

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΓΩΝΩΝ ΜΙΝΙ ΜΠΑΣΚΕΤ

Γαλαζούλας Χρήστος

Λέκτορας

Προπονητικής της Καλαθοσφαίρισης

ΤΕΦΑΑ - ΑΠΘ



Η φιλοσοφία του Μίνι μπάσκετ

- ✓ Η καλαθοσφαίριση ως ομαδικό άθλημα συνεισφέρει στην ανάπτυξη των στοιχείων κοινωνικότητας και της συντροφικότητας των παιδιών, παράλληλα με τη φυσική βελτίωση διαφόρων ικανοτήτων τους.

- ✓ Σύμφωνα με τις περισσότερες επιστημονικές έρευνες η νευρομυϊκή ανάπτυξη των παιδιών είναι δυνατή από την ηλικία των **6 ετών και μετά.**
- ✓ Έτσι ο συνδυασμός των ψυχοκοινωνικών και φυσικών παραγόντων που καλλιεργούνται από το άθλημα της καλαθοσφαίρισης μπορούν να το κατατάξουν ως ένα από τα σημαντικότερα αθλήματα στις αναπτυξιακές ηλικίες.

✓ Η εκπαίδευση των νεαρών μαθητών/αθλητών γίνεται κυρίως στο γήπεδο της καλαθοσφαίρισης που είναι περιορισμένος σχετικά χώρος με μικρό χρόνο κατοχής της μπάλας, αυτό έχει ως αποτέλεσμα την συνεχή εγρήγορση των μαθητών/αθλητών και παράλληλα την ανάπτυξη των πνευματικών τους λειτουργιών.

✓ Παράλληλα η **αμφίπλευρη** εξάσκηση των περισσότερων τεχνικών δεξιοτήτων μας δίνει τη δυνατότητα της όσο το δυνατόν καλύτερης εκγύμνασης των παιδιών.

Το Μίνι Μπάσκετ είναι η πρώτη αγωνιστική μορφή της καλαθοσφαίρισης και αποτελεί θαυμάσιο μέσο για τη φυσική αγωγή και τον αθλητισμό για παιδιά 8 – 12 ετών.

- ✓ Ο στόχος των αγώνων Μίνι-Μπάσκετ είναι η **παροχή ευκαιριών για τα παιδιά όλων των ικανοτήτων να απολαύσουν την ποιότητα και την πλούσια εμπειρία τους, την οποία θα μεταφέρουν στο μπάσκετ με ενθουσιασμό.**
- ✓ Η καλαθοσφαίριση έχει πολλούς τεχνικούς κανόνες, στο Μίνι-Μπάσκετ αυτοί μειώνονται στο ελάχιστο. Ωστόσο, οι περισσότεροι κανόνες, έχουν τροποποιηθεί έτσι ώστε να γίνονται κατανοητοί από τα παιδιά και παράλληλα να βοηθούν την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους.

✓ Ο δάσκαλος ή προπονητής έχει την ευθύνη για την εισαγωγή στους κανόνες και τις απαιτήσεις του παιχνιδιού ανάλογα με το την ανάπτυξη των παιδιών.

✓ Πριν φτάσουμε σε κανονικό παιχνίδι μπορεί να εκδηλωθούν **διάφορα επίπεδα** όπως:

✓ 1 vs 1,

✓ 2 vs 2 ή

✓ 3 vs 3

σε αυτοσχέδιους αλλά **ασφαλείς χώρους**,
ίσως σε ένα καλάθι, που εγκαθίστανται σε εξωτερικό τοίχο
με κάποιους βασικούς κανόνες

- ✓ Για να κερδίσετε το παιχνίδι πρέπει να πετύχετε περισσότερα καλάθια από τους αντιπάλους σας.
- ✓ Θα πρέπει να διατηρήσετε τον εαυτό σας και την μπάλα μέσα στην περιοχή των γραμμών που παίζεται το παιχνίδι.
- ✓ Δεν μπορείτε να περπατήσετε ή να τρέξετε κρατώντας την μπάλα στα χέρια. Μπορούμε να περπατάμε μόνο χτυπώντας τη μπάλα με ένα χέρι.
- ✓ Δεν μπορείτε να χτυπήσετε κάτω την μπάλα να την πιάσετε και να την ξαναχτυπήσετε.
- ✓ Δεν μπορείτε να κρατάτε ή να σπρώχνετε τον αντίπαλο.

