

TEAM GAMES



सांघिक खेळ

नियम व कारक कौशल्ये



संपादक
डॉ. दीपक माने
डॉ. सुरेखा दत्तरे
डॉ. उमेशराज पनेरु
डॉ. पांडुरंग लोहोटे



अनुक्रम

• संपादकीय मनोगत		तीन
• ऋणनिर्देश		पाच
• संपादक परिचय		सात
१) बेसबॉल	डॉ. सुरेखा सुदाम दसरे	१
२) बास्केटबॉल	प्रा. आशिष माधव तळेकर	१५
३) कनोईंग	डॉ. सुनिल बापूराव धोंडगे	४१
४) क्रिकेट	डॉ. सुनिल बाबुराव कुटे	६१
५) हॉण्डबॉल	डॉ. उमेशराज पद्मराज पनेरू,	८२
६) फील्ड हॉकी	डॉ. दिनेश कराड	११८
७) कबड्डी	डॉ. उमेश अरुण बिबवे	१३३
८) कयाकिंग	डॉ. सुनिल बापूराव धोंडगे	१६६
९) कॉर्फबॉल	डॉ. ज्ञानेश्वर पांडुरंग चिमटे	१८४
१०) रोईंग (नौकानयन)	प्रा. नामदेव रमेश काकड	२११
११) सॉफ्टबॉल	डॉ. राहूल रा. भोसले	२२३
१२) व्हॉलीबॉल	डॉ. किशोर लक्ष्मण पठारे	२४२
१३) खो-खो	डॉ. आनंद लुंकड	२७५
१४) नेटबॉल	डॉ. दिनेश एकनाथ उकिर्डे	२९९
१५) बॉल बॅडमिंटन	प्रा. पल्लवी योगेश तरडे	३४३
१६) फूटबॉल	डॉ. जीवन वा. मोहोड	३५७
१७) शारीरिक तंदुरुस्ती क्षमता चाचणी	डॉ. सुरेखा सुदाम दसरे डॉ. उमेशराज पद्मराज पनेरू डॉ. पांडुरंग किसन लोहोटे	३९६

बास्केटबॉल

प्रा. आशिष माधव तळेकर,
क्रीडा व शारीरिक शिक्षण संचालक,
श्री. पद्ममणी जैन महाविद्यालय,
पाबळ.

प्रस्तावना :

बास्केटबॉल खेळ हा मनोरंजनातून शारीरिक तंदुरुस्ती वाढवणारा खेळ असून सुरुवातीला युरोप व अमेरिकेत प्रसिद्ध असणारा हा खेळ आज जगभरात प्रसिद्ध झाला आहे. ऑलिंपिक स्पर्धेमध्ये या खेळाचा समावेश १९३६ साली झाला असून त्याची लोकप्रियता दिवसेंदिवस वाढतच आहे. हा खेळ खेळण्याने कारक क्षमता व कारक कौशल्ये विकसित होतात. हा खेळ प्रत्येकी ५ खेळाडूंच्या दोन संघामध्ये खेळला जातो. या खेळामध्ये विविध कौशल्ये अंतर्भूत आहेत, जसे की - पासिंग, ड्रिबलिंग, शूटिंग, बचावात्मक कौशल्ये इत्यादी. हा खेळ खेळल्याने शारीरिक तंदुरुस्ती विकसित होते. दोन चांगल्या संघांमधील सामना हा प्रेक्षकांना मनोरंजन देणारा ठरतो. या खेळातील सामना बघणाऱ्यांची चुरस, उत्सुकता वाढवणारी असते.

बास्केटबॉल खेळास मनोरंजनातून शारीरिक व मानसिक क्षमता वाढवणारा खेळ असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. सुरुवातीला पूरक व्यायाम प्रकार व विविध कौशल्यांच्या सरावाने हृदयाचा दमदारपणा, स्नायूंमधील दमदारपणा, स्नायूंमधील ताकद, लवचीकता या शारीरिक तंदुरुस्तीच्या घटकांचा विकास होतो. त्याचबरोबर कारक क्षमता त्यामध्ये - Agility, Power, Coordination, Speed, Balance, Reaction Time या क्षमतांचा विकास होतो. या खेळामध्ये मानसिक क्षमतादेखील विकसित होते. खेळ खेळत असताना विविध कठीण परिस्थितीमध्ये अचूक निर्णय घ्यावे लागतात. विविध योजना युक्त्या, क्लुप्त्या तयार केल्या जाऊन त्यांची अंमलबजावणी करावी लागते. यासाठी खेळाडूंची मानसिक स्थिती महत्त्वाची असते. बॉल बास्केटमध्ये शूटिंग करण्यासाठी खेळाडूंची एकाग्रता महत्त्वाची असते. संरक्षक

खेळाडूंना हूल देऊन, चकवून, बॉल बास्केटमध्ये टाकणे हे या खेळामध्ये महत्त्वाचे आहे.

हा खेळ खेळण्यासाठी काही नियम बनवण्यात आले आहेत. हे नियम इंटरनॅशनल फेडरेशन ऑफ बास्केटबॉल (फिबा) या संघटनेने तयार केले आहेत व याच संघटनेच्या माध्यमातून जगभरातील बास्केटबॉल खेळणाऱ्या देशांचे नियंत्रण केले जाते. या संघटनेच्या नियंत्रणाखाली विविध आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा होत असतात. जगभरातील बास्केटबॉल खेळाचे नियंत्रण करणारी सर्वोच्च संघटना म्हणून 'फिबा' (FIBA) ओळखली जाते.

हा खेळ कालानुरूप बदलत गेला व अधिकाधिक गतिमान झाला.

ऑलिम्पिक स्पर्धा, वर्ल्ड कप स्पर्धा, एन.बी.ए. स्पर्धा या महत्त्वाच्या आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा आहेत. भारतामध्ये या खेळाचा प्रचार व प्रसार वेगाने होत असून राष्ट्रीय स्पर्धा, खेलो इंडिया स्पर्धा इत्यादी राष्ट्रीय पातळीवर होणाऱ्या स्पर्धा आहेत. भारतीय विद्यापीठ संघटनेने या खेळाला मान्यता दिली असून महाविद्यालयीन पातळीपासून ते अखिल भारतीय आंतरविद्यापीठ पातळीपर्यंत या स्पर्धा होतात. १९८० या वर्षीच्या ऑलिम्पिक स्पर्धेचा अपवाद वगळता अद्यापपर्यंत भारत ऑलिम्पिक स्पर्धेसाठी पात्र झाला नाही, परंतु भविष्यात नक्कीच भारत ऑलिम्पिक स्पर्धेसाठी पात्र ठरेल.

मायकेल जॉर्डन, मॅजिक जॉन्सन, शकिलो ओ निल, लेब्रॉन जेम्स व अलीकडेच दुर्दैवी अपघातात मृत्यू झालेला कोबे ब्रायंट हे जगप्रसिद्ध बास्केटबॉलचे खेळाडू आहेत व यांनी बास्केटबॉल या खेळाला त्यांच्या उच्च दर्जाच्या खेळाने प्रसिद्ध केले. भारतामध्ये खुशी राम, अजमेर सिंग चोपरा, रॉबिन्सन, अमज्योत सिंग गिल, सतनाम सिंग आदी खेळाडूंनी राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पातळीवर चमकदार कामगिरी केली आहे.

बास्केटबॉल खेळाचा इतिहास :

आंतरराष्ट्रीय इतिहास

डॉ. जेम्स नैस्मिथ हे कॅनडामधील वाय. एम. सी. ए. या संस्थेत शारीरिक शिक्षण शिक्षक होते, त्यांनी १८९१ मध्ये बास्केटबॉल या खेळाची सुरुवात केली. या खेळाचा उगम व त्याचा इतिहास हा खूप रंजक आहे. कॅनडामध्ये थंडीच्या दिवसात आउटडोअर खेळ बंद असत. डॉ.जेम्स यांच्या वरिष्ठांनी जेम्स यांना थंडीच्या दिवसात खेळता येईल असा एखादा नवीन इनडोअर खेळ निर्माण करा, अशी विनंती केली, त्यानंतर डॉ. जेम्स हे नवीन खेळाच्या शोधकार्यात मग्न झाले. डॉ. जेम्स यांना त्यांनी

करण्यात 'इंटरनेशनल यंग मेन्स क्रिश्चियन असोसिएशन' या संस्थेचा मोठा वाटा आहे. १८९३ मध्ये मेल राईड आउटने पॅरिसमध्ये पहिला सामना आयोजित केला. त्याच वेळेस बास्केटबॉलच्या प्रचार व प्रसारासाठी बॉब गेली चीन, डंकन पॅटन भारत, गेंझाबरो इशिकवा जपान व सी. हॅरी पर्शिया या ठिकाणी गेले.

१९१४ साली पहिले महायुद्ध सुरू झाले आणि अमेरिकेच्या सैन्याने १९१७ मध्ये युरोपमध्ये लढाई सुरू केली. अमेरिकन सैन्य दलाने ते जेथे जातील तेथे बास्केटबॉल खेळ सुरू केला. या सैन्य दलासोबत शेकडो शारीरिक शिक्षण शिक्षक असे होते की ज्यांना बास्केटबॉल खेळ माहिती होता. याच दरम्यान डॉ. जेम्स नैस्मिथ यांनी बास्केटबॉलच्या प्रसारासाठी फ्रान्समध्ये वाय. एम. सी. ए. सोबत घालविली. अमेरिकेनंतर रशिया, इंग्लंड, फ्रान्स, इजिप्त, हंगेरी, ब्राझील, अर्जेन्टिना, फिनलंड, मेक्सिको, चिली, क्युबा व भारतात या खेळाचा प्रसार झाला.

