

Καλαθοσφαίριση

Basketball



Ζερβάκη Έφη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Πρότυπο Πειραματικό
Γυμνάσιο Ηρακλείου

Πώς γεννήθηκε το άθλημα

Η βασική ιδέα του μπάσκετ, δηλαδή το πέταγμα ενός αντικειμένου σε υπερυψωμένο στόχο, είναι πολύ παλιά. Αρχαίοι λαοί της Αμερικής, οι Αζτέκοι, οι Μάγια και οι Ίνκας έπαιζαν κάποιο παιχνίδι που έμοιαζε με το σημερινό.

Για περισσότερες πληροφορίες:
<http://www.ballgame.org/>

Ballgame της Μεσοαμερικής



Το μπάσκετ, όπως παίζεται σήμερα,
επινόησε ο καθηγητής φυσικής αγωγής
Τζέιμς Νέισμιθ στη Μασαχουσέτη των
Ηνωμένων Πολιτειών το 1891



Ο Νέισμιθ αναζητούσε ένα παιχνίδι για μικρό κλειστό χώρο.



Παίρνοντας έμπνευση από ένα παιχνίδι που έπαιζε μικρός πήρε δύο καλάθια και μια μπάλα ποδοσφαίρου και έφτιαξε 13 κανόνες.



Η μπάλα
παιζόταν με τα
χέρια και ο
βασικός στόχος
του παιχνιδιού
ήταν να μπει η
μπάλα στο
καλάθι



Για περισσότερες πληροφορίες:

- <http://www.thebasketballworld.com/history.htm>
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Basketball>

Σημαντικά σημεία

- **1905** : μπήκε στα προγράμματα φυσικής αγωγής των Πανεπιστημίων των ΗΠΑ
- **1932**: ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Μπάσκετ. Η Ελλάδα ήταν μέλος.
- **1936**: για πρώτη φορά το μπάσκετ συμπεριλήφθηκε στους Ολυμπιακούς του Βερολίνου.
- **1976**: το μπάσκετ γυναικών συμπεριλήφθηκε για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς του Μόντρεαλ.

Σημαντικά σημεία για το μπάσκετ στην Ελλάδα

- **1930:** Το πρώτο πανελλήνιο πρωτάθλημα.
- **1987:** Χρυσό στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών.
- **1995:** Χρυσό στο Πανευρωπαϊκό Πρωτάθλημα Ανδρών.
- **2006:** Αργυρό στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Ανδρών της Ιαπωνίας.

Για περισσότερες πληροφορίες:

<http://www.basket.gr/archive/medals/gold.asp>

**Ποιος είναι ο σκοπός του
παιχνιδιού;**

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Κάθε ομάδα πρέπει να πετύχει καλάθι σε βάρος της αντίπαλης και να την παρεμποδίσει να πετύχει καλάθι.