ΚΑΝΟΝΑΣ 1^{ος} ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Άρθρο 1ο. Ορισμός του Μίνι - Μπάσκετ

- Το Μίνι μπάσκετ είναι ένα παιχνίδι για αγόρια και κορίτσια που είναι **δώδεκα ετών ή και λιγότερο** κατά το έτος που αρχίζει το πρωτάθλημα.
- Το Μίνι μπάσκετ παίζεται από 2 ομάδες των 5 παικτών η κάθε μία. Ο σκοπός της κάθε ομάδας είναι η επίτευξη πόντων στο καλάθι των αντιπάλων καθώς και να αποτραπεί η άλλη ομάδα να πετύχει καλάθι.

➤ Το Μίνι μπάσκετ παίζεται από **2 ομάδες των 5 παικτών** η κάθε μία. Ο σκοπός της κάθε ομάδας είναι η επίτευξη πόντων στο καλάθι των αντιπάλων καθώς και να αποτραπεί η άλλη ομάδα να πετύχει καλάθι.

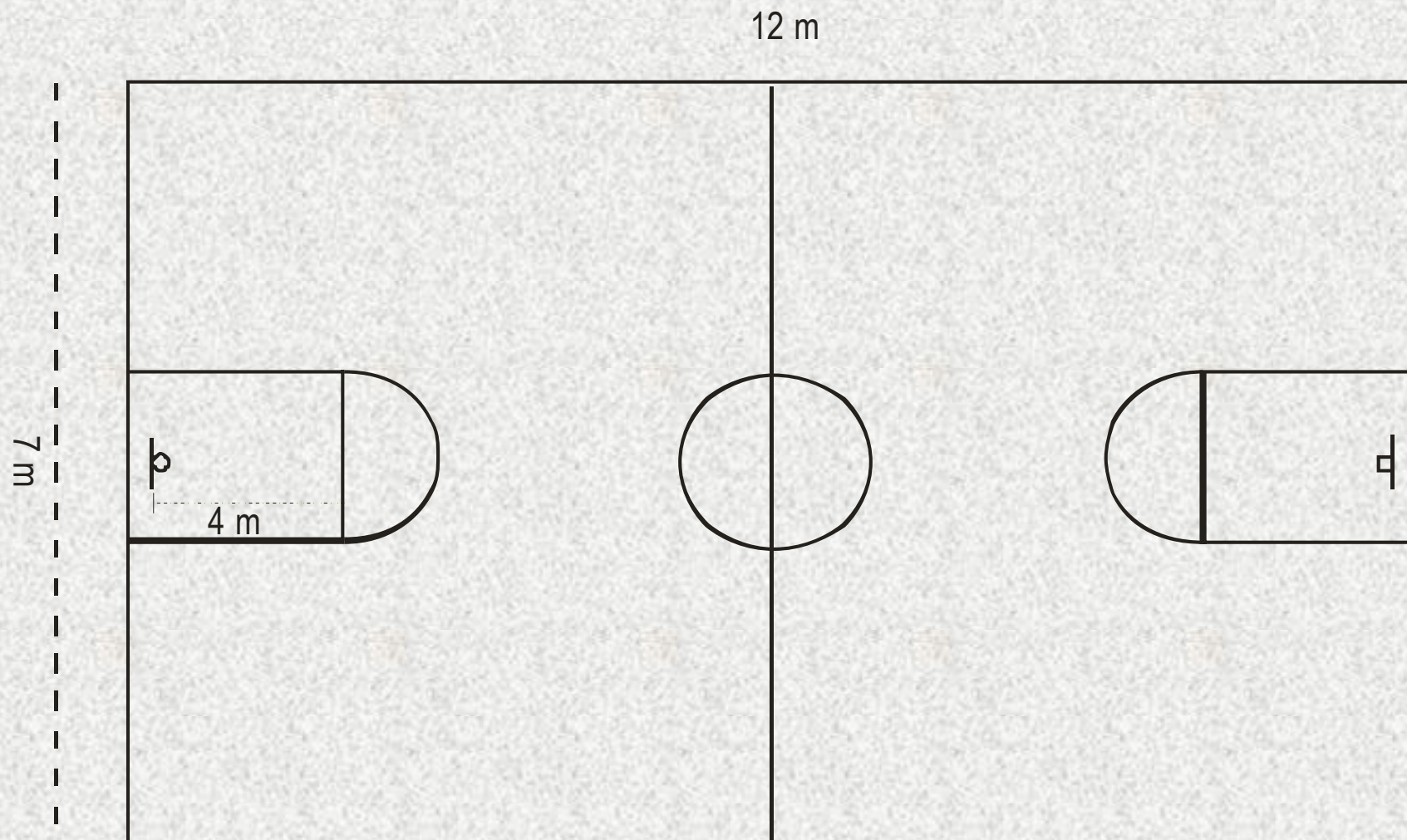


ΚΑΝΟΝΑΣ 2^{ος} ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Άρθρο 2ο. Διαστάσεις γηπέδου

- Το γήπεδο έχει μια επίπεδη, σκληρή επιφάνεια ελεύθερη από εμπόδια. Οι διαστάσεις των γηπέδων μπορεί να διαφοροποιούνται για να λαμβάνονται υπόψη οι τοπικές εγκαταστάσεις.
- Το κανονικό μέγεθος του γηπέδου είναι τα 28 μέτρα μήκος και 15 μέτρα πλάτος.