१९०४ साली लुईस येथे झालेल्या ऑलिम्पियाडमध्ये या खेळाला प्रदर्शनाचा दर्जा मिळाला व नंतर १९३६ साली बर्लिन ऑलिम्पिकमध्ये समावेश करण्यात आला. पहिल्या ऑलिम्पिकमध्ये एकूण २२ देशांचे संघ सहभागी झाले होते.

अमेरिकेने या खेळामध्ये प्रदीर्घ काळ आपले वर्चस्व अबाधित ठेवले आहे असे दिसून येते. अमेरिकेत नॅशनल बास्केटबॉल असोसिएशनच्या (NBA) स्पर्धा या जगभरात अतिशय लोकप्रिय आहेत. 'इंटरनॅशनल फेडरेशन ऑफ बास्केटबॉल' (FIBA) ही संघटना १९३२ साली स्थापन झाली. बास्केटबॉल खेळणाऱ्या जगातील सर्व देशांचे नियंत्रण व नियमन या संघटनेमार्फत केले जाते. या संघटनेचे मुख्य कार्यालय स्वित्झर्लंड येथे आहे.

राष्ट्रीय इतिहास

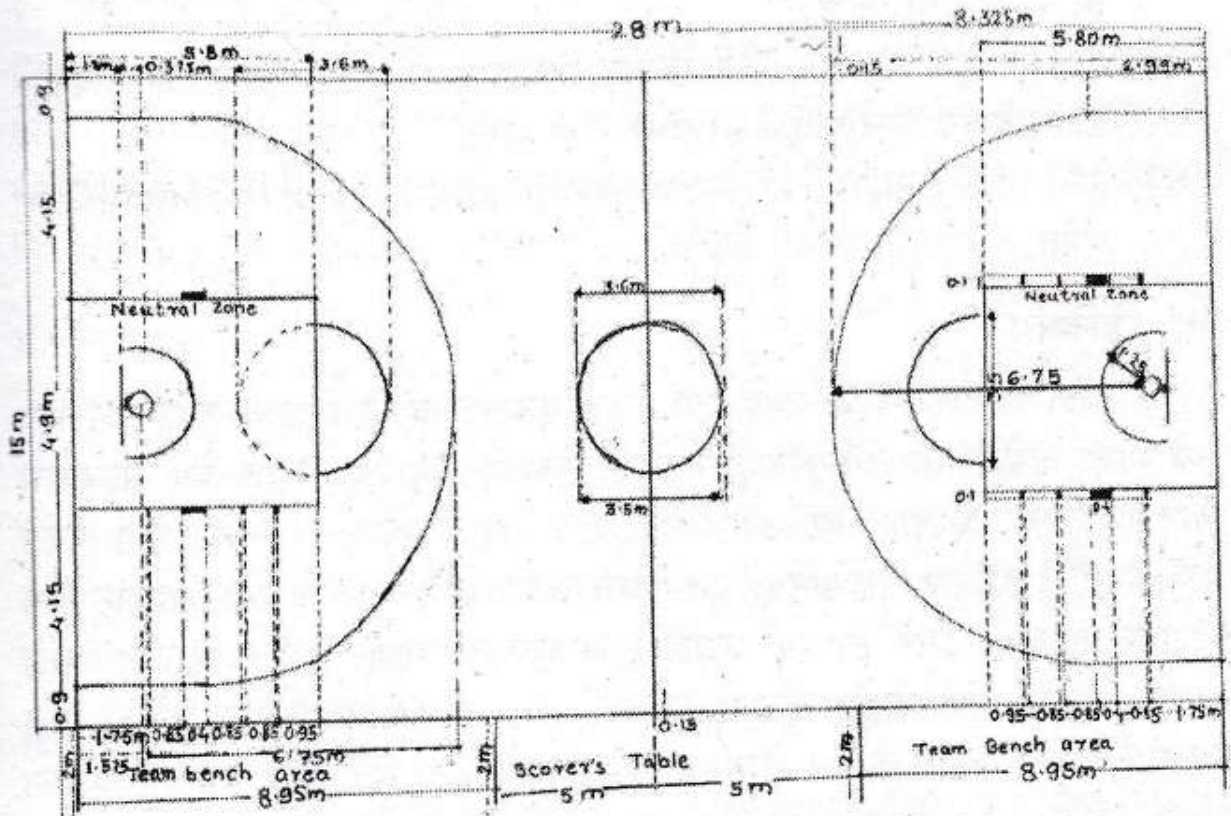
भारतामध्ये बास्केटबॉल खेळ १९११ च्या सुमारास खेळण्यास सुरुवात झाली. मद्रास येथील वाय. एम. सी. ए. कॉलेज ऑफ फिजिकल एज्युकेशनने या खेळाच्या प्रचार व प्रसारास चालना दिली. भारतात सर्व प्रथम १९३४ साली या खेळाच्या राष्ट्रीय अजिंक्यपद स्पर्धा झाल्या. १९५० पर्यंत भारतात 'इंडियन ऑलिम्पिक असोसिएशन' या संघटनेचे बास्केटबॉल खेळावर नियंत्रण होते त्यानंतर 'बास्केटबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया' या संस्थेने बास्केटबॉलचे नियंत्रण व नियमन करण्यास सुरुवात केली. आज प्रत्येक राज्याची राज्यस्तरीय संघटना व जिल्ह्याची जिल्हास्तरीय संघटना, 'बास्केटबॉल फेडरेशन ऑफ इंडिया' (FIBA) या संघटनेला संलग्न आहेत.

भारताने १९५१ मध्ये दिल्ली येथे झालेल्या आशियाई स्पर्धांमध्ये प्रथम सहभाग घेतला. १९५४ साली पाकिस्तानचा यशस्वी दौरा भारतीय बास्केटबॉल संघाने केला.

१९५२ मध्ये भारतात बेंगलोर येथे प्रथम महिलांसाठी राष्ट्रीय अजिंक्यपद स्पर्धा घेण्यास सुरुवात झाली. १९५४ पर्यंत राष्ट्रीय बास्केटबॉल अजिंक्यपद स्पर्धा ही बाद पद्धतीने होत होती. नंतर त्यात बदल करून बाद व साखळी अशा संमिश्र पद्धतीने घेण्यास सुरुवात झाली. १९५५ सालापासून भारतातील नवीन युवकांना तसेच किशोरवयीन खेळाडूंना बास्केटबॉल खेळण्याची संधी मिळावी या उद्देशाने शालेय अजिंक्यपद स्पर्धा सुरू करण्यात आल्या. भारत सरकारच्या क्रीडा मंत्रालयाने नुकत्याच सुरू केलेल्या 'खेलो इंडिया' या नामांकित स्पर्धेत बास्केटबॉल हा खेळ समाविष्ट करण्यात आला आहे.

आज भारतामध्ये बास्केटबॉल हा खेळ चांगलाच प्रसिद्ध झाला असून बहुतांश शाळा, महाविद्यालये, शासकीय क्रीडा संकुले, क्रीडा मंडळे, क्लब या ठिकाणी बास्केटबॉल खेळण्यासाठी चांगल्या दर्जाची सुविधा उपलब्ध आहे. शासन विविध क्रीडा योजनांच्या माध्यमातून बास्केटबॉलच्या मूलभूत सोयी सुविधा निर्माण करण्यासाठी अनुदान देत आहे.

खेळाचे मैदान आकृती व मोजमापासह :



बास्केटबॉल खेळातील कौशल्ये :

बास्केटबॉल खेळ खेळणाऱ्या खेळाडूंना विविध कौशल्ये अवगत असणे आवश्यक आहे. त्यामध्ये प्रामुख्याने आक्रमक कौशल्ये व बचावात्मक कौशल्ये यांचा समावेश होतो.

१) आक्रमक कौशल्ये

अ. पासिंग व कॅचिंग - (Ball Handling)

बास्केटबॉलमध्ये बॉल बास्केटच्या जवळ नेऊन गोल करण्यासाठी दोन किंवा अधिक खेळाडूंच्या दरम्यान बॉल पास करणे आवश्यक असते. विरोधी संघाचा बचाव तोडून आपल्याच संघातील खेळाडूला अचूक पास देणे हे या खेळातील मूलभूत व महत्त्वाचे कौशल्य आहे. बॉल पास करण्याबरोबरच ज्या खेळाडूला पास दिला आहे, त्याने तो अचूक पकडणे हे देखील महत्त्वाचे आहे. बॉल पास करताना तो विविध पद्धतीने पास केला जातो.

- १) चेस्ट पास किंवा पुश पास - दोन खेळाडूंमधील अंतर कमी असल्यास व विविध प्रकारच्या आक्रमक हालचाली करण्यासाठी याचा वापर होतो.
- २) ग्राउंड पास (बाउन्स पास) - समोरच्या खेळाडूला चकवून टप्पा टाकून हा पास दिला जातो.
- ३) ओव्हर हेड पास - दोन खेळाडूंमधील अंतर जास्त असल्यास ताकदीने डोक्यावरून बॉल फेकून हा पास दिला जातो.
- ४) हुक पास - या पासचा उपयोग मुख्यत्वे फास्ट ब्रेक शॉट मारण्यासाठी केला जातो.

