



Το Minibasket στην Ελλάδα

Αθήνα
Ιούλιος 2022

Περιεχόμενα

Λίγα λόγια για το Minibasket	2
Ο τρόπος εφαρμογής του Minibasket στην Ελλάδα	3
Προτεινόμενοι τρόποι χρησιμοποίησης των γηπέδων	4
Το παιχνίδι 2 VS 2 :	4
Το παιχνίδι 3 VS 3 :	6
Το παιχνίδι 4 VS 4 :	6
Πρακτικές για περισσότερο χρόνο συμμετοχής των παιδιών:	6
Τουρνουά – Minibasket U11 και Minibasket U12	7
Οι βασικές αξίες του Minibasket	7
Κώδικας συμπεριφοράς από τον Προπονητή του Minibasket	7
Κώδικας συμπεριφοράς από τους μικρούς αθλητές του Minibasket	8
Κώδικας συμπεριφοράς από τους γονείς των μικρών αθλητών	9
Κώδικας συμπεριφοράς από τους εφόρους των μικρών αθλητών	10
Οι κανονισμοί του Minibasket	11

Σκοπός Εγχειριδίου

Ο σκοπός του παρόντος εγχειριδίου είναι η ανάπτυξη του Minibasket στην Ελλάδα. Ο οδηγός αποτελεί μέσο υποστήριξης των προπονητών των αναπτυξιακών κατηγοριών.

Το περιεχόμενο, η παρουσίαση και ο ενημερωτικός χαρακτήρας του εγχειριδίου προπόνησης που παρουσιάζονται, θα εφαρμοστούν από το Σεπτέμβριο του 2022.

Για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνήσετε με ηλεκτρονική αλληλογραφία στο eok-anaptyxiako@basket.gr.

Ομάδα Αναπτυξιακού Προγράμματος
Ελληνικής Ομοσπονδίας Καλαθοσφαίρισης

Λίγα λόγια για το Minibasket

Το Minibasket είναι ένα προπαρασκευαστικό παιχνίδι Καλαθοσφαίρισης, το οποίο δεν αποτελεί μικρογραφία παιχνιδιού ενηλίκων αλλά έχει δικούς του κανόνες και οντότητα.

Στο MiniBasket θεωρούμε σημαντικό το συναγωνιστικό χαρακτήρα του παιχνιδιού αλλά στοχεύουμε, κυρίως, στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν τους μικρούς αθλητές να γίνουν ενεργά μέλη της κοινωνίας. Ο παιδαγωγικός σκοπός του προπαρασκευαστικού αυτού παιχνιδιού είναι οι μικροί αθλητές να γυμναστούν, να χαρούν, να διασκεδάσουν, να αναπτύξουν φιλίες και να μπορέσουν να ωριμάσουν σε ένα υγιές περιβάλλον.

Ο αθλητισμός είναι ένα κοινωνικό αγαθό, είναι έκφραση βιολογικής, πνευματικής και ψυχικής ανάγκης. Μέσα από το Minibasket οι μικροί αθλητές θα γνωρίσουν το άθλημα, θα υιοθετήσουν συγκεκριμένες αρχές και αξίες του αθλητισμού όπως: ευγενής άμιλλα, ευ αγωνίζεσθαι, αλληλεγγύη και σεβασμός, θα βιώσουν τη χαρά της άθλησης και του παιχνιδιού και θα αποκτήσουν μία θετική άποψη για τον αθλητισμό γενικότερα.

Το Minibasket βασίζεται στις αρχές της σύγχρονης παιδαγωγικής, παρέχει ερεθίσματα στα παιδιά για να ασχοληθούν περαιτέρω και να ανακαλύψουν το άθλημα της καλαθοσφαίρισης και τα οφέλη που αυτό μπορεί να τους προσφέρει μακροχρόνια. Οι ασκήσεις, έχουν επιλεγεί για να μπορούν να εκτελεστούν από το σύνολο των μικρών αθλητών, ανεξάρτητα από το υπάρχον επίπεδο των δεξιοτήτων τους, ώστε όλοι να μπορούν να συμμετέχουν μέσα σε ένα ευχάριστο και διασκεδαστικό παιχνίδι χωρίς δυσκολίες. Μέλημα μας είναι, οι μικροί αθλητές να αρχίσουν να μαθαίνουν τον εαυτό τους παίζοντας και να γίνουν άτομα με κριτική ικανότητα και πρωτοβουλία.