- Το γήπεδο μπορεί να είναι μικρότερο από 26 μέτρα μήκος και 14 μέτρα πλάτος
- μέχρι 12 μέτρα μήκος και 7 μέτρα πλάτος. Σε κάθε περίπτωση η γραμμή των ελευθέρων βολών πρέπει να απέχει 4 μέτρα από τον πίνακα.

Διάγραμμα 1. Διαστάσεις



Άρθρο 3ο. Γραμμές

- Οι γραμμές των μίνι-Γήπεδο μπάσκετ έχουν συνταχθεί σύμφωνα με το Διάγραμμα 1.
- Η γραμμή των ελευθέρων βολών απέχει 4,00 m από τον πίνακα.
- Δεν υπάρχει γραμμή των 3 πόντων.
- Όλες οι γραμμές του γηπέδου πρέπει να είναι 5 εκατοστά πλάτος και απολύτως ορατές.

Άρθρο 4ο. Εξοπλισμός

Το γήπεδο πρέπει να διαθέτει:

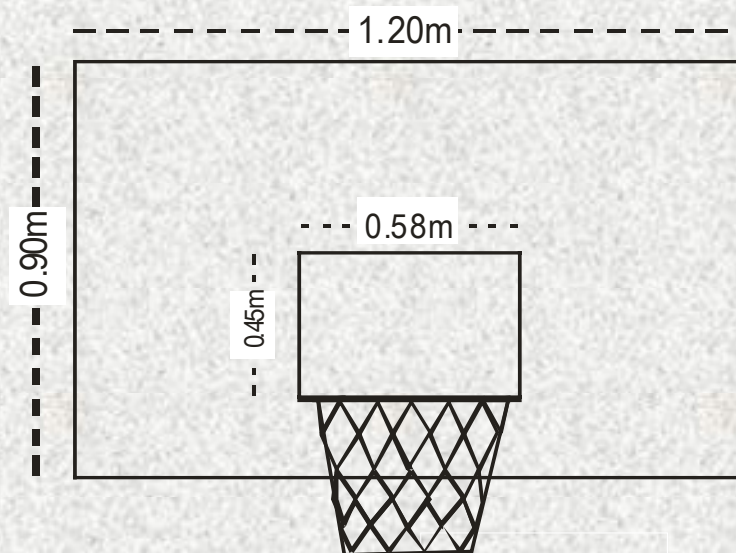
- ✓ Πίνακα τοποθετημένο σε δοκό στήριξης προστατευμένο από την εμπρός πλευρά. Ο πίνακας μπορεί να είναι μια επίπεδη επιφάνεια κατασκευασμένη από σκληρό ξύλο ή κατάλληλο διαφανές υλικό, με διαστάσεις, όπως φαίνεται σε διάγραμμα 2.
- ✓ Στεφάνη με δακτυλίους και δίχτυα. Κάθε μία από αυτές έχει ύψος 2,60 m για παιδιά ηλικίας κάτω των 12. Είναι δυνατόν να έχουμε χαμηλότερα καλάθια για πολύ μικρά παιδιά.