आ. ड्रिब्लिंग

बॉल पास करण्याबरोबरच ड्रिब्लिंग हे एक महत्त्वाचे कौशल्य आहे. बॉलला टप्पे मारत विरोधी खेळाडूंना चकवा किंवा फेक देत ड्रिब्लिंग करता येणे महत्त्वाचे आहे. ड्रिब्लिंग करताना बॉल जमिनीवर टप्पे देत बास्केटच्या दिशेने नेता येतो. यामध्ये बॉल हातात आल्यानंतर प्रथम बॉलचा टप्पा टाकणे व नंतर पिव्होट ज्या पायावर पकडला आहे तो पाय उचलणे आवश्यक असते. ड्रिबल करताना बॉल हातात पकडता येत नाही. खेळाडू पहिला टप्पा दोन्ही हाताने करू शकतो परंतु त्यानंतर त्याला एकाच वेळेस दोन्ही हाताने टप्पा टाकता येत नाही. ड्रिबल करताना समजा, दुसरा टप्पा पडून त्याने बॉल एका हाताने जमिनीवर आपटला तर दुसऱ्या टप्प्याला तो त्याचा दुसरा हात वापरू शकतो. ही साखळी तो कितीही वेळेस रिपीट करू शकतो.

ड्रिबल करत असताना संरक्षक खेळाडूला बॉलच्या विरुद्ध दिशेला ठेवल्यास त्यास बचाव करण्यास कठीण जाते. थोडक्यात, संरक्षक खेळाडूंपासून बॉल दूर ठेवूनच ड्रिबल करावा.

इ. शूटिंग

बास्केटबॉलमध्ये गोल करण्यासाठी खेळाडूचे शूटिंग कौशल्य अचूक असणे आवश्यक आहे. शूटिंगचे सामान्यतः दोन प्रकार आहेत.

- १) स्टँडिंग शूटिंग - यामध्ये खेळाडूला बॉल मिळाल्यानंतर तो एका जागेवर उभा राहून शूटिंग करतो, दोन्ही पायामध्ये योग्य अंतर, बॉलची व्यवस्थित पकड, अचूक निशाणा, या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत.
- २) ले अप शूटिंग - यामध्ये खेळाडू हा वेगात येऊन बास्केटच्या अधिक जवळ जाऊन बास्केटमध्ये बॉल शूट करू शकतो. यात खेळाडू हा वेगात येऊन पास पकडून बास्केटच्या जवळ जाऊन बॉल रिंगमध्ये शूट करू शकतो. ड्रिबल करत असताना बॉल पकडल्यानंतर शूट करू शकतो. या शूटिंगमध्ये गोल होण्याची संधी जास्त असते.

ई. पदलालित्य (Footwork)

बास्केटबॉल खेळामध्ये खेळाडूचे पदलालित्य चांगले असणे अतिशय आवश्यक आहे. समोरच्या खेळाडूला चकवून बॉल बास्केटच्या जवळ शूटिंगसाठी नेण्यासाठी, बॉलवर अधिक चांगल्या पद्धतीने नियंत्रण मिळवण्यासाठी, खेळ वेगवान करण्यासाठी, नियमांचे उल्लंघन न करण्यासाठी पदलालित्य चांगले असणे आवश्यक आहे.

उ. रिबॉउंडिंग

ज्या वेळेस गोल करण्यासाठी केलेला प्रयत्न असफल होतो त्या वेळेस बोर्डवरून खाली येणाऱ्या बॉलवर पकड मिळवणे म्हणजे रिबॉउंडिंग होय. ज्या संघाकडे अधिक उंच खेळाडू आहेत त्यांना रिबॉउंडचा बॉल पकडण्यास तुलनेने सोपे जाते. तथापि, जो खेळाडू चपळतेने अधिक उंच उडी मारू शकतो ते सुद्धा रिबॉउंड चांगल्या पद्धतीने घेऊ शकतात.

ऊ. पिव्होट (Pivot)

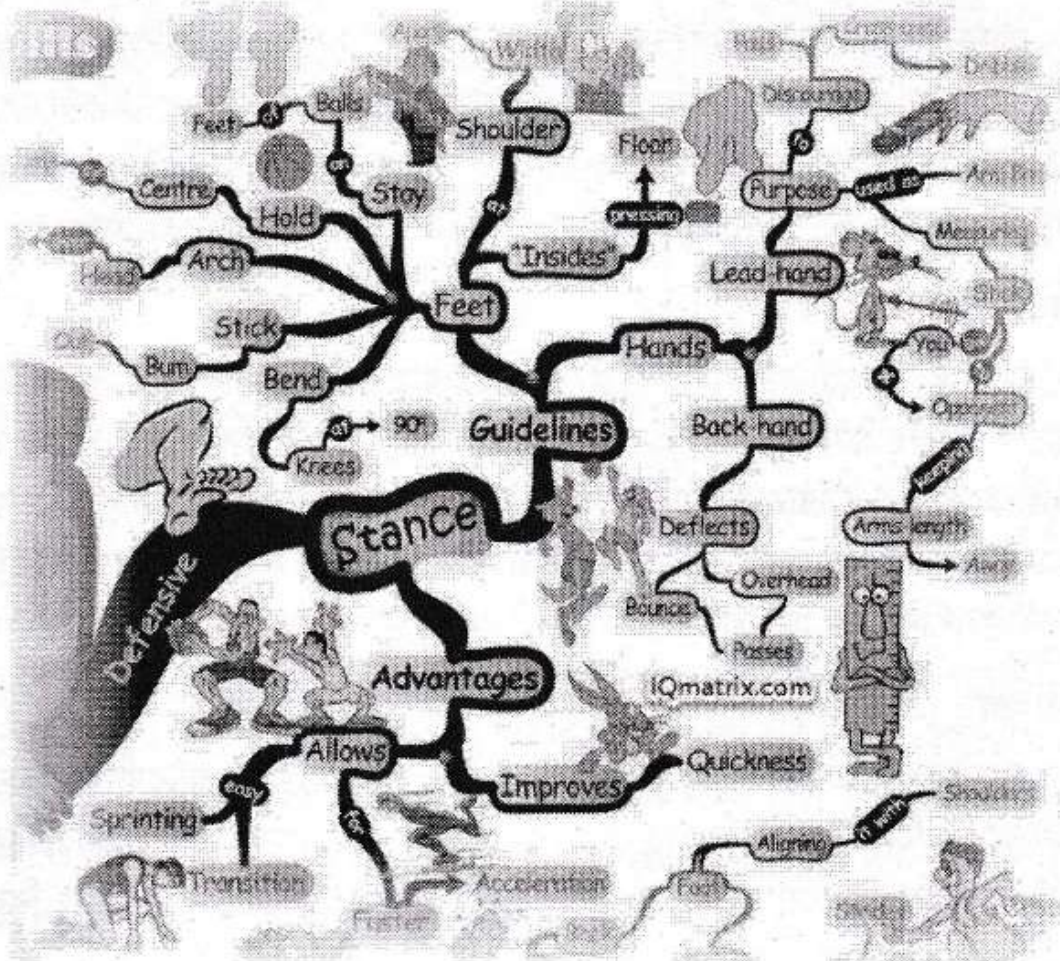
बास्केटबॉल खेळातील मुख्य कौशल्य म्हणजे पिव्होट होय. बॉल मिळाल्यानंतर एका पायावर स्थिर राहून खेळाडू विविध दिशेला हालचाल करू शकतो. ज्या पायावर पिव्होट पकडला आहे, तो पाय उचलण्यापूर्वी त्या खेळाडूने बॉल ड्रिबल

करावा किंवा दुसऱ्या खेळाडूस पास द्यावा किंवा बॉल गोलसाठी बास्केटमध्ये शूट करावा.

आक्रमक कौशल्यांमध्ये खेळ अधिक वेगवान करण्यासाठी काही युक्त्या वापरून विरोधी संघाला चकवून गोल करण्यासाठी हालचाली किंवा योजना आखल्या जातात. या हालचाली किंवा योजना यशस्वी करण्यासाठी संघातील खेळाडूंचा एकमेकांशी चांगला समन्वय असणे आवश्यक आहे. प्रत्येक खेळाडूने ठरलेल्या योजनेप्रमाणे अनुकरण करणे, योग्य ठिकाणी अचूक पास देणे, योग्य ठिकाणी थांबणे, योग्य निर्णय घेणे व शेवटी अचूक शूटिंग करून निर्णायक गोल करणे महत्त्वाचे आहे.

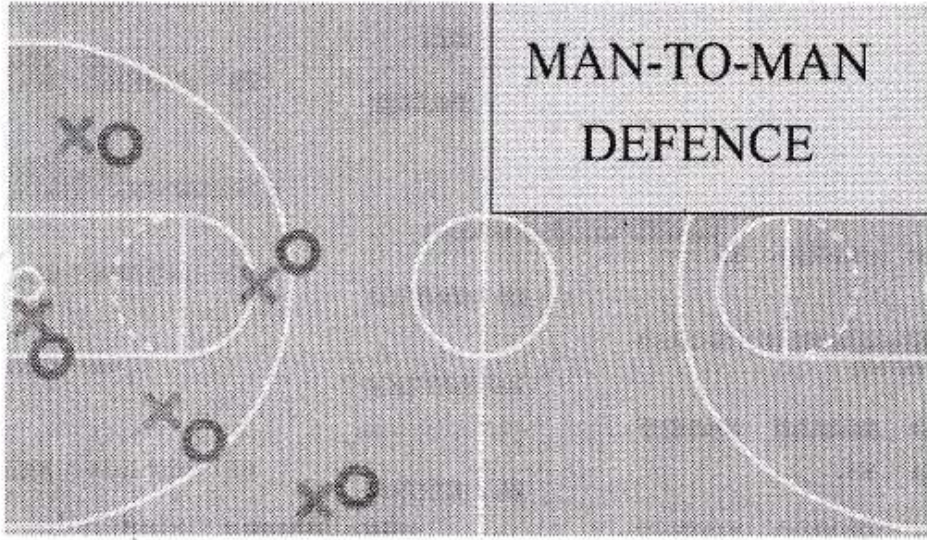
२) बचावात्मक कौशल्ये

बास्केटबॉल खेळात आक्रमण भक्कम असण्याबरोबर बचावसुद्धा अभेद्य असणे गरजेचे आहे. बचाव करतांना प्रमाद होणार नाही, याची पुरेपूर काळजी घेणे महत्त्वाचे आहे. बास्केटबॉल खेळात डिफेन्स करण्यासाठी पदलालित्य चांगले असणे खूप महत्त्वाचे आहे. योग्य पावित्र्यात उभे राहणे, आक्रमक खेळाडू आणि आपल्यात योग्य अंतर ठेवणे, जेणेकरून त्याच्या प्रत्येक हालचालीचा आपणास बचाव करता येऊ शकतो.