Συνοψίζοντας, μέσα από το Minibasket, οι μικροί αθλητές θα μάθουν τις βασικές αρχές (fundamentals) της καλαθοσφαίρισης, προσαρμοσμένες στη δική τους ηλικία και θα προετοιμαστούν σε θέματα δεξιοτήτων ζωής, διατροφής, ψυχολογίας και ηθικής συμπεριφοράς, θέματα που αποτελούν για εμάς προτεραιότητα και ανάγκη, αποφεύγοντας κατ' αυτό τον τρόπο τη συνεχή έκθεσή τους στις οθόνες και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Η καλαθοσφαίριση, ως ομαδικό άθλημα, βοηθά μέσω της προπόνησης και της παιδαγωγικής διαδικασίας τα παιδιά να μάθουν να λειτουργούν με σεβασμό, συνέπεια και κατανόηση. Συμμετέχοντας στις ασκήσεις μαθαίνουν να συνυπάρχουν και να συνεργάζονται με τους άλλους. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν τόσο στην ανάπτυξη της προσωπικότητας τους όσο και της αρμονικής συνύπαρξης στην κοινωνία. Οι μικροί αθλητές δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ενήλικες. Μέσα από τον δρόμο της εκπαίδευσης, μπορούν να μάθουν όχι μόνο την τεχνική και την τακτική του αθλήματος, που τόσο αγαπάμε, αλλά να αναπτύξουν και τις ικανότητες εκείνες έτσι ώστε να βγουν αύριο στον κόσμο ως ολοκληρωμένες προσωπικότητες.

«Το Minibasket είναι εδώ»

Ο τρόπος εφαρμογής του Minibasket στην Ελλάδα

Τα Τουρνουά που θα διοργανωθούν θα πρέπει να έχουν ως πρωταρχικό στόχο την εκμάθηση των βασικών αρχών (Fundamentals) της Καλαθοσφαίρισης αλλά και την ανάπτυξη της προσωπικότητας των μικρών μας αθλητών.

Επίσης παίρνοντας ως δεδομένο ότι στα Τουρνουά Minibasket δεν θα υπάρχει σκορ αντιλαμβανόμαστε ότι βασικός του στόχος δεν είναι το αποτέλεσμα.

Οι προπονητές των σωματείων θα πρέπει να βάζουν μακροπρόθεσμους στόχους σχεδιάζοντας την εξέλιξη της προπόνησης μέσα από την ίδια φιλοσοφία του Minibasket. Στη συνέχεια η σχεδίαση των Τουρνουά από πλευράς των Ενώσεων θα πρέπει να έχει ως πρωταρχικό αντικείμενο τη δημιουργία περιβάλλοντος μέσα στο οποίο οι μικροί μας αθλητές θα μπορέσουν να αναπτύξουν αυτά που έμαθαν. Επομένως είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσουμε όλα τα προτεινόμενα πλάνα προπόνησης ανάλογα με το επίπεδο της κάθε ηλικίας.

Είναι σημαντικό να προσέξουμε :

- ✓ Οι μικροί αθλητές να συμμετέχουν σε όλους τους αγώνες
- ✓ Οι μικροί αθλητές να έχουν αρκετό χρόνο συμμετοχής για να μπορούν με αυτόν τον τρόπο να βελτιώνονται

- ✓ Μέσα από το πλάνο της προπόνησης, που είναι ο καθρέφτης των αγώνων, η μπάλα να περνάει απ' όλα τα παιδιά
- ✓ Οι μικροί μας αθλητές να περνάνε απ' όλες τις θέσεις του παιχνιδιού

Τα σωματεία και ειδικά οι προπονητές που έχουν την ευθύνη των μικρών αθλητών, θα πρέπει κατά την διάρκεια των αγώνων του Τουρνουά να πραγματοποιούν τις κατάλληλες κατηγοριοποιήσεις έτσι ώστε τα συναγωνιζόμενα παιδιά να βρίσκονται στο ίδιο αθλητικό επίπεδο.

Κάθε Ένωση θα πρέπει να διοργανώνει Τουρνουά μέσα από τα οποία να ικανοποιούνται οι παραπάνω στόχοι, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες και το περιβάλλον στο οποίο φιλοξενείται. Είναι εξάλλου ευρέως διαδεδομένο ότι οι μικροί αθλητές δουλεύουν και εξασκούνται καλύτερα έχοντας ως κίνητρο τη συμμετοχή τους σε ένα Τουρνουά.