Άρθρο 4ο. Εξοπλισμός

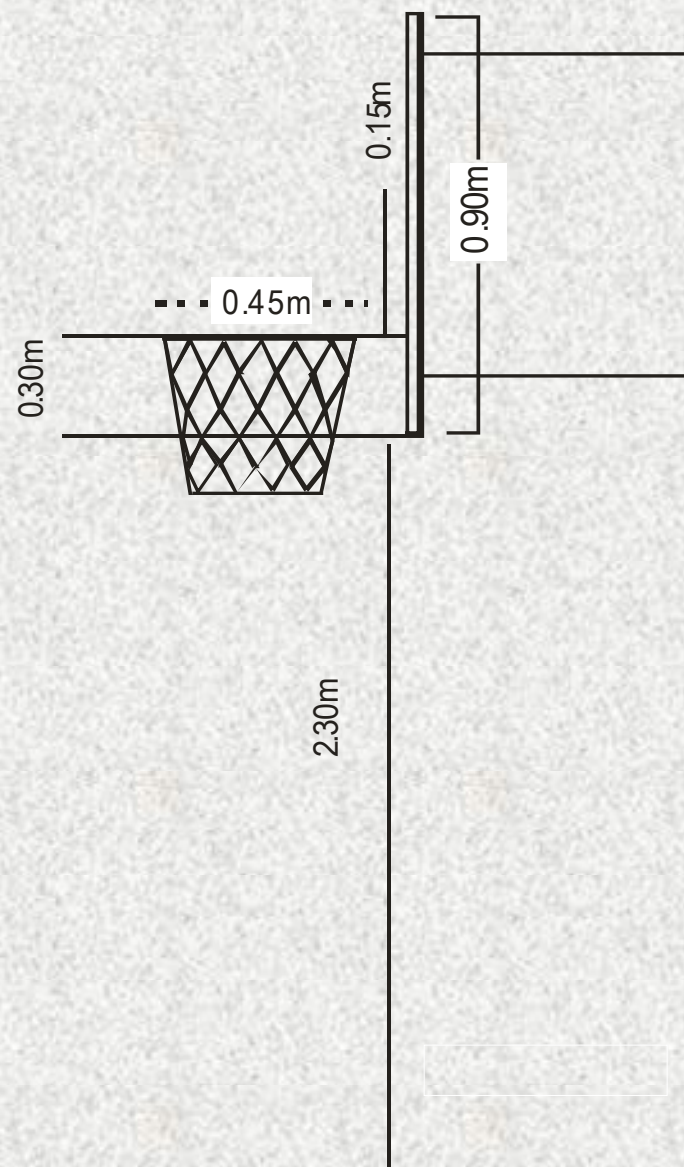
- ✓ Οι μπάλες του Μίνι – Μπάσκετ είναι παρόμοιες με αυτές των ενηλίκων στη μορφή.
- ✓ Για παιδιά ηλικίας 9 -12 ετών χρησιμοποιούμε μπάλες μεγέθους No 5, περιμέτρου 66 - 73 cm και βάρους 450 - 500 gr.
- ✓ Για παιδιά μικρότερης ηλικία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μπάλες μεγέθους No 3, περιμέτρου 55 - 58 cm και βάρους 310 - 330 gr.

- ✓ Ρολόι για να μετρούνται οι χρονικές περίοδοι του αγώνα, καθώς και τα διαλλείματα.
- ✓ Φύλλο αγώνα.
- ✓ Δείκτες αριθμημένους από το 1 έως 5, για να δείχνουμε τα σφάλματα των παικτών.
- ✓ Μια συσκευή που να ηχεί δυνατά.
- ✓ Ένα κόκκινο βέλος σε λευκό φόντο για να δείχνει την κατεύθυνση επόμενης κατοχής της μπάλας από μια ομάδα σύμφωνα με τον κανόνα της εναλλασσόμενης κατοχής.