खालील काही महत्त्वाच्या पोजिशन या बचाव करताना वापरल्या जातात.

१) मॅन टू मॅन डिफेन्स



२)



यासाठी खेळाडूंकडे वरील सर्व कौशल्ये सफाईदारपणे अवगत असावी लागतात. त्याचबरोबर शारीरिक व मानसिक तंदुरुस्तीसुद्धा चांगली असणे गरजेचे आहे.

या सर्व गोष्टी सफलतापूर्वक करण्यासाठी योग्य प्रशिक्षण, मार्गदर्शन व सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे सराव आवश्यक आहे.

बास्केटबॉल खेळाचे मूलभूत नियम :

नियम १ - खेळ

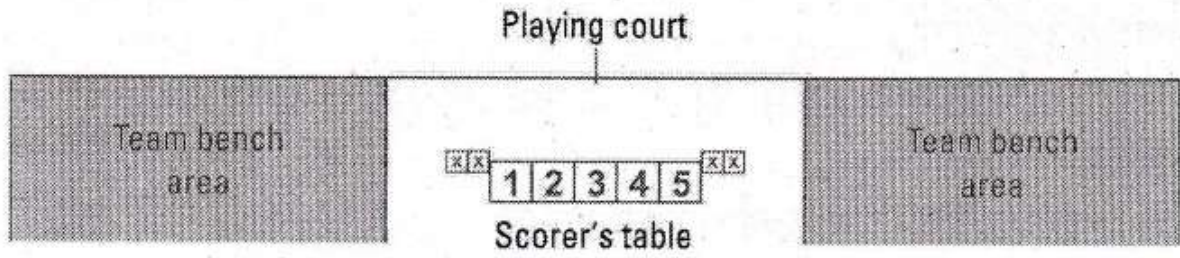
- १) बास्केटबॉल - बास्केटबॉल हा खेळ प्रत्येकी ५ खेळाडूंचा समावेश असलेल्या दोन संघामध्ये खेळला जातो. प्रत्येक संघाचा उद्देश विरोधी संघाच्या बास्केटमध्ये चेंडूची अचूक फेक करणे व आक्रमक संघापासून आपल्या बास्केटचा बचाव करणे हा आहे. या खेळाचे सामन्यादरम्यान नियंत्रण व नियमन पंच, टेबल पंच व जर उपस्थित असतील तर कमिशनर हे करतात.
- २) बास्केट (विरोधक / स्वतः च्या संघाची) - संघाकडून ज्या बास्केटवर आक्रमण केले जाते ती 'विरोधकांची बास्केट' व ज्या बास्केटचे संरक्षण केले जाते ती 'स्वतःची बास्केट' असे समजले जाते.
- ३) विजेता - ज्या संघाकडून जास्त गेम पॉइंट्स केले जातात तो संघ विजयी घोषित केला जातो.

नियम २ - खेळाचे मैदान

- १) खेळाचे मैदान - सपाट व कठीण पृष्ठभाग असलेली जागा ज्यामध्ये कुठलाही अडथळा नसेल व ती आतील बाजूने २८ मीटर लांब व १५ मीटर रुंद असणे आवश्यक असते.
- २) बॅककोर्ट - संघाकडून ज्या बास्केटचे संरक्षण केले जाते तो कोर्टचा भाग म्हणजेच सेंटर लाईनपासून संरक्षण करत असलेल्या बास्केटच्या दिशेला असलेली साईड लाईन, व अंतिम रेषा जी बास्केटच्या खाली आहे त्या भागास बॅककोर्ट म्हणतात.
- ३) फ्रन्टकोर्ट - संघाकडून ज्या बास्केटवर आक्रमण केले जाते (विरोधी संघाची बास्केट) तो कोर्टचा भाग म्हणजे सेंटर लाईनपासून आक्रमण करत असलेल्या बास्केटच्या दिशेला असलेली साईड लाईन व अंतिम रेषा जी बास्केटच्या खाली आहे त्या भागास फ्रन्टकोर्ट म्हणतात.
- ४) मैदानातील रेषा - मैदानातील सर्व रेषा या ५ सें.मी. जाडीच्या असणे आवश्यक आहे.
- ५) गुणलेखकांचा टेबल व बदली खेळाडूंच्या खुर्च्यांची मांडणी पुढीलप्रमाणे असावी.

1 = Shot clock operator
2 = Timer
x = Substitution chairs

3 = Commissioner, if present
4 = Scorer
5 = Assistant scorer



साहित्य

- १) बॅक बोर्ड्स
- २) बास्केट रिंग व नेट
- ३) बॅकबोर्डला आधार देण्यासाठी पोल किंवा तत्सम संरचना केलेली असणे आवश्यक आहे.
- ४) बास्केटबॉल.
- ५) खेळाचे घड्याळ.
- ६) स्कोअर बोर्ड.
- ७) शॉट क्लॉक.
- ८) स्टॉपवॉच (गेम क्लॉक सोडून टाईम आउटसाठी).
- ९) स्कोअरशीट.
- १०) प्लेअर फाऊल मार्कर.
- ११) टीम फाऊल मार्कर.
- १२) चेंडूचा ताबा दर्शविण्यासाठी दोन विरुद्ध दिशा दर्शविणारा बाण.

नियम ३ - संघ

खेळाडू व मार्गदर्शक

- १) एका संघात कर्णधारासह १२ पेक्षा अधिक खेळाडू नसावेत.
- २) एक मुख्य प्रशिक्षक/मार्गदर्शक.
- ३) एकूण ८ सदस्य संघासोबत सपोर्टिंग स्टाफ म्हणून असू शकतात. पैकी २ सहाय्यक मार्गदर्शक असतील तर ते सामान्याच्या वेळी संघासोबत राहू शकतात व एका सहाय्यक मार्गदर्शकाचे नाव स्कोअर शीटवर लिहिता येईल.
- ४) प्रत्यक्ष मैदानात दोन्ही संघांचे सामान्यादरम्यान ५ खेळाडू खेळतात व नंतर काही वेळा ते बदलू शकतात.

- ५) बदली खेळाडू - सामन्यादरम्यान जेव्हा टाईम आउट असेल किंवा मध्यंतराचा कालवधी यामध्ये गुणलेखकाला विनंती करून खेळाडू बदलता येतात.

गणवेश (युनिफॉर्म)

खेळाडूंचा गणवेश कसा असावा याविषयी काही नियम आहेत, त्याचे पालन आवश्यक आहे.

- १) संघाचा गणवेश हा एकाच रंगाचा असावा.
- २) टी शर्टला बाही असेल तर ती कोपराच्या खाली नसावी.
- ३) शॉर्ट पॅन्ट ही गुडघ्यापर्यंतच असावी.
- ४) प्रत्येक खेळाडूच्या टी शर्टवर स्पष्ट दिसेल असा नंबर असावा. तो टी शर्टच्या पाठीमागे २० सें.मी. उंचीचा व पुढील बाजूस १० सें.मी. उंचीचा असावा.
- ५) ० ते ९९ पर्यंत कुठलाही नंबर खेळाडूंना देता येतो, परंतु एकाच संघातील खेळाडूला एकच नंबर घेता येतो. एकच नंबर दोन खेळाडूंना देऊ नये.
- ६) एखाद्या वेळेस जर दोन्ही संघांचा गणवेश सारखाच असेल तर - प्रत्यक्ष संघाकडे २ सेट असावेत. यजमान संघाने फिक्कट रंगाचा गणवेश परिधान करावा व पाहूणा संघ गडद रंगाचा गणवेश परिधान करतो. तथापि, दोन्ही संघांची संमती असेल तर ते अदलाबदल करू शकतात.
- ७) दुसऱ्या खेळाडूंना इजा होईल अशा वस्तू परिधान करता येत नाहीत.
- ८) खेळाडू रंगीत बूट परिधान करून खेळू शकतो, परंतु दोन्ही पायातील बूट हे एकाच रंगाचे असावेत. फ्लॅशिंग लाइट्स, रिफ्लेक्टिव्ह मटेरियल किंवा इतर सजावट असणाऱ्या बूटला परवानगी दिली जात नाही.

नियम ४ - खेळाडूंची दुखापत

- १) सामन्यादरम्यान एखाद्या खेळाडूला इजा झाल्यास पंच खेळ थांबवू शकतात.
- २) खेळाडूस जर एखादी जखम झाल्यावर खेळ चालू असेल तर चेंडूवर नियंत्रण ठेवणाऱ्या संघाने मैदानाच्या गोलसाठी शॉट मारल्याशिवाय, बॉलवरील नियंत्रण गमावले नसल्यास, खेळ थांबल्याशिवाय पंचाने शिटी वाजवू नये. एखाद्या जखमी खेळाडूचे संरक्षण करणे आवश्यकता वाटत असेल तर अधिकारी त्वरित हा खेळ थांबवू शकतात.
- ३) जर जखमी खेळाडू त्वरित खेळणे चालू ठेवू शकत नसेल (अंदाजे १५ सेकंदात), तर बदली खेळाडूने मैदानात येऊन सामना सुरू करावा. बदली खेळाडू नसल्यास ५ पेक्षा कमी खेळाडूंनी सामना सुरू करावा.