Συμμετοχή παιχτών

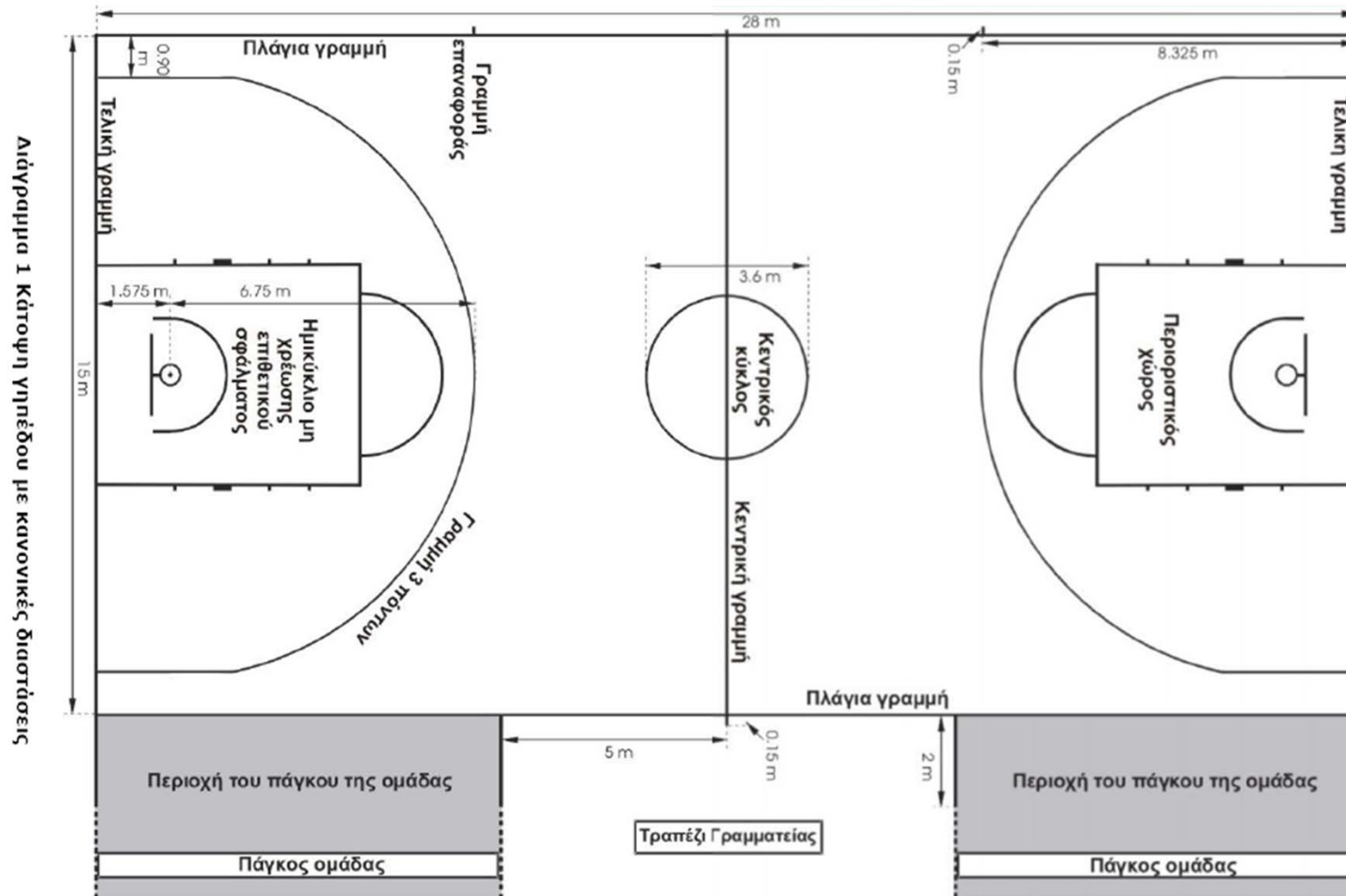
- Από κάθε ομάδα μπορούν να συμμετέχουν 5 παίκτες.
- Οι παίκτες κάθε ομάδας φορούν ομοιόμορφο σορτσάκι και φανέλα με έναν αριθμό στην πλάτη.



