



مدیریت تربیت بدنی

قوانین و مقررات بسکتبال

(واحد ورزش ۱)



تهیه و تنظیم: مهتاب روغنی (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

ویرایش متن: رضا خیردوست (مسئول روابط عمومی و انفورماتیک مدیریت تربیت بدنی)



تعریف بازی بسکتبال

بازی رسمی بسکتبال توسط دو تیم شامل هر تیم 5 بازیکن انجام می پذیرد که هدف هر یک از تیم ها به به گردش در آوردن توپ و قرار دادن آن در سبد تیم مقابل (گل زدن) و جلوگیری از قرار گرفتن توپ (گل خوردن) در سبد تیم خود است. لازم به ذکر است که توپ را میتوان با پاس دادن، غلتاندن، شوت و یا دریبل زدن بازیکن حریف به حرکت درآورد..

ابعاد و اندازه زمین بسکتبال

زمین رسمی بازی بسکتبال مستطیل شکل و سطح کف آن از پارکت سخت تهیه و ساخت می شود. **طول استاندارد زمین بسکتبال** 28 متر و عرض آن 15 متر می باشد که خطوط زمین با رنگ سفیدی به پهنای 5 سانتی متر خط کشی می شود و ارتفاع سقف تا سطح زمین بایستی حداقل 7 متر باشد و موانع اطراف زمین (تبلیغات دور زمین های ورزشی) باید در فاصله 2 متری زمین بازی قرار داشته باشند.



لوازم و تجهیزات بازی بسکتبال

لوازم و تجهیزات اصلی مورد نیاز برای برگزاری بازی بسکتبال توپ، تخته و حلقه است .

توپ بسکتبال : کروی شکل بوده و از جنس چرم، لاستیک و با ترکیبی از مواد مصنوعی ساخته می شود که باید دارای محیطی بر 78 سانتی متر و با وزن تقریبی بین 600 الی 650 گرم باشد. لازم به ذکر است که اندازه توپ برای بانوان سایز 6 و برای آقایان سایز 7 که عنوان شد برای بازی بزرگسالان است و در رده سنی مختلف ابعاد و اندازه های توپ بسکتبال متفاوت است.

ابعاد تخته و حلقه بسکتبال : استاندارد طول تخته 180 سانتی متر و عرض آن 120 سانتی است و همچنین مستطیل رسم شده در وسط تخته باید به طول 59 سانتی متر و عرض 45 سانتی متر باشد و فاصله بین حلقه تا تخته در 15 سانتی متری تخته قرار گرفته باشد. قطر دهانه حلقه بسکتبال باید 45 سانتی متر باشد به طوری که بتوان دو توپ (سایز 7) را با کمی فشار از داخل آن عبور داد و ارتفاع بین حلقه و تور بین 40 الی 45 سانتی متر باشد همچنین حلقه باید در ارتفاع $3/05$ متر و سانتی متری از سطح زمین بر روی تخته نصب شده باشد.



تعداد بازیکنان و کادر فنی یک تیم بسکتبال برای مسابقه

هر تیم بسکتبال برای مسابقه دارای 12 بازیکن برای بازی در 4 کوارتر 10 دقیقه ای و همچنین یک مربی و کمک مربی است. و بازی با 5 بازیکن در هر تیم شروع شده و الباقی ذخیره محسوب می شوند و هر تیم یک بازیکن را بعنوان کاپیتان به داور معرفی تا در صورت لزوم داور با وی صحبت کند. همانطور که گفته شد بازی با 5 بازیکن شروع میشود و با 2 بازیکن قابل ادامه است که طوری که بازیکنان اخراج شوند و 2 بازیکن حضور داشته باشند چنانچه بازیکنان تیمی به زیر 2 نفر برسد دیگر بازی ادامه پیدا نخواهد کرد و برای تیمی که تنها یک بازیکن در آن است **باخت فنی غفلت** ثبت خواهد شد. اگر تیمی که به دچار باخت فنی غفلت شود اگر از امتیاز تیم رقیب عقب تر باشد با همان امتیازی که دارد باخت برای آن تیم ثبت می شود و چنانچه امتیازات کسب شده اش از تیم رقیب بیشتر باشد با نتیجه 2 بر صفر باخت برای تیم ثبت خواهد شد در هر دو صورت بازنده اعلام خواهد شد.



