انجام نداده است . در شرایط ذکر شده هشت ثانیه نیز شمرده می شود .

تشریح تلفات دریبل :

تعریف دریبل : بازیکن صاحب توپ در صورتی می تواند توی زمین حرکت کند که توپ را به طور متوالی و پشت سر هم به زمین بزند به این مهارت مهارت دریبل می گویند .

بازیکنان بدون توپ می توانند آزادانه بدون نیاز به انجام مهارتی خاص توی زمین بسکتبال حرکت کنند .

بازیکن صاحب توپ می تواند فقط یک پای خود را از زمین جدا کند . می توان گفت توپ مانند زنجیری است که یکی از پای های بازیکن را به زمین وصل کرده است و برای رهایی از این زنجیر بازیکن باید توپ را به زمین بزند تا بتواند حرکت کند .

رانینگ :

اگر بازیکن صاحب توپ بدون اینکه توپ را به زمین بزند شروع به حرکت کردن کند تلف رانینگ را انجام داده است .
پس بازیکن باید قبل از اینکه حرکت کند یا پای ثابتش از زمین جدا شود درپیل خود را آغاز کند . اگر بازیکن مالک توپ پیرد و همراه با توپ فرود بیاید رانینگ انجام داده است . پس باید قبل از فرود توپ را یا پاس دهد ، یا شوت بزند یا توپ را رها کند .
اگر بازیکن در حالت ایستاده (بدون حرکت) توپ را دریافت کند و قبل از شروع درپیل خود سه گام برود در این شرایط نیز بازیکن مرتکب تلف رانینگ شده است .

اگر بازیکن در مین انجام پیوت هایی متوالی پای ثابت خود را جا به جا کند در این شرایط رانینگ انجام داده است .

اگر بازیکن توپ را روی زمین بغلتاند و با آن حرکت کند (به جای درپیل زدن) رانینگ انجام داده است .

دبل :

هر بازیکن پس از هر بار دریافت توپ تنها یک بار اجازه دارد درپیل انجام دهد یعنی هنگامی که توپ را دریافت میکند میتواند درپیل خود را آغاز کند اما اگر درپیل خود را قطع کرد برای بار دوم نمی تواند درپیل بزند .
در این شرایط بازیکن باید یا پاس دهد یا شوت بزند .

اگر بازیکنی بعد از قطع درپیل خود دوباره درپیل بزند تلف دبل انجام داده است . اگر بازیکنی (غیر از برای شروع درپیل) توپ را دودست زمین بزند دبل انجام داده است .

اگر بازیکن در مین انجام درپیل توپ به بدنش گیر کند دبل انجام داده است .

اگر بازیکن در مین درپیل توپ را چه با یک دست بگیرد چه با دودست یا با یک دست و بدن توپ را بگیرد و دوباره درپیل کند دبل انجام داده است .

تلف ضربه با پا :

ضربه غیر عمر با پا تلف محسوب نمی شود در صورتی ضربه با پا تلف محسوب می شود که از عمر باشد ، برای کسب توپ یا برای تغییر مسیر توپ .

خطا ها :

خطای شفصی :

خطای بازیکنی که با بازیکن حریف بر خورد کرده ، او را هل دهد یا با حرکات ششن مانع پیشروی بازیکن مهاجم گردد .

اگر خطای شفصی روی بازیکن در حال شوت انجام شود :

1. اگر در ناحیه دو امتیازی باشد و توپ گل نشود : 2 پرتاب آزاد به تیم مهاجم تعلق می گیرد .
2. اگر در ناحیه سه امتیازی باشد و توپ گل نشود : 3 پرتاب آزاد به تیم مهاجم تعلق می گیرد .
3. اگر در ناحیه دو یا سه امتیازی باشد و توپ گل شود : گل قبول خواهد بود امتیاز آن ثبت می شود (2 یا 3 امتیاز) و یک پرتاب نیز به تیم مهاجم تعلق می گیرد .
4. اگر روی بازیکنی که در حین انجام سه گام است خطا شود و بازیکن در آخرین لمظات توپ را به یار خود پاس دهد در این شرایط جریمه خطا دو پرتاب یا سه پرتاب نخواهد بود .

فضای اشراج (دیسکالیفه) :

هر گونه فضایی که خارج از رومیه ورزشکاری صورت گیرد منبر به ثبت فضا و اشراج بازیکن فضا کار می شود .

در شرایطی که دو پرتاب داشته باشد دو پرتاب اعمال خواهد شد .

انجام دو فضای غیر ورزشی نیز موجب دیسکالیفه بازیکن می شود . یا شرایطی که داور تشفیص دهد که اعمال بازیکن

در راستای بازی نیست یعنی به طور مثال بازیکنی که از پشت روی مهاجم تک به تک با حلقه فضا می کند هدفش

دفاع کردن نیست هدفش فضا کردن است و این کار خارج از اصول بازی است و بازیکن باید اشراج شود .

فضای غیر ورزشی :

فضای شفصی که بنا به قضاوت داور به طور عمد روی بازیکن با توپ یا بدون توپ صورت گیرد .

هریمه : دو پرتاب آزاد به علاوه مالکیت توپ برای بازیکنی که در حال شوت نبوده و دو یا سه پرتاب آزاد به علاوه

مالکیت توپ برای بازیکن در حال شوت با توجه به مکانی که در آن در حال پرتاب توپ بوده است .