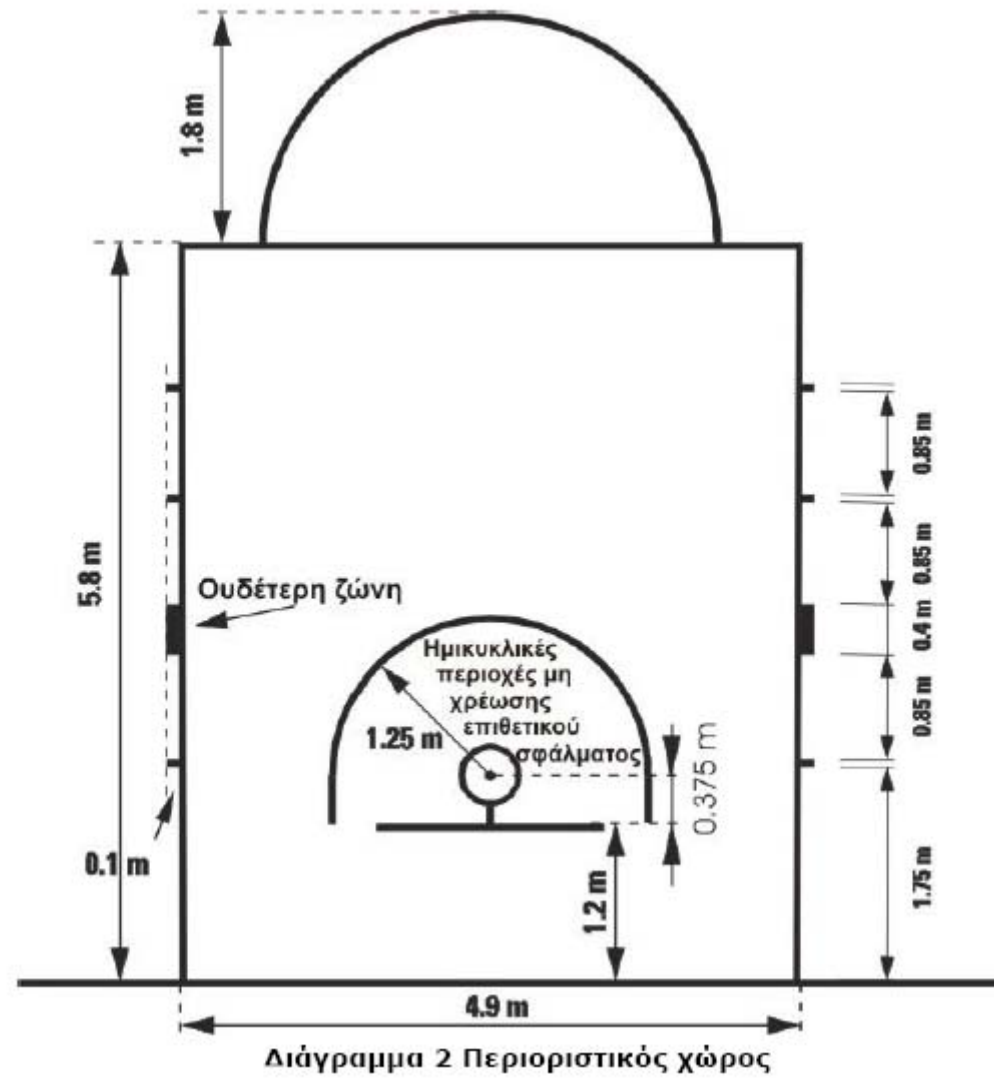
- Κάθε ομάδα οφείλει να έχει τουλάχιστον 5 παίκτες στην αρχή του παιχνιδιού. Για διάφορους λόγους όμως, μια ομάδα μπορεί σε κάποια φάση του παιχνιδιού να αναγκαστεί να παίξει μέχρι και με 2 παίκτες!