قوانین مربوط به زمان (Time) در مسابقه بسکتبال

قوانین مربوط به زمان (Time) یک مسابقه بسکتبال در 3 دسته : وقت بازی، وقت اضافه، و وقت استراحت قرار میگیرند.

وقت بازی (Time to play) : همانطور که گفته شد زمان بازی بسکتبال شامل 4 کوارتر 10 دقیقه ای است که در هر کوارتر زمان مفید بازی اعمال می شود یعنی چنانچه توپ در جریان بازی قرار نداشته باشد زمان بازی متوقف خواهد شد و از اتلاف وقت مفید بازی جلوگیری می شود. **کوارتر اول و دوم را نیمه اول بازی و کوارتر دوم و سوم را نیمه دوم بازی** محسوب می شود در بین نیمه اول و دوم بازی 15 دقیقه زمان استراحت منظور می شود و در بین کوارترها و وقت های اضافی بازی 2 دقیقه وقت استراحت منظور خواهد شد.

وقت اضافه (Over Time) : در بازی بسکتبال مساوی معنی ندارد و یک تیم باید به عنوان برنده تعیین شود چنانچه در پایان وقت قانونی بازی (**4 کوارتر 10 دقیقه ای**) نتیجه بازی برابر باشد وقت اضافی 5 دقیقه ای اعمال می شود و چنانچه نتیجه مساوی تکرار شود آنقدر وقت اضافی تکرار خواهد شد تا یک تیم به امتیاز بالاتر دست یابد در بین هر 5 دقیقه وقت اضافه 2 دقیقه بعنوان وقت استراحت در نظر گرفته می شود.

وقت استراحت (Time out) : در بازی بسکتبال برای هر تیم در خلال نیمه اول 2 وقت استراحت 1 دقیقه ای و در نیمه دوم بازی در خلال آن 3 وقت استراحت 1 دقیقه قرار داده می شود که معمولاً مربیان تیم ها از آن برای یادآوری نکات تاکتیکی و کاستن میزان حملات حریف استفاده می کنند. در وقت های اضافه بازی نیز حق استفاده از 1 وقت استراحت 1 دقیقه ای برخوردار هستند.

بازی بسکتبال با **جامپ بال** از محوطه دایره وسط زمین آغاز می شود و در هر نیمه زمین ها عوض می شوند. گل زمانی محسوب می شود که توپ از بالای سبد وارد آن شود و هر گل دارای امتیازهای متفاوتی است به طور مثال

تویی که از پشت محوطه 3 امتیازی زمین وارد سبد شود امتیاز آن گل 3 خواهد بود و اگر از داخل محوطه 3 امتیازی وارد سبد شود امتیاز گل 2 خواهد بود و توپ قرار گرفته در سبد از پشت خط پرواز آزاد باشد امتیاز گل 1 خواهد بود. به این 3 نکته توجه داشته باشید :

1. چنانچه تیمی به صورت اتفاقی توپ را به سبد خود وارد کند امتیاز گل برای تیم حریف و کاپیتان آن منظور خواهد شد.

2. چنانچه بازیکنی توپی را عمدا وارد سبد خودی کند گل مورد قبول نبوده و امتیازی نخواهد داشت و اوت محسوب خواهد شد.

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

قوانین بازی بسکتبال

قوانین بازی بسکتبال به دو دسته **تخلفات در بازی و خطاها** طبقه بندی می شوند که به شرح هر یک خواهیم پرداخت.

تخلفات در بازی بسکتبال

تخلفات در بازی بسکتبال 6 مورد : تخلف 3 ثانیه ، 8 ثانیه ، 24 ثانیه ، رانینگ ، دبل ، و پای پیوت محسوب می شوند که جریمه آنها از دست دادن مالکیت توپ و در اختیار گذاشتن توپ به تبم حریف است که به طور خلاصه به شرح هریک خواهیم پرداخت.

تخلف 3 ثانیه : هنگامی که تیمی توپ را در اختیار دارد هیچ کدام از بازیکنان تیم صاحب توپ نباید بیشتر از 3 ثانیه در محوطه ذورنقه ای تیم حریف توقف نمایند که این شامل خطوط محوطه نیز می شود که در این صورت داور بازی را متوقف و توپ به تیم حریف واگذار خواهد شد.