- ४) एखाद्या खेळाडूला गंभीर इजा झाली असेल तर मार्गदर्शक, सहाय्यक मार्गदर्शक, बदली खेळाडू हे पंचांच्या परवानगीने मैदानात येऊ शकतात.
- ५) खेळादरम्यान, ज्या खेळाडूला रक्तस्राव होत असेल किंवा त्याला दुखापत झाली असेल त्यावेळी बदली खेळाडू घेतला जातो. रक्तस्राव थांबल्यानंतर आणि उघड्या जखमेला पूर्ण आणि सुरक्षिततेने आच्छादन झाल्यानंतरच तो खेळाडू मैदानात परत येऊ शकतो.

नियम ५ - कर्णधार कर्तव्ये आणि अधिकार

- १) कर्णधार हा एक मुख्य खेळाडू असून त्याला त्याच्या संघाचे प्रतिनिधित्व करण्यासाठी त्याच्या मुख्य प्रशिक्षकाद्वारे नियुक्त केले जाते.
- २) पंचानी दिलेल्या निर्णयाबद्दल शंका असल्यास किंवा इतर माहिती मिळवण्यासाठी सामन्यादरम्यान टाइम आउट किंवा बॉल डेड असताना तो अधिकाऱ्यांशी सभ्यपणे संवाद साधू शकतो.
- ३) खेळ संपल्यानंतर त्याच्या संघाने निकालाच्या विरोधात निषेध दर्शविला असेल आणि 'कॅप्टनच्या स्वाक्षरी' स्तंभात स्कोअरशीटवर स्वाक्षरी केल्यानंतर कर्णधाराने खेळाच्या समाप्तीनंतर १५ मिनिटांच्या आत संघ व्यवस्थापनाला तसे कळवावे.

नियम ६ - मार्गदर्शक व सहाय्यक मार्गदर्शक - कर्तव्ये आणि अधिकार

- १) खेळ सुरु होण्याच्या किमान ४० मिनिटेआधी प्रत्येक मुख्य प्रशिक्षक किंवा त्याचे प्रतिनिधी स्कोअररला नावे व संबंधित क्रमांकाची यादी देतात, ज्यामध्ये खेळण्यास पात्र असलेल्या संघातील सदस्यांची नावे, संघाचा कर्णधार, मुख्य प्रशिक्षक आणि प्रथम सहाय्यक प्रशिक्षक अंतर्भूत असतात. त्यांची नावे स्कोअरशीटवर प्रविष्ट केली गेली आहेत ते सामन्याच्या सुरुवातीला जरी ते हजर नसले, तरी त्यांना आल्यानंतर खेळता येते.
- २) मार्गदर्शक किंवा सहाय्यक मार्गदर्शकच फक्त गुणलेखकाला सांख्यिकी माहिती (गुण, वेळ, खेळाडूंचे प्रमाद इ.) ज्या वेळेस खेळाचे घड्याळ बंद असेल अशा वेळेस विचारू शकतात .
- ३) पंचानी दिलेल्या निर्णयाबद्दल शंका असल्यास किंवा इतर माहितीसाठी मार्गदर्शक सामन्यादरम्यान जेव्हा खेळ थांबतो तेव्हा विचारू शकतात.
- ४) मार्गदर्शक किंवा सहाय्यक मार्गदर्शक या दोन्हीपैकी फक्त एकजण सामन्यादरम्यान खेळाडूंना उभे राहून मार्गदर्शन करू शकतो. पंचांशी फक्त मुख्य मार्गदर्शक बोलतात.

- ५) मुख्य मार्गदर्शकाच्या अनुपस्थितीमध्ये सहाय्यक मार्गदर्शक त्याची जागा घेऊ शकतो, परंतु त्याचे नाव स्कोअर शीटमध्ये लिहिलेले असावे.
- ६) मार्गदर्शक, त्याच्या अधिकारात ज्या वेळेस फ्री थ्रो शूट हा कोणत्या खेळाडूने मारायचा हे निर्धारित नसेल, त्यावेळेस कोणत्या खेळाडूने फ्री थ्रो शूट मारायचा याचा निर्णय देतो.

नियम ७ - प्रत्यक्ष खेळाचे नियम

अ. खेळाची वेळ, समान गुण व अतिरिक्त वेळ

- १) १० मिनिटांच्या ४ क्वार्टर्समध्ये सामना खेळवला जातो.
- २) पहिल्या आणि दुसऱ्या क्वार्टरच्या खेळामध्ये व तिसऱ्या आणि चौथ्या क्वार्टरच्या खेळामध्ये २ मिनिटांची विश्रांती असते.
- ३) सामन्याच्या मध्यंतरास १५ मिनिटांची विश्रांती असते.
- ४) जर निर्धारित वेळेत दोन्ही संघांचे समान गुण असतील तर ५ मिनिटांचा अतिरिक्त खेळ होतो. त्यानंतर जर समान गुण असतील तर प्रत्येकी ५ मिनिटांच्या क्वार्टर्समध्ये निर्णय होईपर्यंत खेळ चालू राहातो.
- ५) जर एखादा प्रमाद क्वार्टरचा वेळ संपण्याच्या वेळेस झाला आणि वेळ संपला असेल तर त्यामुळे मिळणारे फ्री थ्रो हे त्या क्वार्टरची वेळ संपल्यावर घेतले जातात.

आ. खेळाची सुरुवात व शेवट

- १) जंप बॉलसाठी पंचानी बॉल हवेत टॉस केल्यानंतर आणि खेळाडूने त्याच्या हाताने स्पर्श केल्यानंतर पहिल्या क्वार्टरची सुरुवात होते.
- २) नंतरच्या सर्व क्वार्टर्स किंवा अतिरिक्त वेळेच्या खेळाची सुरुवात खेळाडू थ्रो इनने करतात.
- ३) जर दोन्ही पैकी एका संघाचे ५ खेळाडू मैदानावर हजर नसतील किंवा खेळण्यासाठी तयार नसतील तर खेळ सुरू करता येत नाही.
- ४) सर्व सामन्यांसाठी, यजमान संघ हा स्कोअरच्या डाव्या बाजूला बेंचवर बसतो व त्याची बास्केट ही स्कोअरच्या डाव्या बाजूची असते. परंतु दोन्ही संघांच्या संमतीने त्याची अदलाबदल करता येते.
- ५) सामन्याच्या मध्यंतरानंतर संघांचे बास्केट बदलतात.
- ६) सर्व अतिरिक्त खेळाच्या वेळेत चौथ्या क्वार्टरमध्ये असणाऱ्या बास्केटस या, त्या संघासाठीच असतात.

नियम ८ - खेळामधील बॉलची स्थिती

बास्केटबॉल खेळाच्या संकल्पनेत बॉलच्या दोन स्थिती आहेत, ज्याला डेड बॉल किंवा लाईव्ह बॉल असे म्हटले जाते.

अ. लाईव्ह बॉल

- १) जंप बॉल हवेत टॉस केल्यानंतर
- २) फ्री थ्रो मारल्यानंतर
- ३) थ्रो इन घेतल्यानंतर

आ. डेड बॉल

- १) कोणताही फिल्ड गोल झाल्यानंतर किंवा फ्री थ्रो मिळाल्यावर.
- २) बॉल लाईव्ह असताना पंचानी शिष्टी वाजवल्यावर.
- ३) एकापेक्षा अधिक फ्री थ्रो मिळाले असतील तर शेवटचा फ्री थ्रो शूट करेपर्यंत
- ४) क्वार्टरची वेळ संपल्याची शिष्टी वाजल्यानंतर.

जर बॉल गोलसाठी शूट केला असेल आणि तो हवेत असताना वेळ संपल्याची शिष्टी वाजली तर गोल दिला जातो.

नियम ९ - जंप बॉल आणि बॉलचा ताबा

- अ) सामन्याच्या पहिल्या क्वार्टरच्या खेळाची सुरुवात ही मैदानाच्या मध्य रेषेपाशी असलेल्या वर्तुळात दोन्ही विरुद्ध संघांच्या खेळाडूंना उभे करून पंच बॉल हवेत टॉस करून करतात.
- आ) सामन्यादरम्यान जर बॉलचा ताबा हा एकापेक्षा अधिक खेळाडूंनी घेतला असेल तर त्या वेळी जंप बॉलचा निर्णय दिला जातो.
- इ) जंप बॉलसाठी दोन्ही संघांचे खेळाडू जे उडी मारणार असतात त्यांनी त्यांच्या कोर्टमध्ये मैदानाच्या मध्यावर असलेल्या वारुळाच्या मध्यभागी उभे रहावे. त्यानंतर पंच बॉल हवेत सरळ उंच उडवतात व उडी मारणाऱ्या खेळाडूने बॉल हवेत अधिकतम उंच गेल्यानंतर बॉलला टॅप करायचे असते. जर दोन्ही खेळाडूंपैकी एकानेही बॉलला टॅप केला नाही, तर पुन्हा जंप बॉल करावा लागतो.

जंप बॉल कधी दिला जातो

- अ. सामन्यादरम्यान जर बॉलचा ताबा हा एकापेक्षा अधिक खेळाडूंनी घेतला असेल तर त्या वेळी जंप बॉलचा निर्णय दिला जातो.