Κύριος στόχος μας είναι να παίζουν όλα τα παιδιά ανεξάρτητα από το αθλητικό επίπεδό τους.

Σημαντικό στοιχείο της εξέλιξης των μικρών αθλητών είναι η συμμετοχή τους σε αγώνες. Ο προπονητής που διαχειρίζεται τον χρόνο συμμετοχής τους, παίζει τον κυριότερο ρόλο σε αυτή την εξέλιξη, γεγονός που φανερώνει την ιδιαίτερη έμφαση που πρέπει να δίνεται καθώς ο χρόνος αυτός θα βελτιώσει τα παιδιά τόσο στα τεχνικά τους χαρακτηριστικά όσο και στις επιμέρους ικανότητές τους. Γι' αυτό λοιπόν η συμμετοχή των μικρών αθλητών (U8-U10) θα πρέπει να είναι τουλάχιστον ο μισός από τον τελικό χρόνο του αγώνα.

Προτεινόμενοι τρόποι χρησιμοποίησης των γηπέδων

Δημιουργώντας περισσότερα γήπεδα, μέσα σε ένα κανονικό γήπεδο, μας δίνεται η δυνατότητα να παίζουν ταυτόχρονα περισσότερα παιδιά.

Το παιχνίδι 2 VS 2 :

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΜΕ 4 ΓΗΠΕΔΑ : (4 γήπεδα από 4 παίκτες το κάθε ένα)

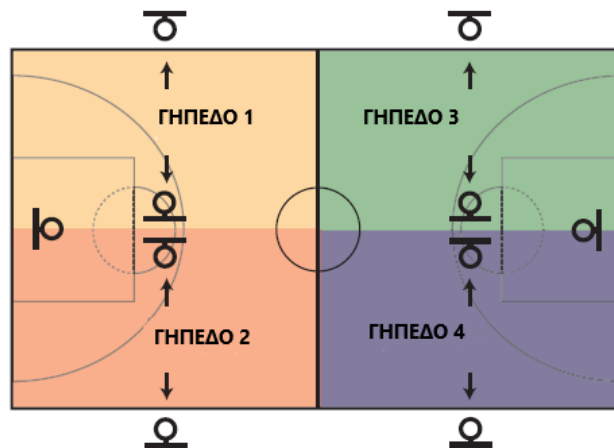
ΓΗΠΕΔΟ 1 : 2 VS 2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΓΗΠΕΔΟ 2 : 2 VS 2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΓΗΠΕΔΟ 3 : 2 VS 2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ

ΓΗΠΕΔΟ 4 : 2 VS 2 ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Χρησιμοποιούμε τα μετακινούμενα καλάθια για να φτιάξουμε 2 κάθετα γήπεδα για τα 2 vs 2 παιχνίδια.

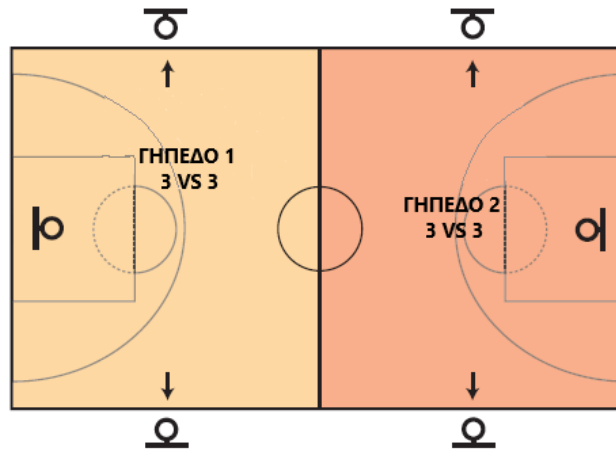


Στόχος είναι οι μικροί αθλητές να βρίσκονται σε θέση σουτ όσο πιο συχνά μπορούν. Είναι σημαντικό να μπορέσουμε να έχουμε αρκετά μετακινούμενα καλάθια γιατί στόχος επίσης είναι να μάθουν να μετακινούνται από την άμυνα στην επίθεση χωρίς όμως να έχουν μεγάλη απόσταση να διανύσουν.

Με αυτόν τον τρόπο παίζουν 16 παιδιά ταυτόχρονα.