تخلف 8 ثانیه : هنگامی که بازیکنی در محوطه زمین خود صاحب توپ می شود تنها 8 ثانیه فرصت دارد تا توپ را به زمین حریف انتقال دهد در غیر این صورت تخلف محسوب و توپ در اختیار تیم حریف قرار داده خواهد شد.

تخلف 24 ثانیه : تیمی که صاحب توپ است باید در 24 ثانیه توپ را وارد سبد تیم مقابل ، و یا توپ را به سمت سبد حریف روانه کند، درشوت کردن حتما باید توپ با سبد حلقه تیم مقابل برخورد داشته باشد تا زمان 24 ثانیه صفر شود چنانچه توپ به حلقه اصابت نکند 24 ثانیه ادامه خواهد داشت و اگر توپ توسط تیم حریف تبدیل به اوت شود باز هم زمان 24 ثانیه به قوت خود باقی خواهد ماند. هنگامی زمان 24 ثانیه صفر خواهد

شد که خطایی صورت گرفته باشد و یا بازیکنی از تیم حریف بوسیله پا توپ را از جریان بازی خارج کرده باشد. چنانچه دستگاه زمان شمار در 24 ثانیه بوق بزند و توپ توسط بازیکن شوت شده و در هوا باشد، و وارد سبد شود گل مورد قبول است و اگر پس از شوت، توپ با دست بازیکنی لمس و وارد سبد شود گل مورد قبول قرار نخواهد گرفت.

تخلف رانینگ : زمانی که بازیکن توپ را در دست گرفته باشد و اقدام به قدم برداشتن به اطراف کند تخلف رانینگ محسوب و بازی توقف و توپ در اختیار تیم حریف قرار می گیرد (اخیرا در داوری گام اول گام صفر می باشد و رانینگ نیست اگر بازیکن بعد از آن اقدام به حرکت با توپ کند تخلف صورت گرفته است)

تخلف دبل : هنگامی دربیبل زدن آغاز می شود که بازیکنی توپ را در کنترل خود دارد و با زدن آن بر روی زمین مجددا پیش از اینکه بازیکن دیگری توپ را لمس کند در اختیار داشته باشد و موقعی دربیبل پایان می باید که بازیکن توپ را در دست گرفته و استراحت نماید. لازم به ذکر است هنگامی که توپ با دست بازیکن دربیبل کننده در تماس نباشد تعداد قدم های که بر میدارد محدود نخواهد بود و تخلفی محسوب نخواهد شد. بازیکن پس از پایان دربیبل این اجازه را نخواهد داشت که برای مرتبه دوم اقدام به دربیبل زدن کند چنانچه این عمل را تکرار کند تخلف دبل محسوب و توپ در اختیار تیم حریف قرار خواهد گرفت.

تخلف پای پیوت : چنانچه بازیکنی توپ را در دست و یک پای خود را ثابت و با پای دیگر به سمتی اقدام به حرکت کند پایی که ثابت باشد را پای پیوت نامیده می شود. همینطور بازیکنی به همراه توپ و همزمان با هر دو پا وارد زمین شود، هر دو پای وی پای پیوت محسوب شده که اگر یکی از پاهای خود را بلند و اقدام به حرکت کند پای دیگر پای پیوت محسوب خواهد شد این در صورتی تخلف محسوب می شود که بازیکن با هر دو رست توپ را در اختیار داشته باشد.



خطاهای بازی بسکتبال

در بازی بسکتبال 9 مورد تعیین شده است که در صورت بروز هر یک از آنها خطا محسوب و جریمه مخصوص خواهد داشت که به شرح هر یک از این خطاها خواهیم پرداخت.

خطای فردی: خطاهایی است که توسط یک بازیکن انجام می شود مانند سد کردن بازیکن حریف، اقدام به شارژ کردن، اقدام به دفاع کردن از پشت بدن بازیکن حریف، اقدام فیزیکی با دست، هل دادن بازیکن حریف، و استفاده نا متعارف از دستان در هنگام بازی که در بروز این حرکات داور بازی اعلام خطا خواهد کرد.