Διάγραμμα 2.



Διάγραμμα 3



ΚΑΝΟΝΑΣ 3^{ος} ΟΜΑΔΕΣ

Άρθρο 5ο. Παίκτες και αλλαγές

- Κάθε ομάδα αποτελείται από 12 μέλη: Πέντε παίκτες μέσα στο γήπεδο και οι υπόλοιποι στον πάγκο. Όλοι οι παίκτες μπορούν να αντικατασταθούν.
- Κάθε ομάδα έχει ένα προπονητή και αρχηγό έναν από αγωνιζόμενους παίκτες.



Άρθρο 6ο. Ενδυμασία

- ✓ Όλοι οι παίκτες της ομάδας οφείλουν να φορούν φανέλες του ίδιου χρώματος. Είναι καλό να είναι αριθμημένες και στο εμπρός και στο πίσω μέρος.
- ✓ Κάθε ομάδα μπορεί να χρησιμοποιεί οποιοδήποτε αριθμός με την προϋπόθεση να είναι μέχρι διψήφιος.



Άρθρο 7ο. Ο προπονητής

- Ο γυμναστή - προπονητής είναι ο ηγέτης της ομάδας. Καθοδηγεί τους παίκτες του και δίνει συμβουλές, έτσι ώστε να γίνεται ένα ήρεμο παιχνίδι και να διασκεδάζουν όλοι.
- Ο προπονητής είναι ο μόνος υπεύθυνος για τις αλλαγές των παικτών και στόχος είναι να παίξουν όλοι οι παίκτες της ομάδας.
- Πριν την έναρξη του παιχνιδιού είναι υπεύθυνος να δηλώσει στη γραμματεία τα ονόματα των παικτών που θα ξεκινήσουν το παιχνίδι.
- Δεν υπάρχουν ανάπαυλες με σκοπό να μαλώσει τους παίκτες γιατί δεν αποδίδουν καλά.