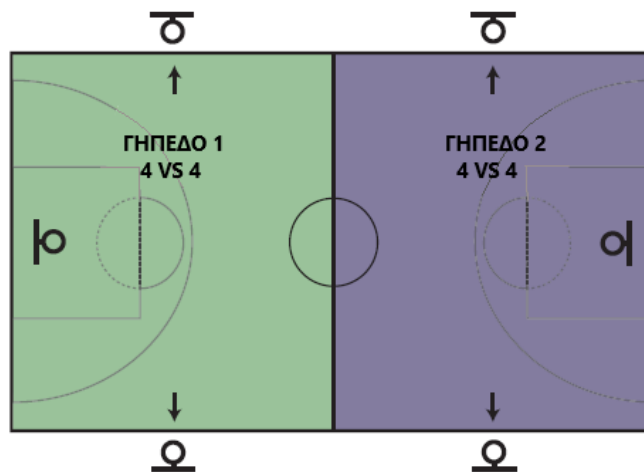
Το παιχνίδι 3 VS 3 :

Με αυτή την διάταξη μπορούμε να παίζουμε 3 vs 3 σε παράλληλα γήπεδα



Το παιχνίδι 4 VS 4 :

Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και στο 4 VS 4. Παράλληλα με αυτόν τον τρόπο διαχωρίζουμε και τα διαφορετικά επίπεδα παικτών που έχουμε για αποτελεσματικότερη διαχείριση του υλικού μας.



Πρακτικές για περισσότερο χρόνο συμμετοχής των παιδιών:

Είναι επίσης ενδιαφέρον, όταν δυο ομάδες έχουν κανονίσει φιλικό να χωρίζουμε την κάθε ομάδα σε δύο υποομάδες (εξαρτάται από το επίπεδο των παιδιών). Με αυτόν τον τρόπο δύο (2) παιχνίδια θα γίνονται ταυτόχρονα σε δύο (2) παράλληλα γήπεδα (3 VS 3 ή 4 VS 4) το οποίο επιτρέπει στα παιδιά να παίξουν περισσότερο χρόνο και να εξασκηθούν περισσότερο με αντίπαλο.

Τουρνουά – Minibasket U11 και Minibasket U12

Σε αυτό το επίπεδο οι μικροί αθλητές πρέπει να ξεκινούν να παίζουν από τα μέσα Οκτώβρη έως τα τέλη Μαΐου. Αν οι ώρες των κλειστών ή ανοιχτών γυμναστηρίων είναι περιορισμένες, μπορούν με το διαχωρισμό των γηπέδων να παίζουν μια ώρα τουλάχιστον δύο (2) φορές το μήνα .

Δηλαδή, μπορούν στην αρχή να παίζουν 4 VS 4 σε παράλληλα γήπεδα, ειδικά όταν υπάρχουν πολλά παιδιά, και με την πάροδο του χρόνου να καταλήξουν σε 5 VS 5.

Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται οι κανονισμοί του Minibasket, οι οποίοι και θα εξηγούνται στα παιδιά, με σκοπό αυτά να ξεκινήσουν να αντιλαμβάνονται τους βασικούς κανονισμούς του αθλήματος, καθώς αυτό αποτελεί και έναν από τους πρωταρχικούς στόχους του Minibasket.

Ο μεγαλύτερος στόχος μας είναι κάθε μικρός αθλητής να παίζει τουλάχιστον το μισό χρόνο από το συνολικό χρόνο ολόκληρου του παιχνιδιού.

Οι βασικές αξίες του Minibasket

Οι μικροί μας αθλητές είναι οι αθλητές του αύριο. Για να μπορέσουμε να τους κρατήσουμε σε αυτήν τη θέση θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να μην αποκλίνουμε από τις βασικές μας αξίες.

Αυτές οι αξίες είναι να μπορεί κάθε μικρός αθλητής μέσα από το άθλημά μας να μάθει να συνεργάζεται και να συνυπάρχει μαζί με άλλους. Αποκλίνουσες συμπεριφορές κατά τη διάρκεια προπονήσεων και αγώνων δεν θα πρέπει να επιτρέπονται. Τέλος, κάθε μικρός αθλητής στο Minibasket πρέπει να δουλεύει στο επίπεδό του και να είναι μέρος αυτής της διαδικασίας.

Κώδικας συμπεριφοράς από τον προπονητή του Minibasket

Ποτέ μη ξεχνάτε ότι ο προπονητής είναι το πρότυπο και ο δάσκαλος των μικρών αθλητών.