- आ. बॉल जर मैदानाच्या सीमारेषेबाहेर गेला असेल आणि पंचांना कोणत्या संघाकडून बॉल बाहेर गेला याबद्दल माहिती नसेल अशा वेळेस दिला जातो.
- इ. फ्री थ्रो सोडून बॉल जर रिंग किंवा बोर्डवर अडकला असेल अशा वेळेस दिला जातो.
- ई. प्रत्येक क्वार्टरच्या किंवा अतिरिक्त वेळेच्या; खेळाच्या सुरुवातीला जंप बॉल दिला जातो.

बॉलच्या ताब्याची अदलाबदल प्रक्रिया

पहिल्या क्वार्टरच्या जंप बॉलनंतर जर जंप बॉलची परिस्थिती निर्माण झाली तर ज्या संघाने बॉलचा ताबा पहिल्या क्वार्टरच्या सुरुवातीला घेतला आहे त्याच्याविरुद्ध संघाला बॉलचा ताबा दिला जातो. त्यानंतर ज्यावेळेस पुनः अशी परिस्थिती निर्माण होईल त्या वेळेस विरुद्ध संघाला बॉलचा ताबा दिला जातो.

ज्या संघाने बॉलचा ताबा घेतला आहे त्या संघाच्या विरुद्ध संघाला पुढील वेळेस बॉलचा ताबा दिला जातो. पुढील ताबा (Alternating possession) कोणत्या संघाला मिळणार आहे यासाठी दिशादर्शक बाण त्या संघाच्या आक्रमण करणाऱ्या बास्केटच्या दिशेला टेबलवर ठेवावा लागतो.

जंप बॉल मिळाल्यानंतर, ताब्याच्या वेळी केलेल्या नियमाच्या उल्लंघनामुळे त्या संघाचा बॉलवरील ताबा संपुष्टात येऊन तो प्रतिस्पर्धी संघाला दिला जातो. ताब्याच्या बाणाची दिशा तत्काळ उलट केली जाते, तसेच पुढील ताबासुद्धा त्याच संघाला दिला जातो.

नियम १० - बॉल कसा खेळावा

सामन्याच्या दरम्यान बॉल फक्त हाताने खेळला जावा व तो खेळाच्या नियमानुसार पास, फेकणे, टॅप, रोल किंवा ड्रिबल करू शकतात.

बॉल हातात पकडून खेळाडू धावू शकत नाही, बॉलला किक मारू शकत नाही किंवा पायामधे पकडता येत नाही. परंतु जर चुकून बॉलला पायाचा स्पर्श झाला तर ते नियमाचे उल्लंघन ठरत नाही.

नियम ११ - बॉलवरील नियंत्रण

जेव्हा संघाचा एखादा खेळाडू बॉल धरून ठेवतो किंवा ड्रिबलिंग करतो तेव्हा बॉल नियंत्रणात असतो.

नियंत्रण चालू असते जेव्हा : त्या संघाच्या एखाद्या खेळाडूच्या नियंत्रणाखाली बॉल असेल व चेंडू संघातील साथीदारांमधून पास होत असेल तेव्हा नियंत्रण असते.

नियंत्रण केव्हा समाप्त होते : प्रतिस्पर्धी बॉलवर नियंत्रण मिळवले असता, बॉल डेड झाला असता, खेळाडूने गोलसाठी किंवा फ्री थ्रो फेकण्यासाठी बॉल हातातून सोडला तर अशा वेळेस नियंत्रण समाप्त होते.

नियम १२ - खेळाडूकडून शूटिंगची कृती

खेळाडू जेव्हा बॉल हातात पकडून विरोधी संघाच्या बास्केटकडे गोल करण्यासाठी बॉल फेकतो त्यास शूटिंग असे म्हणतात. शूटिंगची कृती त्याने बॉल हातात पकडल्यापासून सुरू होते व बॉल हातातून सुटल्यावर संपते.

नियम १३ - गोल केव्हा होतो आणि त्याचे पॉईंटस

गोल हा बॉल बास्केटमध्ये रिंगच्या वरून खाली गेल्यानंतर दिला जातो. जर बॉल बास्केटमध्येच थांबला व तो रिंगच्या खाली असेल, तरी गोल दिला जातो.

आक्रमक संघाने विरोधी संघाच्या बास्केटमध्ये बॉल फेकल्यानंतर गोल होतो त्याचे पॉईंटसमध्ये वर्गीकरण पुढीलप्रमाणे असते.

- अ. फ्री थ्रो मिळाल्यानंतर होणाऱ्या गोलला १ पॉईंट (१ गुण).
- आ. २ पॉईंट फिल्ड गोल एरियातून बॉल बास्केटच्या दिशेने रिलीज करून गोल झाल्यास २ पॉईंट (२ गुण).
- इ. ३ पॉईंट फिल्ड गोल एरियातून बॉल बास्केटच्या दिशेने रिलीज करून गोल झाल्यास ३ पॉईंट (३ गुण).
- ई. जर बॉल खेळाडूने चुकून आपल्याच बास्केटमध्ये मारून गोल केल्यास विरोधी संघाला दोन गुण दिले जातात व स्कोअर शीटवर विरोधी संघाच्या कर्णधाराच्या नावावर मोजला जातो. तसेच एखादा खेळाडू जाणीवपूर्वक स्वतःच्याच बास्केटमध्ये गोल करत असेल तर ते नियमाचे उल्लंघन समजण्यात येऊन तो गोल ग्राह्य धरण्यात येत नाही.
- उ. बास्केटच्या खालून मारलेला गोल नियमाचे उल्लंघन असून तो गोल ग्राह्य मानला जात नाही.

नियम १४ - थ्रो इन

बॉल जेव्हा मैदानाच्या बाहेरून खेळाडू आत पास करतो त्यास थ्रो इन म्हणतात.

ज्या जागेवरून थ्रो इन पास द्यायचा आहे तेथे पंचानी हातात बॉल पकडून पास देणाऱ्या खेळाडूकडे द्यावा. थ्रो इनच्या जागेपासून पंचानी ४ मीटरपेक्षा लांब थांबू नये व खेळाडूने पंचानी सांगितलेल्या जागेवरूनच थ्रो इन पास करावा.

ज्या जागेवर नियमाचे उल्लंघन झाले आहे तिथून जवळच मैदानाच्या बाहेरून थ्रो इन घ्यावा. बॅक बोर्डच्या मागून थ्रो इन घेऊ नये.

चौथ्या क्वार्टरमध्ये किंवा अतिरिक्त वेळेच्या खेळात २ मिनिटे किंवा त्याहून कमी वेळ शिल्लक असताना जर बॉलचा ताबा असणाऱ्या संघाने टाइम आउट घेतला तर थ्रो इन मागील कोर्टमधून किंवा पुढील कोर्टमधून किंवा खेळ थांबला त्या ठिकाणच्या जवळून थ्रो इन घ्यायचा हे मार्गदर्शकांच्या अधिकारात मार्गदर्शक ठरवू शकतो.

- गोल झाल्यानंतर विरोधी संघाच्या खेळाडूने एन्ड लाईनवरून थ्रो इन घ्यावा.
- थ्रो इन घेताना खेळाडूने ५ सेकंदापेक्षा जास्त वेळ बॉल हातात ठेवू नये.
- थ्रो इन घेतांना मैदानात पाय ठेवू नये.
- थ्रो इन पास दिल्यानंतर त्याच खेळाडूला बॉल पकडता येणार नाही किंवा त्याचा स्पर्श बॉलला झाल्यास ते नियमाचे उल्लंघन मानले जाते.
- थ्रो इन घेताना थेट बास्केटमध्ये बॉल टाकता येणार नाही.

नियम - १५ टाइम आउट

खेळाच्या दरम्यान मार्गदर्शकाला आवश्यकता असल्यास काही कालावधीसाठी खेळ थांबवून खेळाडूंना सूचना करण्यासाठी टाइम आउट घेता येतो.

- प्रत्येक टाइम आउट हा १ मिनिटाचा असतो.
- बॉल डेड किंवा स्टॉप वॉच थांबलेले असतानाच टाइम आउट घेता येतो. मार्गदर्शकाने विनंती केल्यानंतर स्कोअरर पंचांना सूचित करतो.
- खेळाच्या पाहिल्या half मध्ये २ टाइम आउट घेता येतात.
- खेळाच्या दुसऱ्या half मध्ये ३ टाइम आउट घेता येतात. यातील २ टाइम आउट हे चौथ्या क्वार्टर चे २ मिनिटे शिल्लक असण्यापूर्वी घेता येतात.
- शेवटच्या २ मिनिटात १ च टाइम आउट घेता येतो.
- अतिरिक्त खेळाच्या वेळेत १ टाइम आउट घेता येतो.
- शिल्लक असलेले टाइम आउट पुढील half मध्ये घेता येणार नाहीत.

नियम - १६ खेळाडू बदली

- सामन्याच्या दरम्यान खेळाडूंची अदलाबदल नियमानुसार करता येते.

- बदली खेळाडूने स्कोअररला विनंती करून बदली खेळाडूच्या खुर्चीवर बसावे, स्कोअररने शिष्टी वाजवून पंचांना बदली खेळाडूचा इशारा करावा लागतो.
- ज्या वेळेस बॉल डेड असेल किंवा खेळाचे घड्याळ बंद असेल अशा वेळेस खेळाडूंची अदलाबदल करता येते.
- जोपर्यंत पंच शिष्टी वाजवून बदली खेळाडूला मैदानात येण्यासाठीचा सांकेतिक इशारा करत नाहीत, तोपर्यंत बदली खेळाडूने मैदानाच्या बाहेर थांबावे.