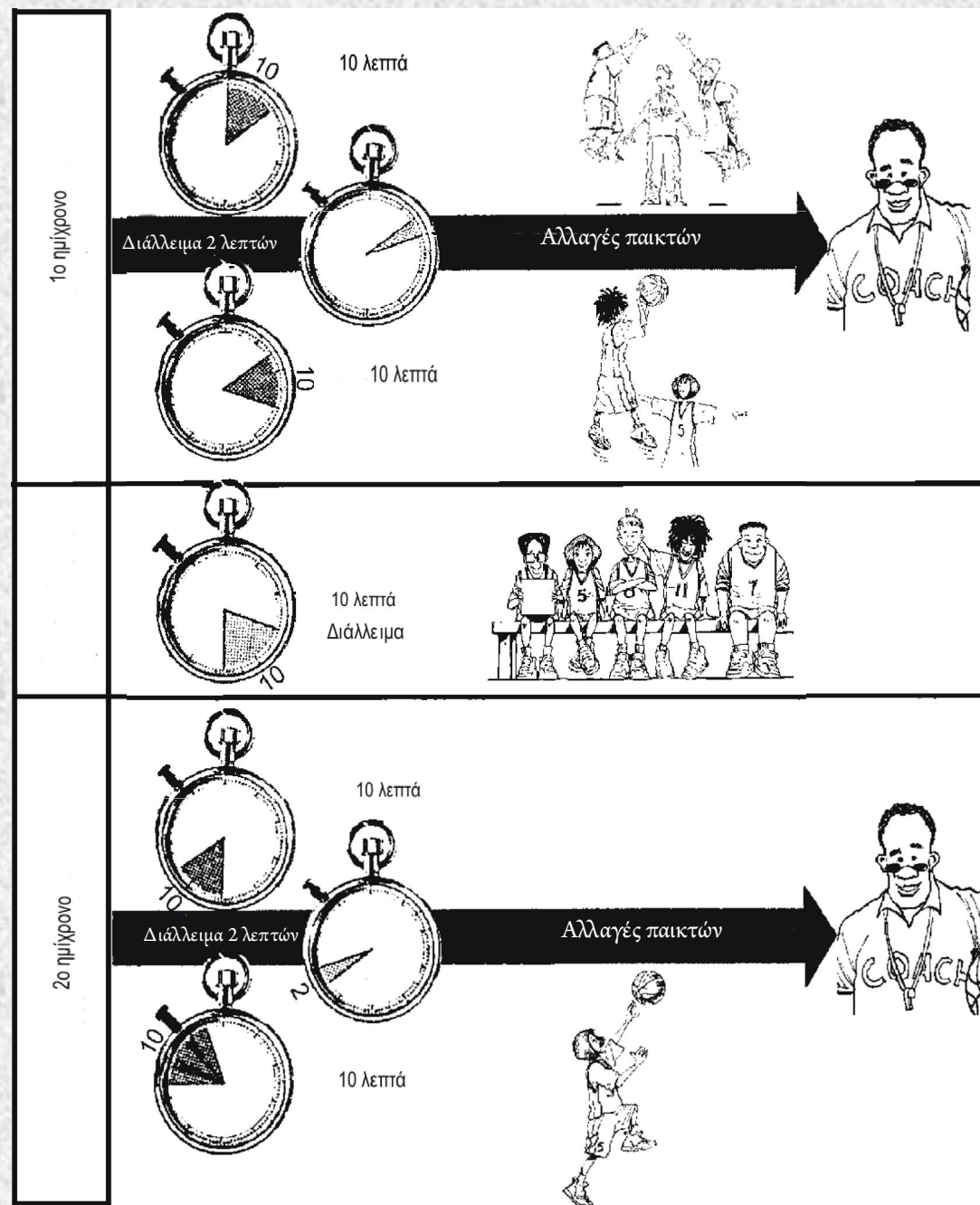


**Η άμυνα ζώνης είναι απαγορευμένη
στο Μίνι-Μπάσκετ.**

Κανόνες του παιχνιδιού.

Άρθρο 8ο. Ο χρόνος του παιχνιδιού

- ✓ Το παιχνίδι χωρίζεται σε **δύο ημίχρονα** και κάθε ημίχρονο αποτελείται από **δύο δεκάλεπτα**.
- ✓ Μεταξύ των δεκάλεπτων υπάρχει ανάπαυλα **δύο λεπτών**, ενώ στο ημίχρονο η ανάπαυλα είναι διάρκειας **δέκα λεπτών**.
- ✓ **Ο χρόνος είναι μεικτός**. Δηλαδή δεν έχουμε διακοπή του χρονομέτρου σε κάθε σφύριγμα του διαιτητή.



Άρθρο 8ο. Έναρξη του παιχνιδιού

- Το παιχνίδι ξεκινάει με αναπήδηση της μπάλας στον κεντρικό κύκλο, όπου διεκδικούνε τη μπάλα δύο αθλητές, ένας από κάθε ομάδα και μπορούν να την αγγίξουν όταν αυτή φτάσει στο ψηλότερο σημείο της, οι υπόλοιποι παίκτες βρίσκονται εκτός της περιμέτρου του κύκλου.
- Σ όλες τις άλλες περιπτώσεις διεκδίκησης εφαρμόζεται ο κανόνας της εναλλασσόμενης κατοχής.
- Στο δεύτερο ημίχρονο οι ομάδες αλλάζουν καλάθια.

Άρθρο 9ο. Επίτευξη καλαθιού.

- ✓ Καλάθι επιτυγχάνεται όταν ζωντανή μπάλα περάσει το επίπεδο της στεφάνης από επάνω και παραμένει μέσα στο δίχτυ ή το διαπεράσει.
- ✓ Κάθε επιτυχία μετρά για δύο πόντους, εκτός των περιπτώσεων των ελευθέρων βολών, όπου κάθε επιτυχία μετρά για ένα πόντο.
- ✓ Μετά από κάθε επιτυχία η αντίπαλη ομάδα πρέπει να επαναφέρει τη μπάλα στο γήπεδο μέσα σε **8 δευτερόλεπτα** από οποιοδήποτε σημείο πίσω από την τελικά γραμμή.

Άρθρο 11ο. Αλλαγές παικτών.