Αγωνιστικός χώρος

- παραλληλόγραμμος.
- έχει 28 μέτρα μήκος και 15 μέτρα πλάτος

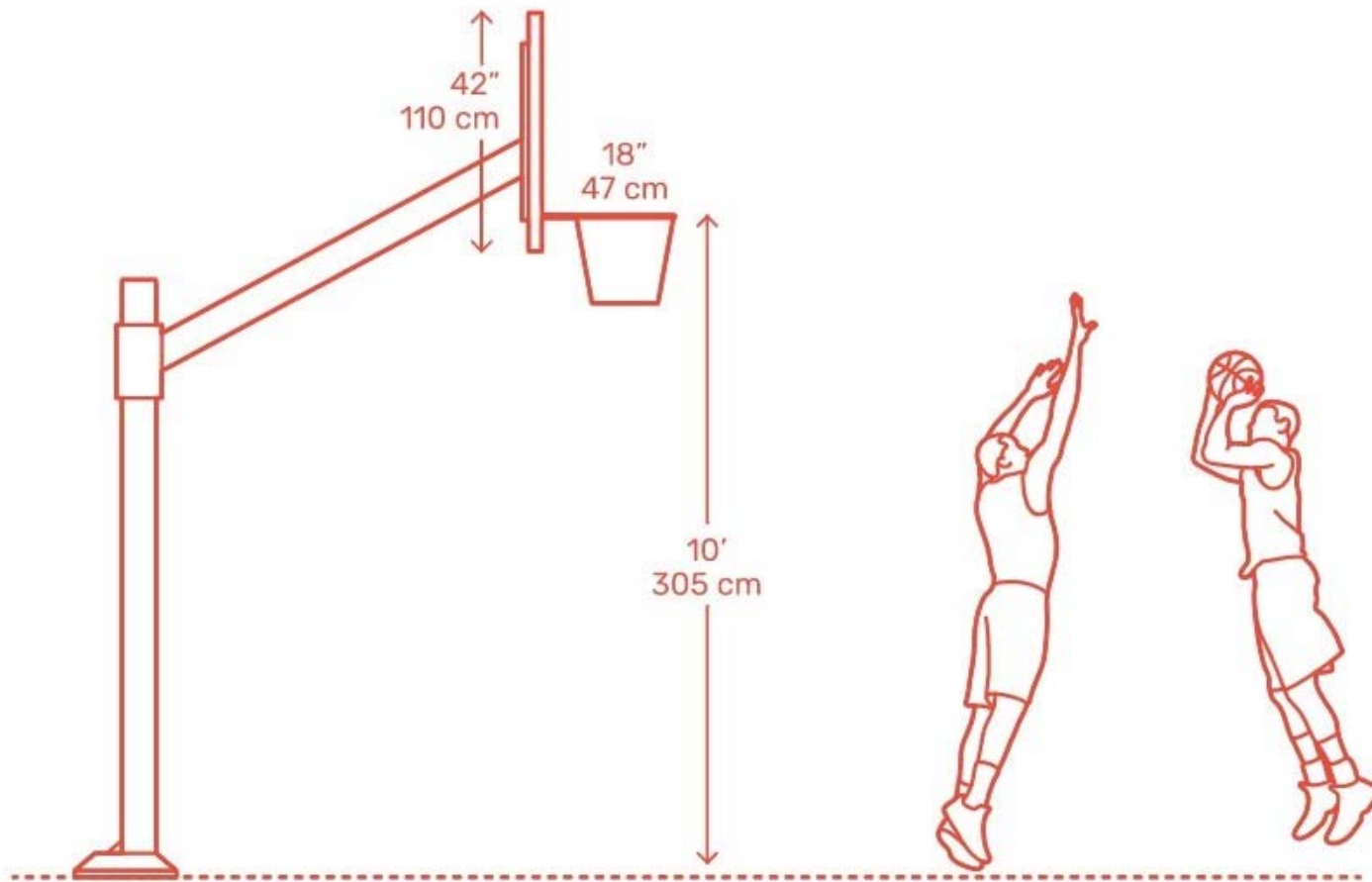


Η ρακέτα



Το στεφάνι

Το στεφάνι έχει ύψος 3,05μ



Η μπάλα

Η μπάλα είναι σφαιρική, πορτοκαλί απόχρωσης (από το 1950), με 8 φολίδες και μαύρες ραφές.

Η μοναδική διαφορά μεταξύ γυναικείου και ανδρικού μπάσκετ στην Ευρώπη είναι ότι οι γυναίκες παίζουν με ελαφρώς μικρότερη μπάλα.