नियम - १७ दंडात्मक कारवाईने सामना गमावणे

- जर संघ सामना सुरूहोण्याच्या निर्धारित वेळेत उपस्थित नसेल तर १५ मिनिटे वाट पाहून त्या संघाने सामना गमावला, असे घोषित करावे.
- संघ उपस्थित असतांना खेळण्यास नकार दिल्यावर त्या संघाने सामना गमावला, असे घोषित करावे.
- अशा वेळेस विरोधी संघाला सामना बहाल करून स्कोअर शीटमध्ये २०-० गुण लिहावेत. अशा वेळी त्या स्पर्धेतील त्या सामन्याचे ० गुण दंडात्मक कारवाईने हरणाऱ्या संघाला मिळतात.
- एखाद्या संघाने स्पर्धेत दुसऱ्यांदा असे केल्यास तो संघ त्या स्पर्धेत खेळण्यास अपात्र ठरतो.
- खेळादरम्यान, संघात प्ले कोर्टवर २ पेक्षा कमी खेळाडू असतील तर संघ डीफॉल्टनुसार खेळ गमावतो.

नियम - १८ उल्लंघन Violation (खेळादरम्यान नियमांचा भंग)

खेळादरम्यान नियमांचे उल्लंघन झाल्यास बॉलचा ताबा विरोधी संघास देऊन ज्या जागेवर उल्लंघन झाले आहे, तेथून जवळच मैदानाच्या बाहेरून थ्रो इन घ्यावा लागतो.

नियम - १९ खेळाडू किंवा बॉल मैदानाच्या बाहेर

- अ. खेळाडू बॉलसहित मैदानाच्या बाहेर गेला असेल किंवा त्याचा मैदानाच्या सीमारेषेला स्पर्श झाला असेल तर.
- आ. बॉल बाहेर जात असताना ज्या संघाच्या खेळाडूचा शेवटी स्पर्श होतो तेव्हा.
- इ. बॉल जेव्हा बॅक बोर्ड सपोर्ट किंवा त्याच्या मागच्या बाजूला स्पर्श करतो तेव्हा.

नियम - २० ड्रिब्लिंगचा नियम

जेव्हा खेळाडू बॉल एका हाताने किंवा हाताची अदलाबदल करून जमिनीवर टप्पे मारून एका ठिकाणावरून घेऊन जातो त्यास ड्रिब्लिंग म्हणतात.

- अ. खेळाडूला जेव्हा बॉल हातात मिळतो त्या वेळेस पाऊल उचलण्याच्या आत बॉल ड्रिबल करावा लागतो.
- आ. ड्रिबल करत असताना एक हालचाल सुरू होते, आधी थांबून मग बॉल एका किंवा दोन्ही हातात स्थिर झाल्यावर ड्रिब्लिंगची कृती पूर्ण होते.
- इ. खेळाडूने चुकून जर बॉलवरील नियंत्रण गमावून पुन्हा मिळवले असल्यास ते उल्लंघन नसून फम्बल मानले जाते.

नियम - २१ ट्रॅव्हलिंग (Travelling)

बॉल हातात घेऊन ट्रॅव्हलिंग ही नियमबाह्य कृती आहे. बॉल हातात मिळाल्यानंतर त्वरित एक किंवा दोन्ही पायावर थांबावे.

- अ. पिव्होट - बॉल हातात आल्यानंतर दोन्ही पायावर थांबल्यानंतर एक पाऊल उचलले असल्यास दुसऱ्या पायाचा जमीनीशी असणारा संपर्क कायम ठेवून खेळाडू कोणत्याही दिशेला हालचाल करू शकतो. ड्रिबल करण्यासाठी आधी बॉल हातातून सुटल्यानंतर पिव्होटचा पाय उचलावा.
- आ. पिव्होट फूट - जमिनीवर दोन्ही पायांसह उभे असताना चेंडू पकडणारा खेळाडू.
 - एक पाय उचलल्यावर, दुसरा पाय हा पिव्होट फूट बनतो.
 - ड्रिबल सुरू करण्यासाठी, चेंडू हातातून सोडण्यापूर्वी पिव्होट फूट उचलला जाऊ शकत नाही.
 - Pass करण्यासाठी किंवा शूट करण्यासाठी, खेळाडू पिव्होट फूटने उडी मारू शकतो, परंतु चेंडू हातातून बाहेर पडण्यापूर्वी दोन्हीही पाय जमिनीवर टेकवू शकत नाही.
 - धावत येऊन बॉल पकडणारा किंवा ड्रिबल करणारा खेळाडू बॉल हातात धरल्यानंतर शूटिंग किंवा पासिंगसाठी २ पावले टाकू शकतो.
 - बॉल रिसिव्ह केल्यानंतर दुसरे पाऊल पडायच्या आत बॉलचा टप्पा जमिनीवर पडणे आवश्यक असते.
 - ज्या वेळेस बॉल हवेत रिसिव्ह करून उडी मारून जमिनीवर दोन्ही पायावर

लँडिंग होते, त्या वेळेस खेळाडू कोणत्याही एका पायावर पिव्होट पकडू शकतो.

- जर खेळाडू बॉलवर नियंत्रण मिळवण्यासाठी मैदानात पडला, झोपला किंवा घसरत गेला तर ते नियमाचे उल्लंघन नाही. परंतु त्या स्थितीत त्याने बॉल रोल केला किंवा बॉल हातात घेऊन उभे राहण्याचा प्रयत्न केल्यास ते नियमाचे उल्लंघन आहे.

नियम - २२ ३ सेकंदांचा नियम

खेळाडूने विरोधी संघाच्या प्रतिबंधित क्षेत्रमध्ये (Restricted एरिया) लाईव्ह बॉलवर नियंत्रण असतांना व बॉल फ्रंट कोर्टमध्ये असतांना ३ सेकंदांपेक्षा अधिक काळ थांबू नये.

नियम - २३ ८ सेकंदांचा नियम

आक्रमण करणाऱ्या संघाने बॉल हा बॅक कोर्टवरून फ्रंट कोर्टमध्ये ८ सेकंदांच्या आत आणणे आवश्यक आहे.

नियम - २४ २४ सेकंदांचा नियम

लाईव्ह बॉलवर नियंत्रण असणाऱ्या आक्रमक संघाने बॅक कोर्टमध्ये बॉल मिळाल्यानंतर विरोधी संघाच्या बास्केटमध्ये २४ सेकंदांच्या आत शॉटसाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. आक्रमक संघाला जर बॉल फ्रंट कोर्टमध्ये मिळाला तर १४ सेकंदांच्या आत शॉटसाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे.

बॉल पुन्हा बॅक कोर्टमध्ये गेल्यास

- आक्रमण करणाऱ्या संघाच्या खेळाडूने ड्रिबल करत, पास देऊन बॅक कोर्टमध्ये बॉल नेऊ नये किंवा मध्यरेषा किंवा बॅक कोर्टला स्पर्श करू नये.
- गोल करताना अडथळा आल्यास
- जर आक्रमक खेळाडूकडून नियमाचे उल्लंघन झाले असेल तर बॉलचा ताबा विरोधी संघाकडे जाईल.
- जर संरक्षक खेळाडूकडून अडथळा झाल्यास

नियम - २५ प्रमाद (फाऊल)

अ. वैयक्तिक प्रमाद (पर्सनल फाऊल)

- प्रमाद म्हणजे विरोधी संघातील खेळाडूशी नियमबाह्य पर्सनल कॉन्टॅक्ट करून केलेले वर्तन होय.

- एखादा खेळाडू विरोधी संघातील खेळाडूचा नियमाचे उल्लंघन करून मार्ग अडवतो किंवा तसा प्रयत्न करतो तेव्हा तो फाऊल मानला जातो.
- एखादा खेळाडू विरोधी संघातील खेळाडूच्या कृतीला (Action) नियमबाह्य विरोध करतो किंवा कृती करू देत नाही तेव्हा फाऊल मानला जातो.
- विरोधी संघातील खेळाडूला धक्का देणे किंवा तसा प्रयत्न करतो तेव्हा तो फाऊल मानला जातो.
- ढकलणे (Pushing), ब्लॉकिंग, धक्का देणे, हातावर मारणे अशा प्रकारच्या कृती या फाऊल मानल्या जातात.
- ज्या संघातील खेळाडूने फाऊल केला त्याच्याविरुद्ध संघाला बॉलचा ताबा दिला जातो.
- ज्या खेळाडूकडून फाऊल झाला आहे त्याच्या नावावर त्या फाऊलची २ नोंद स्कोर शीटमध्ये केली जाते.
- विरोधी संघातील खेळाडू जर गोल करण्यासाठी प्रयत्न करत असेल किंवा शूटिंग action मध्ये असेल अशा वेळेस फाऊल झाल्यास-
- गोल झाल्यास २ पॉइंटसाठी प्रयत्न केला असेल तर २ पॉइंट अधिक १ फ्री थ्रो, ३ पॉइंटसाठी प्रयत्न केला असेल तर ३ पॉइंट व १ फ्री थ्रो
- गोल न झाल्यास २ पॉइंटसाठी प्रयत्न करत असेल तर २ फ्री थ्रो व ३ पॉइंटसाठी प्रयत्न करत असेल तर ३ फ्री थ्रो मिळतील.

आ. डबल फाऊल

- दोन्ही परस्पर विरोधी संघातील खेळाडू जर एकाच वेळेस एकमेकांविरुद्ध फाऊल करत असतील तर तो डबल फाऊल मानला जातो.
- डबल फाऊल झाल्यास दोन्ही खेळाडूंच्या नावे तो नोंदवला जातो व फ्री थ्रो दिला जात नाही.
- डबल फाऊल झाल्यास बॉलचा ताबा ज्या संघाकडे फाऊल होण्यापूर्वी होता त्या संघाला थ्रो इन दिला जातो.
- जर गोल झाला असेल तर नॉन स्कोअरिंग संघाला बॉलचा ताबा दिला जातो.
- फाऊल झाला त्या वेळेस जर कोणत्याच संघाकडे ताबा नसेल तर जंप बॉल स्थिती निर्माण होते व त्या नियमानुसार बॉलचा ताबा दिला जातो.