- Κάθε παίκτης πρέπει να παίξει σε δύο περιόδους, εκτός εάν ένας παίκτης τραυματιστεί ή υποπέσει σε πέντε σφάλματα.
- Κάθε παίκτης, επομένως, κάθεται στον πάγκο ως αλλαγή για τις υπόλοιπες δύο περιόδους, εκτός εάν είναι απαραίτητο να αντικατασταθεί ένας παίκτης που τραυματίζεται, ή έχει διαπράξει πέντε σφάλματα.
- Ακόμη και υπό αυτές τις ειδικές περιστάσεις, ένας παίκτης πρέπει να παραμείνει ως αλλαγή για μία πλήρη περίοδο.

Άρθρο 10ο. Τέλος του παιχνιδιού. Κατοχύρωση αποτελέσματος.

- Το παιχνίδι λήγει με το άκουσμα του ήχου λήξης του χρόνου από τη γραμματεία.
- Αν το αποτέλεσμα είναι ισοπαλία μετά τη λήξη της τέταρτης περιόδου, δίδεται επιπλέον χρόνος 5 λεπτών. Αυτό δύναται να επαναληφθεί μέχρι να υπάρξει νικήτρια ομάδα.

Σε όλες τις υπόλοιπες περιπτώσεις
ισχύουν οι κανονισμοί της FIBA

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

3 on 3.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΠΑΙΚΤΩΝ

1. Κάθε ομάδα μπορεί να δηλώσει 3, 4, ή 5 παίκτες για τους προγραμματισμένους αγώνες για να καταχωρηθεί ως ομάδα πριν την προκαθορισμένη προθεσμία εγγραφής.
2. Οι ομάδες κατηγοριοποιούνται, ανάλογα με την ηλικία και την εμπειρία.
3. Η συμμετοχή των παικτών μπορεί να πιστοποιείται με την αστυνομική ταυτότητα (παίκτες κάτω των 16 ετών μπορούν να χρησιμοποιούν πιστοποιητικά γέννησης).

4. Αν ανακαλυφθεί παράβαση από παίκτη που δεν έχει δικαίωμα συμμετοχής ή συμμετέχει αντί άλλου η ομάδα αποκλείεται από τους αγώνες.
5. Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.
6. Οι παίκτες μπορεί να εμφανιστούν μόνο σε μία (1) ομάδα του τουρνουά.
7. Κάθε παίκτης που εμφανίζεται στη σύνθεση περισσοτέρων της μίας ομάδας θα πρέπει να επιλέξει μια (1) ομάδα που θα παίξει.

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

1. Όλα τα παιχνίδια πρέπει να ξεκινήσουν με τουλάχιστον 3 παίκτες, αλλά μπορούν να ολοκληρωθούν με λιγότερους.
2. Και οι δύο ομάδες θα κάνουν προθέρμανση, ταυτόχρονα, πριν από το παιχνίδι.
3. Μόνο οι ομάδες που έχουν προγραμματιστεί για το παιχνίδι επιτρέπεται να καταλαμβάνουν το γήπεδο κατά τον προγραμματισμένο χρόνο.
4. Οι ομάδες πρέπει να βρίσκονται στο γήπεδο την προγραμματισμένη ώρα τους.

ΣΚΟΡ

1. Οι επιτυχημένες βολές/σουτ μετρούν ως (1) πόντος. Η τεχνική ποινή επισύρει μία ελεύθερη βολή και κατοχή της μπάλας για την ίδια ομάδα.
2. Μια επιτυχής βολή πίσω από τη γραμμή των 3 πόντων μετρά δύο (2) πόντους. (ο παίκτης πρέπει να έχει και τα δύο πόδια εκτός γραμμής).
3. Τα παιχνίδια παίζονται σε 16 σημεία, κερδίζει αυτός που φτάνει πρώτος στα 16 και έχει διαφορά 2 σημείων ή αυτός που θα φτάσει πρώτος στα 20 σημεία ή δύναται να υπάρχει χρονικό όριο 25 λεπτών σύμφωνα με την προκήρυξη των αγώνων.

ΣΚΟΡ

4. Σε περίπτωση που υπάρχει ισοπαλίας και τέλος του χρόνου γίνεται ρίψη κέρματος για το ποιος θα έχει την κατοχή και κερδίζει αυτός που θα επιτύχει πρώτος καλάθι.
5. Διοργανώσεις με πολλές ομάδες μπορεί να παίζονται στα 10 σημεία και 15 λεπτά.