پس از انجام آخرین پرتاب ، برای شروع مجدد بازی توپ از بیرون خط طولی زمین نزدیک به میانه زمین و در

زمین عملی در اختیار تیم پرتاب کننده قرار می گیرد .

این پرتاب های آزاد ریاند ندارند به همین دلیل تمام بازیکنان غیر از پرتاب کننده باید پشت قوس سه امتیازی

قرار بگیرند .

فضای فنی (تکنیکال فوول) :

فضایی است که بدون برافورد به وجود می آید و می تواند توسط بازیکنان ، مربیان و ذفیره ها یا همراهان تیم صورت گیرد .

شامل حرکاتی چون : اعتراض به داور ، درگیری های لفظی و ... است .

جریمه : ثبت فضا برای بازیکن ، مربی یا ذفیره ها و دو پرتاب آزاد برای تیم مقابل ، فرد پرتاب کننده توسط کاپیتان تیم معرفی می شود .

مالکیت توپ نیز به تیم پرتاب کننده داده خواهد شد .

فضای طرفین :

فضایی است که به طور هم زمان دو بازیکن بر روی هم انجام می دهند یا یک بازیکن از هر تیم به طور هم زمان مرکب فضا می شوند .

جریمه : ثبت فضای شفصی برای هر یک از بازیکنان و تیمی که هنگام وقوع فضا مالک توپ بوده همچنان مالک توپ خواهد بود .

اگر هیچ کدام از تیم ها مالک توپ نبوده باشند داور اعلام جامپ بال می کند .

فضای مواجه در عین عمه (شارژ کردن) :

از انواع فضای شفصی است که بازیکن مواجه بر روی مداخل مستقیم خود مرکب می شود .

جریمه : ثبت فضای بازیکن فاطی و تعویض مالکیت

اگر در عین پرتاب مرکب فضا شود و توپ بازیکن فاطی کل شود امتیاز توپ ثبت خواهد شد .

پنج خطای بازیکن :

در کل زمان بازی بسکتبال هر بازیکن پس از انجام پنج خطا باید زمین بازی را ترک کند و بازیکن دیگری جایگزین او شود مگر برای انجام این کار 30 ثانیه وقت دارد .

خطای تیمی :

وقتی تیمی در یک کوارتر ده دقیقه ای چهار خطای فنی یا شفعی انجام دهد ، در این شرایط تمام خطاهای شفعی پس از آن با دو پرتاب آزاد جریمه خواهد شد .

در شرایطی که خطا جریمه سنگین تری داشته باشد ضد جریمه سنگین تر اعمال خواهد شد .

پرتاب آزاد :

پرتاب آزاد فرصتی است که به بازیکن برای کسب یک امتیاز از پشت خط پرتاب آزاد داده می شود .

از زمانی که توپ توسط داور در اختیار پرتاب کننده قرار می گیرد ، وی پنج ثانیه وقت دارد تا شوت را انجام دهد .

تا زمانی که توپ از دست پرتاب کننده رها نشده است هیچ بازیکنی اجازه ورود به مستطیل را ندارند .

اگر هرگونه تلافی از پرتاب کننده صورت گیرد ، امتیازی از پرتاب کل شده برای او ثبت نخواهد شد .

اگر هرگونه تلافی از بازیکنان اطراف دالان پرتاب (مهاجمان و مدافعان) صورت گیرد :



مدافعان :

اگر توپ کل شود از تفلف صرف نظر می شود اگر توپ کل نشود پرتاب تکرار باید شود .

مهاجمان :

اگر توپ کل شود از تفلف صرف نظر می شود اگر توپ کل نشود توپ در اختیار تیم مقابل قرار خواهد گرفت .

@IranSportsSciences



Tasviri.com



من هرگز نمی توانم تلاش نکنم چون می دانم که موفق خواهم شد)

مایکل جردن)

مهد عرب شیبانی - نیما سلیمی

Nimasalimi1990@gmail.com

Mshey80@gmail.com

ارزش‌ها و اهداف فراموش شده ورزش

ورزش بهانه‌ای برای آموختن ادب، اخلاق، جوانمردی، همکاری با دیگران، اصول زندگی اجتماعی، قانون‌پذیری

پیش‌گیری و درمان بیماری‌های روانی و جسمانی و کسب سلامت و شادابی جسمانی است

اهداف فراموش شده ورزش:

ورزش یک راه کسب درآمد نیست، ورزش پله کسب معروفیت نیست، ورزش یک اهرم سیاسی نیست، ورزش دوز و کلک برای کسب قهرمانی نیست

1. ورزش بهانه‌ای برای آموختن ادب و اخلاق.
2. پیدا کردن دوست در محیطی مناسب و امن.
3. ایجاد صلح و دوستی اقوام و ملل گوناگون است.

نیما سلیمی

به امید موفقیت تیم ملی بسکتبال ایران در جام جهانی 2014 اسپانیا



به استحضار می‌رساند

انتشار این جزوه و کتاب در این کانال صرفاً

با این تفکر هست

که نویسنده و ناشر آن راضی بوده،

که در فضای مجازی منتشر شده

در صورتیکه نویسنده یا ناشر راضی نباشد

سریعاً از انتشار آن جلوگیری خواهیم کرد.

[@IranSportsSciences](https://www.instagram.com/IranSportsSciences)