- Η μπάλα στο NBA γυναικών έχει περιφέρεια 72,4 cm, δηλαδή είναι 2,54 cm μικρότερη από την μπάλα του NBA ανδρών. Αυτή είναι μια τυπική μπάλα μεγέθους 6.
- Από το 2008, το μέγεθος αυτό χρησιμοποιείται για όλους τους διαγωνισμούς γυναικών υψηλού επιπέδου παγκοσμίως

Διάρκεια αγώνα

- Ο αγώνας αποτελείται από 4 περιόδους των 10 λεπτών.
- Αν το σκορ είναι ισόπαλο στο τέλος του αγώνα, παίζεται μια παράταση 5 λεπτών ή όσες παρατάσεις χρειάζονται μέχρι να σπάσει η ισοπαλία.





- Στις 29 Φεβρουαρίου 1964 στο σχολικό Πρωτάθλημα της Βόρειας Καρολίνας χρειάστηκαν 13 παρατάσεις για να αναδειχθεί ο νικητής! Στο NBA το ρεκόρ είναι έξι παρατάσεις στον αγώνα Ιντιανάπολις Ολίμπιανς-Ρότσεστερ Ρόγιαλς στις 6 Ιανουαρίου 1951.

Έναρξη αγώνα

- Ο αγώνας αρχίζει επίσημα με την αναπήδηση (jump ball) στον κέντρο του κεντρικού κύκλου, όπου η μπάλα πετάγεται ψηλά από τον διαιτητή και διεκδικείται από έναν παίκτη από κάθε ομάδα.



Πώς παίζεται η μπάλα

Στη διάρκεια του παιχνιδιού η μπάλα παίζεται μόνο με το χέρι/α και μπορεί να μεταβιβαστεί, πεταχτεί, χτυπηθεί, κυληθεί ή να ντριμπλαριστεί.

Η ντρίπλα γίνεται μόνο με ένα χέρι και με την παλάμη πάντα πάνω από την μπάλα ή στα πλάγια της μπάλας.



Η μπάλα εντός και εκτός γηπέδου

- Η μπάλα είναι εκτός γηπέδου όταν χτυπάει πάνω ή έξω από μια εξωτερική γραμμή

Ο παίχτης με μπάλα εντός και εκτός γηπέδου

Ο παίχτης με μπάλα είναι εκτός γηπέδου όταν

- χτυπάει την μπάλα πάνω ή έξω από μια εξωτερική γραμμή
- Πατάει πάνω ή έξω από μια εξωτερική γραμμή

Χρόνος επίθεσης

- Κάθε ομάδα έχει περιθώριο 24 δευτερολέπτων για να κάνει επίθεση.

Σκοράρισμα

Το σκοράρισμα γίνεται ως εξής:
Εύστοχη ελεύθερη βολή = 1 πόντος



Εύστοχο σουτ μέσα από τη γραμμή των 3 πόντων
= 2 πόντοι



Εύστοχο σουτ έξω από τη γραμμή των 3 πόντων
= 3 Πόντοι





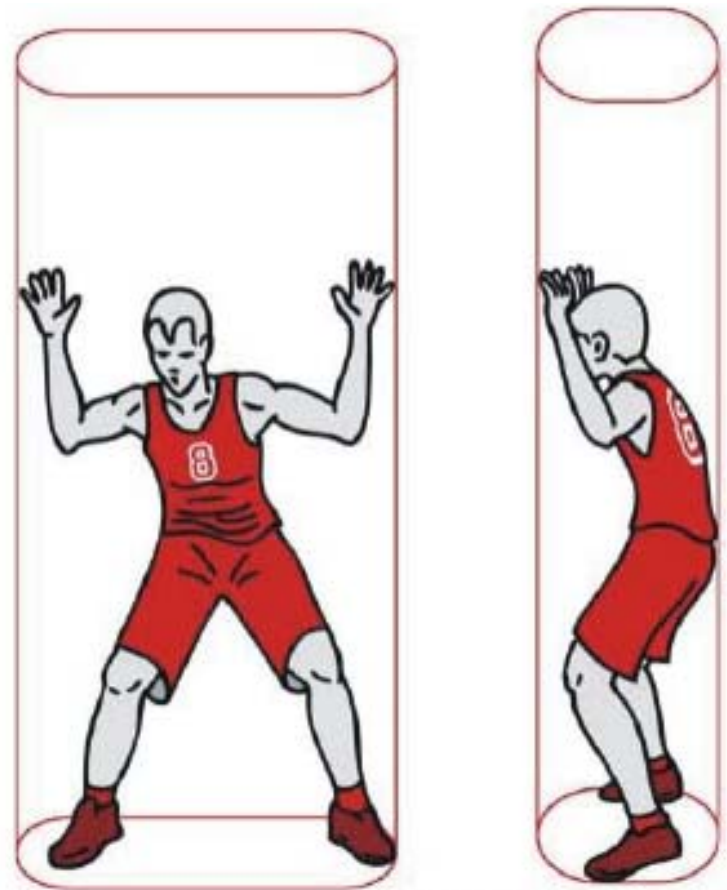
Η Διεθνής Ομοσπονδία Μπάσκετ εισήγαμε τη γραμμή του τρίποντου το 1984 σε απόσταση 6,25μ από το καλάθι. Χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1988 στη Σεούλ της Νότιας Κορέας.