ΚΑΤΟΧΗ ΜΠΑΛΑΣ – ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΠΑΛΑ – ΝΕΚΡΗ ΜΠΑΛΑ

1. Πριν την έναρξη γίνεται ρίψη κέρματος για το ποιος θα έχει την κατοχή.
2. Η κατοχή της μπάλας **αλλάζει** μετά την επίτευξη σημείου.
3. Σε όλες τις υπόλοιπες περιπτώσεις αναπήδησης στη διάρκεια του αγώνα **η μπάλα θα δίνεται στην άμυνα.**
4. Το **επάνω** μέρος του πίνακα καθώς και το **πίσω** μέρος αυτού είναι **εκτός ορίων**, οι πλευρές και το **κάτω** μέρος αυτού είναι **εντός ορίων**.

ΚΑΤΟΧΗ ΜΠΑΛΑΣ – ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΠΑΛΑ – ΝΕΚΡΗ ΜΠΑΛΑ

5. Η μπάλα πρέπει να ελεγχθεί από έναν παίκτη που βρίσκεται **εκτός της γραμμής των 3 πόντων** για να ξεκινήσει η επίθεση μιας ομάδας.
6. Παίκτης θεωρείται ότι είναι έξω από την γραμμή των 3 πόντων **εφόσον έχει το ένα του πόδι εκτός αυτής.**

ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

1. Σε κάθε γήπεδο θα πρέπει να υπάρχει ένας (1) τουλάχιστον διαιτητής και αυτός είναι υπεύθυνος για τον καταλογισμό των σφαλμάτων και παραβάσεων.
2. Εάν παίκτης που σουτάρει δεχθεί σφάλμα και το σουτ είναι πετυχημένο τότε μετράει το καλάθι και το σφάλμα στα ομαδικά χωρίς επιπλέον ποινή.
3. Μετά τα 7 σφάλματα κάθε σφάλμα που γίνεται επισύρει μία βολή και αν είναι πετυχημένη αλλάζει η κατοχή, μετά όμως τη συμπλήρωση 12 σφαλμάτων η ομάδα που κερδίζει σφάλμα εκτελεί μία βολή και έχει και την κατοχή της μπάλας.

ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΒΑΣΕΙΣ

4. Σε περίπτωση που ο διαιτητής χρεώσει τεχνική ποινή ή αντιαθλητικό σφάλμα ο παίκτης που το κέρδισε εκτελεί **μία βολή** και η ομάδα του έχει και την κατοχή της μπάλας.
5. Σε περίπτωση που παίκτης υποπέσει σε **δύο αντιαθλητικά σφάλματα** αποβάλλεται από τον αγώνα.
6. Παίκτης που θα χειροδικήσει σε αντίπαλο αποβάλλεται για όλους τους αγώνες του τουρνουά.

ΑΝΑΠΑΥΛΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΕΣ

1. Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα για δύο (2) **ανάπαυλες 45** δευτερολέπτων σε κάθε παιχνίδι.
2. Το ρολόι στην ανάπαυλα συνεχίζει να λειτουργεί, εκτός από τελευταία 3 λεπτά.
3. Αλλαγή παίκτη μπορεί να κάνει μια ομάδα σε κάθε περίπτωση νεκρής μπάλας.

ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΙΤΗΤΗ

1. Ο αρχηγός της ομάδας είναι ο μόνος που επικοινωνεί με τον διαιτητή του γηπέδου.
2. Για ερωτήσεις, παράπονα, παρατηρήσεις πρέπει να απευθύνεται στον διαιτητή του γηπέδου.
3. Οι αποφάσεις του διαιτητή του γηπέδου δεν μπορεί να αλλάξουν από ανώτερη αρχή. Μόνο ενστάσεις για περιπτώσεις δικαιώματος συμμετοχής κάποιου παίκτη εξετάζονται από επιτροπή.
4. Μόλις γίνει επαναφορά μετά από μια διαφωνία ή προσφυγής, η απόφαση θεωρείται οριστική. Δεν θα επιτρέπονται άλλες ενστάσεις για το περιστατικό.

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ !!!**