خطای غیر ورزشی: خطایی است که توسط بازیکن عمدا بر روی بازیکن تیم حریف چه صاحب توپ باشد و چه نباشد صورت می گیرد که جریمه آن دو پرتاپ آزاد به سود تیم حریف و مالکیت توپ از وسط زمین خواهد بود.

خطای طرفین: خطایی است که دو بازیکن رقیب بر روی یکدیگر در یک زمان انجام میدهند.

خطای اخراج (دیسکالیفه): هر گونه عملی که خارج از عرف بازی و مسابقه و به دور از روحیه ورزشکاری انجام شود با اخراج بازیکن از بازی و 2 پرتاپ آزاد به سود حریف و مالکیت توپ از وسط زمین همراه خواهد شد.

خطای تیمی : چنانچه در هر 10 دقیقه مقدار خطاهای صورت گرفته توسط بازیکنان یک تیم به عدد 4 برسد خطای تیمی محسوب و 2 پرتاب آزاد به سود تیم رقیب و بازیکن که خطا بر روی او صورت گرفته اقدام به پرتاب آزاد خواهد نمود.

خطای فنی : خطایی است که بدون برخورد بازیکن شکل می گیرد و جریمه آن یک پرتاب آزاد برای تیم حریف و مالکیت توپ از وسط زمین است. اگر خطایی از سمت مربی، همراهان تیم و یا بازیکن ذخیره روی نیمکت صورت گیرد جریمه آن 2 پرتاب آزاد به سود تیم حریف و مالکیت توپ را به همراه خواهد داشت.

خطای تماس با توپ بر روی حلقه : اگر شوتی روانه سبد شود در هنگام فرود بر روی سبد بازیکن مدافع و مهاجم حق تماس با توپ را نخواهند داشت و چنانچه نوپ پس از برخورد با حلقه در بالای سطح حلقه در حال تماس مکرر با سطح حلقه باشد نیز بازیکنان مجاز به لمس توپ نیستند. چنانچه در مواردی که گفته شد بازیکنی اقدام به لمس توپ کند سخت ترین جریمه آن (حتی اگر توپ وارد سبد نشود) قبول گل از طرف تیم داوری و ثبت امتیاز برای تیم مقابل خواهد بود.

قانون پنج خطا : مسابقاتی که در 4 کوارتر 10 دقیقه ای انجام می شود اگر بازیکنی در طول بازی مرتکب 5 خطا شده باشد از زمین بازی بیرون رفته و تیم وی باید برای 30 ثانیه با یک یار کمتر بازی را ادامه و پس از آن یک بازیکن دیگر وارد بازی خواهد شد.

خطای نیمه : هنگامی که بازیکنی در زمین حریف صاحب توپ است این اجازه را ندارد که توپ را به سمت زمین خود ارسال کند در صورت انجام خطا محسوب شده و مالکیت توپ به تیم حریف واگذار خواهد شد.

در بازی بسکتبال محدودیت تعویض وجود ندارد ولی در مواردی تیم ها مجاز به اقدام تعویض نمی باشند مانند : پس قرار گرفتن توپ در سبد، زمانی که توپ در جریان بازی قرار دارد، و همچنین در خلال انجام پرتاب ضربات آزاد (پنالتی) مگر در مواقعی که در خلال ضربات آزاد (پنالتی) خطایی صورت گرفته باشد.



شرح وظایف تیم داوری بسکتبال

در ورزش بسکتبال تیم داوری از 5 نفر با مسئولیت های متفاوتی تشکیل می شود که به تشریح هر یک از اعضای تیم داوری و شرح وظایف آنها خواهیم پرداخت.

سر داور بازی: وظیفه دارد لوازم و تجهیزات مورد استفاده تیم داوری مانند ساعت ها را چک کرده و مورد تأیید قرار دهد همچنین بازیکنان را کنترل نموده و از استفاده از اشیاء ی نظیر گردنبند، انگشتر، محافظ مچ، انگشتان و بازو ... بازیکنان جلوگیری نماید. سر داور بازی موظف است بازی را با جامپ بال در وسط زمین (در بین نیمه و وقت اضافی) در میان دو بازیکن تیم رقیب اجرا کند. سر داور این اختیار را دارد که در هر زمانی بازی را متوقف و یا برگه امتیازات را کنترل نماید. سر داور این اختیار را دارد که هنگام وقوع مواردی که در قانون پیش بینی نشده تصمیم مورد نظر خود را اعمال نماید.