Νόμιμη αμυντική θέση

Ένας αμυνόμενος παίκτης έχει εδραιώσει, μία αρχικά νόμιμη αμυντική θέση όταν:

- Βλέπει κατά μέτωπο τον αντίπαλο του.
- Έχει και τα δύο του πόδια στο δάπεδο.

Η νόμιμη αμυντική θέση, εκτείνεται καθέτως προς τα επάνω από αυτόν (κύλινδρος), από το δάπεδο έως την οροφή. Μπορεί να σηκώσει τα χέρια και τους βραχίονές του επάνω από το κεφάλι του ή να πηδήξει κάθετα, αλλά αυτός πρέπει να τα διατηρεί σε κάθετη θέση μέσα στον νοητό κύλινδρό του.



Διάγραμμα 5 Αρχή της Κατακόρυφου

Φάουλ

- Αν ένας παίχτης χρεωθεί με 5 φάουλ αποβάλλεται από τον αγώνα και δεν μπορεί να ξαναπαίξει.
Πρέπει λοιπόν αναγκαστικά να αντικατασταθεί.
- Αν το φάουλ γίνει σε προσπάθεια για σουτ του αντιπάλου, τότε ο αντίπαλος εκτελεί 2 ή 3 βολές.
- Αν το φάουλ γίνει σε προσπάθεια εκτός σουτ, τότε η αντίπαλη ομάδα επαναφέρει την μπάλα από την κοντινότερη εξωτερική γραμμή. Αν όμως η ομάδα που έκανε το φάουλ έχει συμπληρώσει 5 ομαδικά φάουλ, τότε μπορεί να σουτάρει 2 βολές.



Αλλαγές παιχτών

Ο προπονητής μιας ομάδας μπορεί να κάνει όσες αλλαγές θέλει.

B - ΤΟ ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ

Φύλλο αγώνα



**ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΦΥΛΛΟ ΑΓΩΝΑ**

| | | | |
|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| ΟΜΑΔΑ Α | | ΟΜΑΔΑ Β | |
| ΟΡΓΑΝΩΣΗ _____ | ΗΜΕΡ/ΝΙΑ _____ | ΩΡΑ _____ | ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ _____ |
| ΑΝΤΛΠΟΣ _____ | ΤΟΠΟΣ _____ | ΒΟΗΘΟΣ 1 _____ | ΒΟΗΘΟΣ 2 _____ |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------------------------|--|--|--|--------------------|--|--|--|
| ΟΜΑΔΑ Α ΑΝΑΠΑΥΛΕΣ | | ΟΜΑΔΙΚΑ ΣΦΑΛΜΑΤΑ | | | | | | | |
| | | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ① 1 2 3 4 | | | | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ② 1 2 3 4 | | | |
| | | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ③ 1 2 3 4 | | | | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ④ 1 2 3 4 | | | |
| | | ΠΑΡΑΤΑΣΕΙΣ | | | | | | | |

