



جَامِعَةُ
الْمَنَارَةِ
MANARA UNIVERSITY

المهارات الأساسية في كرة السلة

- 1- مسك الكرة .
- 2 - التمرير والاستلام .
- 3- التمرير وتشمل على : التمريرة الصدرية باليدين (التمرير المباشر من امام الصدر) , التمريرة المرتدة (التمريرة غير المباشرة من امام الصدر) , التمريرة ذات الدفعة البسيطة , التمريرة من فوق الراس , التمرير المتقدم او التمرير بيد واحدة , التمرير من مستوى الكتف .
- 4- التنطيط .
- 5- الارتكاز .
- 6- التصويب .

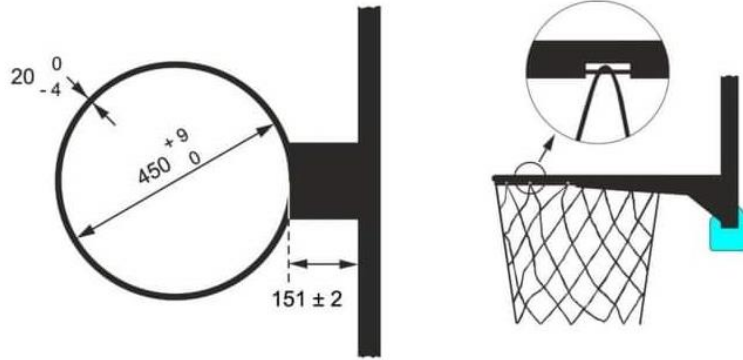
القانون الدولي لكرة السلة

- 1- تمارس كرة السلة بين فريقين كل فريق يتكون من خمسة لاعبين (في ارض الملعب) عدد الفريق الكلي 12 لاعب مع الكادر التدريبي والفني 18 فرد.
- 2- الفريق الفائز في المباراة هو الذي يسجل العدد الاكبر من النقاط عند انتهاء زمن اللعب.
- 3- تدار المباراة : بثلاث حكاهم وفق القانون الجديد , بالإضافة الى مشغل جهاز 24 ثانية , الميقاتي العام , المسجل , مساعد المسجل و المراقب.
- 4- يجب ان تنتهي المباراة بفوز احد الفريقين حيث انه لا يوجد تعادل في كرة السلة وتمدد حتى يفوز احد الفريقين(في حال اقامة مباراة بين الفريقين ذهاب واياب وتم التعادل في الذهاب تثبت نتيجة التعادل والحسم في مباراة الاياب)
- 5- مدة الهجمة 24 ثانية كاملة مع كل اصابة للحلق بالكرة وعودته الى الفريق المهاجم تجدد 14 ثانية

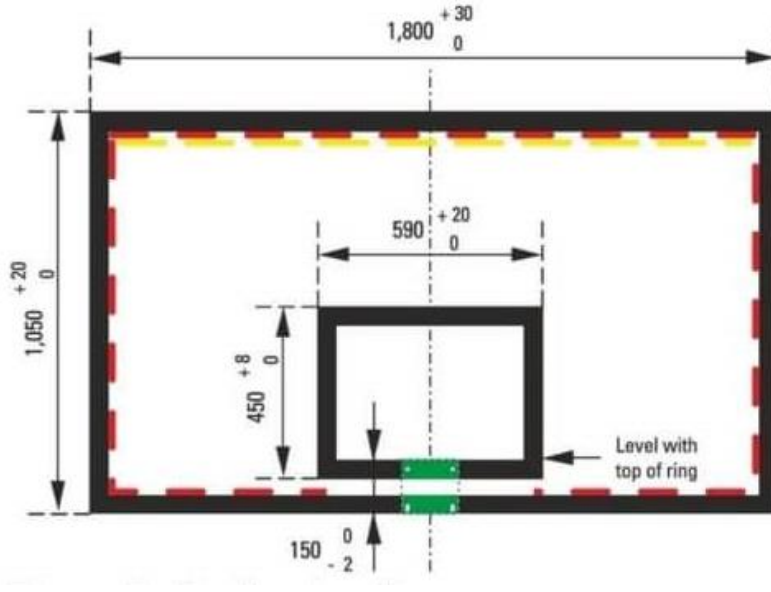
الملعب :

- 1- ارض الملعب : يجب ان تكون ساحة الملعب الدولي ارض منبسطة خالية من العوائق مصنوعة من مادة الباركيه بطول 28 متر وعرض 15 متر مقاسة من الحافة الداخلية لخطوط الحدود ويجوز للاتحادات الاهلية

3- الحلقة: دائرة قطرها 45 سم وحامل الحلقة قطعة معدنية طولها 15 سم (+2 سم) وطول الشبكة: من 45 الى 50 سم