داور بازی: اعلام و تشخیص وارد شدن توپ به داخل سبد از وظایف داور است. در مواقع خاص داور این اجازه را دارد که بازی را متوقف و سرداور را مطلع کند معمولاً اکثر داوران بازی ها را بر اساس اصول و مقررات تعیین شده اداره می کنند. اداره نمودن بازی شامل مواردی مانند، سوت زدن، قطع بازی، اشاره با سر برای انجام تعویض، اعلام توپ مرده، دادن توپ برای شروع بازی از محوطه اوت، و شمارش ثانیه ها برای به اجرا در آوردن دقیق قوانین و مقررات بازی از وظایف داور بازی است.

منشی و کمک منشی بازی: منشی و کمک آن موظف هستند تا اسامی بازیکنانی که در شروع بازی حاضر هستند و نفرات ذخیره را در برگه مخصوص یادداشت نمایند. همچنین وظیفه ثبت امتیاز ها (پرتاب های 2 و 3 امتیازی) و تمامی امتیاز های پرتابی ضربات آزاد، تعداد خطاهای فردی بازیکنان، خطاهای تیمی، اعلام قانون 5 خطا به سرداور بازی، و زمان های استراحت را اعلام کنند. منشی موظف است آمار خطاها را داشته و در صورت نیاز سرداور به وی اعلام کند و تعویض بازیکنان نیز با هماهنگی منشی انجام می شود.

وقت نگهدار: مسولیت محاسبه و اعلام زمان بازی را بر عهده دارد. وقت نگهدار باید 3 دقیقه قبل از شروع زمان نیمه بازی سرداور را مطلع کند و در زمان استراحت تیم ها وقت نگهدار بایستی ساعت هت را تنظیم و پس از گذشت 50 ثانیه از وقت استراحت زمان خاتمه را نیز اعلام کند معمولا وقت نگهدار ها با صدای بوق اتمام نیمه، وقت اضافه و یا پایان زمان بازی را اعلام می کنند.

قوانین مربوط به لباس بازیکنان بسکتبال

برای بازی و یا مسابقه بسکتبال بازیکنان تیم بایستی از **پیراهن و شورت** هم رنگ و یک شکل استفاده کنند به طوری که قسمت جلو و پشت لباس ها (پیراهن و شورت) هم رنگ باشد. معمولا پیراهن های بازیکنان از اعداد 4 الی 15 شماره گذاری می شود که شماره های قسمت جلو پیراهن 10 سانتی متر و شماره های پشت پیراهن به عرض 20 سانتی متر طراحی و نصب شوند که برای تیم داوری و منشی بازی قابل رویت بوده و شماره ها نباید کوچکتر از اندازه تعیین شده باشند. لازم به ذکر است که رنگ پیراهن باید متمایز از رنگ شماره باشد. در مسابقه بسکتبال استفاده از **پیراهن آستین دار** و استفاده از تی شرت در زیر پیراهن بازی مجاز نمی باشد به جزء در مواقعی که پزشک به صورت کتبی مجوز استفاده را صادر کرده باشد که در این صورت پیراهن زیر نیز باید هم رنگ با پیراهن بازی باشد. استفاده از استرچ کوتاه و لباس هایی که در زیر شورت ورزشی پوشیده می شود در صورت هم رنگ بودن با لباس بازی بلامانع است. هر دو تیم حاضر در بازی باید دو دست لباس با رنگ های تیره و روشن داشته باشند معمولا در مسابقه تیم میزبان از لباس روشن و تیم میهمان از لباس تیره رنگ استفاده می کنند. **کادر فنی تیم ها موظف هستند 20 دقیقه پیش از شروع بازی لیست اسامی بازیکنان، کاپیتان تیم، 5 بازیکن آغاز کننده بازی، نام مربی و کمک مربی را به منشی بازی تحویل دهند.**



تهیه و تنظیم: مهتاب روغنی