| ΑΡΙΘΜ. ΔΕΛΤΙΟΥ | ΠΑΙΚΤΕΣ | No. <small>Πο. Σφαιρών</small> | ΣΦΑΛΜΑΤΑ | | | | |
|----------------|---------|--------------------------------|----------|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | 4 | | | | | |
| | | 5 | | | | | |
| | | 6 | | | | | |
| | | 7 | | | | | |
| | | 8 | | | | | |
| | | 9 | | | | | |
| | | 10 | | | | | |
| | | 11 | | | | | |
| | | 12 | | | | | |
| | | 13 | | | | | |
| | | 14 | | | | | |
| | | 15 | | | | | |

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ _____
ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ _____

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------------------------|--|--|--|--------------------|--|--|--|
| ΟΜΑΔΑ Β ΑΝΑΠΑΥΛΕΣ | | ΟΜΑΔΙΚΑ ΣΦΑΛΜΑΤΑ | | | | | | | |
| | | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ① 1 2 3 4 | | | | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ② 1 2 3 4 | | | |
| | | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ③ 1 2 3 4 | | | | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ④ 1 2 3 4 | | | |
| | | ΠΑΡΑΤΑΣΕΙΣ | | | | | | | |

| ΑΡΙΘΜ. ΔΕΛΤΙΟΥ | ΠΑΙΚΤΕΣ | No. <small>Πο. Σφαιρών</small> | ΣΦΑΛΜΑΤΑ | | | | |
|----------------|---------|--------------------------------|----------|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | 4 | | | | | |
| | | 5 | | | | | |
| | | 6 | | | | | |
| | | 7 | | | | | |
| | | 8 | | | | | |
| | | 9 | | | | | |
| | | 10 | | | | | |
| | | 11 | | | | | |
| | | 12 | | | | | |
| | | 13 | | | | | |
| | | 14 | | | | | |
| | | 15 | | | | | |

ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ _____
ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ _____

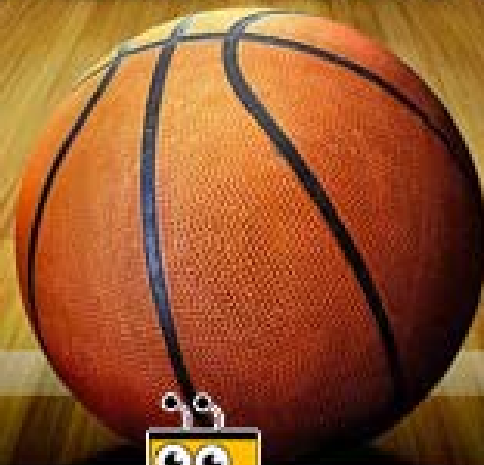
| | |
|------------------------|---|
| ΣΗΜΕΙΩΤΗΣ _____ | ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ① A _____ B _____ |
| ΒΟΗΘΟΣ ΣΗΜΕΙΩΤΗ _____ | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ② A _____ B _____ |
| ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣ _____ | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ③ A _____ B _____ |
| ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΗΣ 24'' _____ | ΠΕΡΙΟΔΟΣ ④ A _____ B _____ |
| | ΠΑΡΑΤΑΣΕΙΣ A _____ B _____ |

| | |
|--------------------------------------|--|
| ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ _____ | ΤΕΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΟΜΑΔΑ Α _____ ΟΜΑΔΑ Β _____ |
| ΒΟΗΘΟΣ 1 _____ ΒΟΗΘΟΣ 2 _____ | |
| ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΝΣΤΑΣΗΣ _____ | ΝΙΚΗΤΡΙΑ ΟΜΑΔΑ _____ |

Διάγραμμα 8 Φύλλο αγώνος



A basketball team is like the five fingers on your hand. If you can get them all together, you have a fist. That's how I want you to play.



BuzzyQuote.com



– Mike Krzyzewski