

**ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**

**Σ**

**Μ**

 Η καλαθοσφαίριση είναι ένα ομαδικό άθλημα .Εμπνευστής και δημιουργός της ήταν ο Καναδός, καθηγητής Φυσικής αγωγής στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ, Τζέιμς. Α. Νέισμιθ. Πλέον την καλαθοσφαίριση τη συναντάμε σε όλο τον κόσμο να παίζετε από άντρες και από γυναίκες. Παίζεται από δύο ομάδες των 5 ατόμων σε ένα γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια .Οι παίκτες επιτρέπεται να ακουμπήσουν την μπάλα μόνο με τα χέρια. Σκοπός των δύο ομάδων είναι να βάλουν την μπάλα μέσα στο καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερες φορές στα λεπτά που διαρκεί ο αγώνας. Η ομάδα που θα πετύχει τους περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια. Εάν ο αγώνας λήξει ισόπαλος, οι ομάδες συνεχίζουν σε παράταση κ.ο.κ. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες μέσα στο γήπεδο, ενώ μπορεί να χρησιμοποιήσει κατά τη διάρκεια του αγώνα άλλους 7 παίκτες που βρίσκονται στον πάγκο, πραγματοποιώντας αλλαγές. Ανάλογα με το ποια ομάδα κατέχει την μπάλα, οι παίκτες παίζουν αμυντικά ή επιθετικά. Ο συνολικός χρόνος μιας επίθεσης είναι 24 δευτερόλεπτα, ενώ για να περάσει την μπάλα μια ομάδα από το μισό γήπεδο έχει μόνο 8 δευτερόλεπτα. Δεν επιτρέπεται να τρέχει κάποιος παίκτης κρατώντας την μπάλα (βήματα), πρέπει ταυτόχρονα να χτυπά την μπάλα στο πάτωμα (ντρίπλα) ή να σταματήσει και να δώσει πάσα .Αλλιώς η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα.

 Κάθε αγώνας διαρκεί 4 περιόδους ίσης διάρκειας, ανάμεσα στην 1η και τη 2η περίοδο, καθώς ανάμεσα στην 3η και την 4η μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών. Ανάμεσα στη 2η και την 3η περίοδο υπάρχει διάλειμμα 15 λεπτών ,το λεγόμενο ημίχρονο .Κάθε προπονητής έχει το δικαίωμα να καλέσει τους παίκτες της ομάδας του στον πάγκο για να τους δώσει οδηγίες 4 φορές στον αγώνα .Αυτό λέγεται time-out και κατά τη διάρκεια του ο αγώνας διακόπτεται για 1 λεπτό, ενώ οι παίκτες συγκεντρώνονται στους πάγκους.

 Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τρίποντου στα 6,75 μέτρα στην Ευρώπη για διοργανώσεις υπό την αιγίδα της FIBA και στα 7,25 στο ΝΒΑ (πρωτάθλημα της Αμερικής ) που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι παίκτες μπορούν να σκοράρουν για 2 πόντους (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 πόντους ( έξω από αυτήν εφόσον δεν την πατούν).Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες ,κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά από φάουλ ή τεχνική ποινή.

**Παραβάσεις**

 Υπεύθυνοι για την επίβλεψη τυχόν παραβάσεων των κανόνων είναι οι 3 επιτηρητές.

 Βασικότερες παραβάσεις είναι το φάουλ που είναι η βίαιη παρενόχληση ενός παίχτη από κάποιον αντίπαλό του , με τρόπο που ξεφεύγει από τα αθλητικά πλαίσια. Ο αμυνόμενος μπορεί να παρεμποδίσει τον επιτιθέμενο χρησιμοποιώντας μόνο τον κορμό του. Όταν ένας παίχτης υποπέσει σε 5 φάουλ σε έναν αγώνα αποβάλλεται και δεν μπορεί να επανέλθει στον αγώνα, (στο ΝΒΑ αποβάλλεται στα 6 φάουλ).Τα βήματα συμβαίνουν, όταν ένας παίχτης κάνει περισσότερα από 2 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 του χέρια.

 Σε περίπτωση άσχημης (υβριστικής ή βίαιης συμπεριφοράς κ.λ.π.) συμπεριφοράς αθλητή ή προπονητή, ο διαιτητής έχει δικαίωμα να τον τιμωρήσει με τεχνική ποινή , ενώ σε πολύ ακραίες περιπτώσεις υπάρχει η τιμωρία του ντισκαλιφιέ, που ισοδυναμεί με αποβολή του παίχτη 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 καμία σημασία ,το φάουλ ισχύει και για τις δύο περιπτώσεις. Σε περίπτωση που ο αθλητής αρνηθεί το φάουλ, τιμωρείται με τεχνική ποινή από τον διαιτητή. Αν ένας παίκτης σταματήσει την ντρίμπλα ,τότε δεν μπορεί να την ξανά ξεκινήσει, διότι αυτό θεωρείται διπλή ντρίπλα που ισοδυναμεί με βήματα.

 Επίσης, ο ένας από τους 3 επιτηρητές είναι υποχρεωμένος να δηλώσει στη γραμματεία που επιβλέπει τον αγώνα τις παραβάσεις κάθε παίχτη, έτσι ώστε να τηρείται το φύλλο αγώνων.

 Η καλαθοσφαίριση εντάχθηκε για πρώτη φορά στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων το 1936 στην ολυμπιάδα του Βερολίνου.

 Στην Ελλάδα το άθλημα της καλαθοσφαίρισης έκανε την πρώτη του εμφάνιση το 1919. Η Ελλάδα έχει κατακτήσει δύο χρυσά μετάλλια σε Ευρωπαϊκά πρωταθλήματα.

 Κορυφαίοι Έλληνες αθλητές είναι οι: Γιάννης Αντετοκούνμπο, Νίκος Γκάλης, Παναγιώτης Γιαννάκης, Βασίλης Σπανούλης, Δημήτρης Διαμαντίδης, Θοδωρής Παπαλουκάς, Παναγιώτης Φασούλας κ.ά.



Ας διασκεδάσουμε τώρα !!!!

<https://wordwall.net/play/2013/379/848>

https://wordwall.net/play/2015/784/423