इ. तांत्रिक फाऊल (टेनिकल फाऊल)

- तांत्रिक फाऊल हा नॉन कॉन्टॅक्ट फाऊल असून खेळाडू, मार्गदर्शक, यांच्याकडून

गैरवर्तन झाल्यास दिला जातो. यामध्ये असभ्य भाषा, विरोधी खेळाडूंना चिडवणे, विरोधी खेळाडूंच्या डोळ्याजवळ हात नेवून त्याला अडथळा निर्माण करणे, अतिरिक्त प्रमाणात व जोरदारपणे हाताचे कोपर स्विंग करणे, खेळ खेळतांना जाणीवपूर्वक वेळकाढूपणा करणे या कृतींचा समावेश होतो.

- जर खेळाडूंकडून तांत्रिक फाऊल झाल्यास तो त्याच्या नावे नोंद करून तो टीम फाऊलमध्ये नोंद होते.
- जर तांत्रिक फाऊल बेंचवरील सदस्यांकडून झाल्यास मुख्य मार्गदर्शकाच्या नावावर नोंद होईल पण टीम फाऊलमध्ये त्याची नोंद होत नाही.
- विरोधी संघाला १ फ्री थ्रो दिला जातो व बॉलचा ताबा हा ज्या संघाकडे बॉलचे नियंत्रण होते त्या संघाला दिला जातो.

ई. अन्स्पोर्ट्समनलाइक फाऊल

- पंचांच्या मते एखाद्या खेळाडूंकडून नियमाच्या व खिलाडूवृत्तीच्या विरोधात वर्तन घडत असेल तर त्या वेळेस असा फाऊल दिला जातो.
- पंच अन्स्पोर्ट्समनलाइक फाऊल देताना पुढील बाबींचा विचार करतात.
- एखादा खेळाडू बॉल खेळण्यासाठी प्रयत्न करत नसेल आणि अशा वेळेस त्याला कॉन्टॅक्ट केल्यास.
- एखादा खेळाडू जर बॉल खेळण्याच्या प्रयत्नात असेल आणि अशा वेळेस घातक पद्धतीने त्यास डिफेन्स केल्यास.
- फास्ट ब्रेक थांबवण्यासाठी जर आक्रमक खेळाडू आणि बास्केट यांच्यामध्ये संरक्षक खेळाडू नसताना संरक्षक खेळाडूने मागून किंवा बाजूने येऊन डिफेन्स केल्यास.
- जर खेळाडू शूटिंग action मध्ये नसेल तर २ फ्री थ्रो, गोल झाला असल्यास गोल कॉउंट व १ फ्री थ्रो, शूटिंगची कृती करत असल्यास २ किंवा ३ फ्री थ्रो.
- खेळाडूने २ वेळा हा फाऊल केल्यास त्याला त्या सामन्यासाठी डिसकालिफाय करण्यात येते.

उ. डिसकालिफायिंग फाऊल

- अपात्र ठरवणे म्हणजे खेळाडू, बदली खेळाडू, प्रशिक्षक, सहाय्यक प्रशिक्षक यांची कोणतीही खेळाच्या नियमाविरुद्ध खिलाडूवृत्तीच्या विरुद्ध घातक किंवा दुष्ट कृती होय. जर मुख्य मार्गदर्शकाला अपात्र ठरवल्यास सहाय्यक मार्गदर्शक त्याची जागा घेतो.

- ज्या खेळाडू किंवा मार्गर्शकाला किंवा संघातील सदस्याला अपात्र ठरवले जाते त्याने त्वरित मैदान सोडावे. जर खेळाडू शूटिंग action मध्ये नसेल तर २ फ्री थ्रो, गोल झाला असल्यास गोल कॅउंट व १ फ्री थ्रो, शूटिंगची कृती करत असल्यास २ किंवा ३ फ्री थ्रो.
- जर एका खेळाडूकडून ५ फाऊल झाल्यास त्याला त्या सामन्यामध्ये खेळण्यास अपात्र ठरविले जाते. ३० सेकंदांच्या आत दुसरा बदली खेळाडू त्याची जागा घेऊन खेळ पुन्हा सुरू होतो.
- जर एका संघाकडून एका क्वार्टर मध्ये ४ फाऊल झाले असल्यास त्यापुढील प्रत्येक फाऊलसाठी २ फ्री थ्रो विरोधी संघाला दिले जातात.

स्पर्धा आयोजन करण्यासाठी आवश्यक साहित्य :

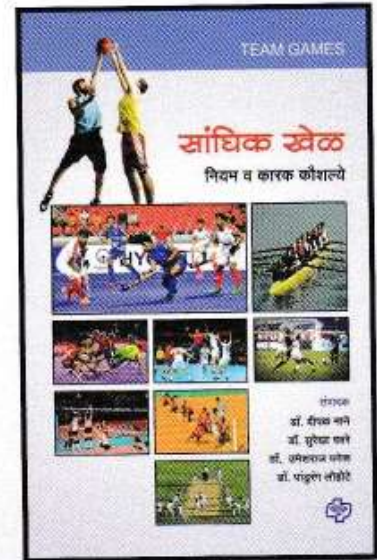
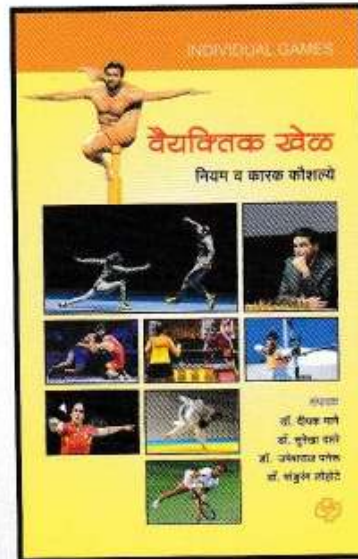
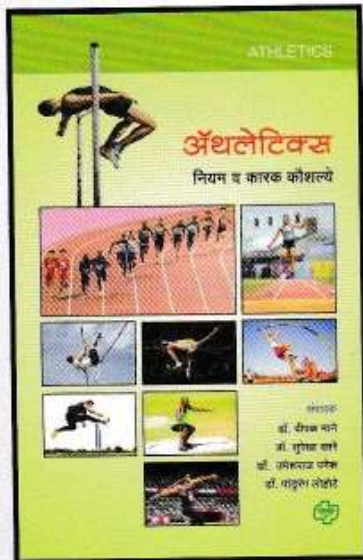
- १) बॅक बोर्ड्स
- २) बास्केट रिंग व नेट
- ३) बॅकबोर्डला आधार देण्यासाठी पोल किंवा तत्सम संरचना केलेली असणे आवश्यक आहे.
- ४) बास्केटबॉल
- ५) खेळाचे घड्याळ
- ६) स्कोअर बोर्ड
- ७) शॉट क्लॉक
- ८) स्टॉपवॉच (गेम क्लॉक सोडून टाईम आउटसाठी)
- ९) स्कोअरशीट
- १०) प्लेअर फाऊल मार्कर
- ११) टीम फाऊल मार्कर
- १२) चेंडूचा ताबा दर्शविणासाठी दोन विरुद्ध दिशा दर्शविणारा बाण
- १३) पंच - टेबल वर ५ व मैदानात ३

संदर्भ (Reference) :

- www.basketballfederationofindia.org
- <http://www.fiba.basketball/>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/FIBA>
- [https://mr.wikipedia.org/wiki/~mñHo\\$Q>~m°b](https://mr.wikipedia.org/wiki/~mñHo$Q>~m°b)
- <https://www.indiapost.com/history-of-basketball-in-india/amp/>
- <https://m.indianetzone.com/artical.aspx?iwebpageid=2382>
- <https://www.recreationtipsy.com/basketball-defense-positions/>
- सुरेंद्र श्रीवास्तव, बास्केटबॉल खेल और नियम, प्रभात प्रकाशन दिल्ली २००८

सांघिक खेळ (Team Games) हे जगाच्या पाठीवर सर्व ठिकाणी खेळले जाणारे खेळ आहेत. त्यांना 'लोकमान्यता', 'राजमान्यता' आणि 'जगन्मान्यता' असं सर्व काही लाभलं आहे. भारतात प्रादेशिक भाषेत क्रीडा विषयक पुस्तकांची मोठीच उणीव आहे. त्या दृष्टीने मराठी भाषेत हे पुस्तक प्रकाशित करण्याची जिद्द बाळगून या विषयावरचे साहित्य, छायाचित्रे, त्याशिवाय सांघिक क्रीडा प्रकारांवरील प्रसिद्ध नियतकालिके, वेबसाइट्स यांचा अभ्यास करून या पुस्तकाची रचना करण्यात आली आहे.

हे पुस्तक म्हणजे क्रीडा व शारीरिक शिक्षण या विषयावरील पाठ्यपुस्तक नाही कारण कोणत्याही विद्यापीठाचा क्रीडा व शारीरिक शिक्षण चा अभ्यासक्रम डोळ्यासमोर ठेऊन याची आखणी केलेली नाही. उलट अश्या अभ्यासक्रमासाठी एक उपयुक्त संदर्भग्रंथ असेच या पुस्तकाचे स्वरूप ठेवण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. त्यामुळे मराठी भाषिक क्रीडारसिक हे पुस्तक संग्रही बाळगतील असा विश्वास वाटतो.



शारीरिक शिक्षण व खेळ

₹ 550

ISBN 978-93-91948-63-4



डायमंड
पब्लिकेशन्स



info@dpbooks.in www.dpbooks.in 9 789391 948634

1033