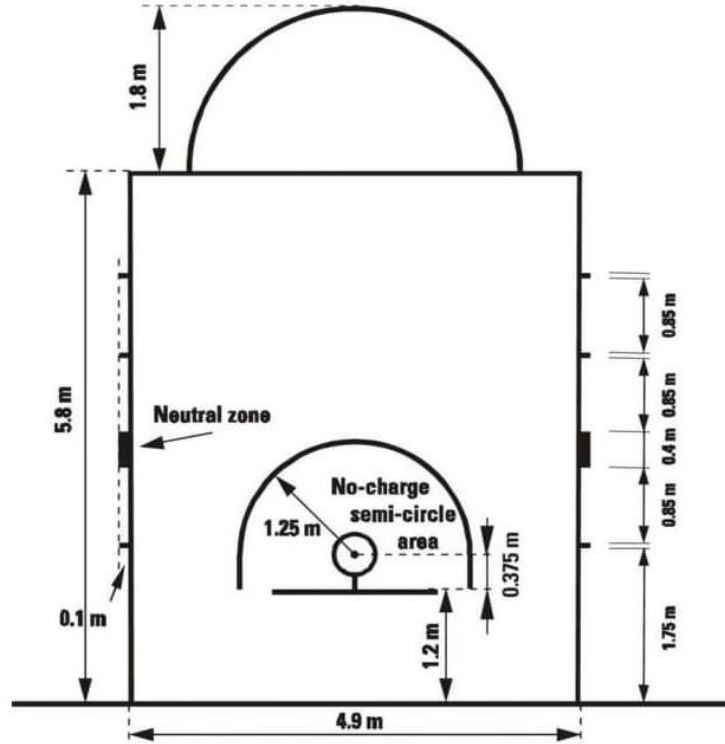
4- اللوحة (البورد): الطول 105 سم العرض 180 سم ولوحة التهديد طول 45 سم وعرض 59 سم



سم

- 5- الخطوط : يجب ان ترسم جميع الخطوط بنفس اللون (يفضل الابيض) بعرض (5سم) وتكون مرئية بوضوح , من خط النهاية لخط الرمية الحرة 580سم
- 6- حدود الملعب : يجب ان تكون ساحة اللعب محددة بخطي النهاية وخطي الجانب.
- 7- خط المركز (المنتصف) : يرسم خط المركز في المنتصف ويمتد (15 سم) خارج الملعب على الجانبين .

- 8- الخط الجانبي لرمية الادخال : وهما خطين صغيرين يرسمان خارج الملعب وعلى الجهة المقابلة لطاولة التسجيل .
- 9- الدائرة المركزية : يجب ان ترسم الدائرة المركزية في منتصف ساحة الملعب بقطر (3,60 متر) نصف قطرها (1,80متر) مقياس من الحافة الخارجية لمحيط الدائرة.
- 10- خط الرمية الحرة : يجب ان يرسم خط الرمية الحرة موازيا لكل من خطي النهاية ويجب ان تبعد حافته البعيدة (5,80 متر) عن الحافة الداخلية للخط النهائي وبطول (3,60 متر) .



- 11- المنطقة المحرمة : هي منطقة مستطيلة مرسومة على ارض الملعب والمحددة بخطي النهاية وتبعد حافتها الخارجية عن نقطة المنتصف لخط النهاية (2,45 متر) من كل جانب وتنتهي عند الحافة الخارجية لامتداد خطي الرمية الحرة.
- 12- الكرة : يجب ان تكون الكرة كروية الشكل مصنوعة من الجلد او أي مادة مطاطية لونها السائد برتقالي،وزنها567غ -650غ، وتستخدم فرق الرجال في مبارياتها الكرة ذات النمرة 7 والسيدات الكرة ذات النمرة 6 وفرق الصغار بالكرات ذات النمرة 5

- 13- تتكون المباراة من شوطين كل شوط من ربعين وزمن كل ربع (10 دقائق لعب)
- 14- هناك استراحة مدتها دقيقتين بين الربع الاول والثاني وبين الربع الثالث والرابع .
- 15- هناك استراحة مدتها 15 دقيقة بين الشوط الاول والثاني, اذا كانت النتيجة التعادل عند زمن اللعب الرابع يجب ان تستمر المباراة لأي عدد لازم من الاوقات الاضافية مدة الوقت الاضافي (5دقائق) لكل وقت وذلك لكسر التعادل.
- 16- يحق للمدرب طلب خمس اوقات مستقطعة في المباراة مقسمة الى اثنان في الشوط الاول (الربعين الاول والثاني) وثلاثة في الشوط الثاني (الربعين الثالث والرابع) ويحق له طلبها في ربع واحد او تقسيمها على الربعين كما يحق له وقت مستقطع واحد في كل وقت اضافي, وزمن كل وقت مستقطع دقيقة واحدة.