Ο Προπονητής θα πρέπει:

- ✓ Να επιμορφώνεται και να είναι ενήμερος
- ✓ Να είναι ευγενικός με τους μικρούς αθλητές

- ✓ Να χρησιμοποιεί σωστή και αποδεκτή γλώσσα προς όλους
- ✓ Να είναι συνεπής στην προπόνηση. Να εμφανίζεται 15 λεπτά πριν
- ✓ Να είναι προετοιμασμένος επαρκώς για την προπόνηση
- ✓ Να φοράει προπονητικά ρούχα
- ✓ Να αφήνει τους μικρούς αθλητές να εκφράζονται
- ✓ Να δίνει έμφαση στη σημασία της ομαδικής δουλειάς
- ✓ Να επικροτεί, να δίνει κουράγιο στους μικρούς αθλητές
- ✓ Να παρέχει λύσεις, να λύνει απορίες και να είναι θετικός
- ✓ Να είναι υπομονετικός
- ✓ Να έχει προετοιμασμένο το υλικό που θα χρειαστεί για την προπόνηση
- ✓ Να είναι ευέλικτος σε αλλαγές της τελευταίας στιγμής
- ✓ Να προσέχει έτσι ώστε όλα τα παιδιά να αποχωρούν με τους γονείς τους στο τέλος της προπόνησης
- ✓ Να είναι δίκαιος και ειλικρινής
- ✓ Να είναι προσεκτικός στην μετάδοση σωστών οδηγιών και πληροφοριών
- ✓ Να είναι ενθουσιώδης
- ✓ Να σέβεται τους διαιτητές
- ✓ Να σέβεται τις διαδικασίες
- ✓ Να σέβεται τα υλικά προπόνησης και τις εγκαταστάσεις

Ο προπονητής επίσης θα πρέπει:

- ❖ Να μην τιμωρεί συστηματικά
- ❖ Να μην εξαιρεί μόνιμα έναν μικρό αθλητή από οποιαδήποτε διαδικασία
- ❖ Να μην φωνάζει συνέχεια
- ❖ Να μη μειώνει τους μικρούς αθλητές με τη συμπεριφορά του
- ❖ Να μην αφήνει τα παιδιά από την προσοχή του
- ❖ Να μην σκέφτεται τους μικρούς αθλητές ως μικρογραφία των μεγάλων

Κώδικας συμπεριφοράς από τους μικρούς αθλητές του Minibasket

Οι μικροί αθλητές μας θα πρέπει:

- ✓ Να σέβονται τις εγκαταστάσεις (αγωνιστικός χώρος, αποδυτήρια) και να αφήνουν το χώρο καθαρό όταν τελειώνουν την προπόνηση
- ✓ Να αποφεύγουν να απουσιάζουν από την προπόνηση χωρίς λόγο
- ✓ Να βοηθάνε με τον εξοπλισμό της προπόνησης στην αρχή και το τέλος της

- ✓ Να σέβονται προπονητές, συμπαίκτες, αντιπάλους και διαιτητές
- ✓ Να είναι συγκεντρωμένοι στις οδηγίες κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- ✓ Να έρχονται στην προπόνηση με αθλητική περιβολή
- ✓ Να έρχονται 15 λεπτά πριν την έναρξη της προπόνησης
- ✓ Να είναι ευγενικοί (να λένε γεια, αντίο, ευχαριστώ)
- ✓ Να έχουν αυτοπεποίθηση και να μην λένε ποτέ «Δεν μπορώ» αλλά «Δεν μπορώ ακόμα»

Οι μικροί αθλητές μας επίσης θα πρέπει:

- ❖ Να μην είναι αγενείς με τους άλλους
- ❖ Να μην μιλάνε, ντριπλάρουν ή σουτάρουν όταν ο Προπονητής μιλάει ή δείχνει μια άσκηση
- ❖ Να μην φεύγουν από την προπόνηση χωρίς να πάρουν την άδεια προπονητή
- ❖ Να μην ασκούν κριτική στους συμπαίκτες τους
- ❖ Να μην διακόπτουν την καλή λειτουργία του τμήματος σκεπτόμενοι μόνο τον εαυτό τους και ξεχνώντας τους υπόλοιπους
- ❖ Να ακολουθούν τους κανόνες
- ❖ Να μη συμπεριφέρονται με επικίνδυνο και αντιαθλητικό τρόπο

Κώδικας συμπεριφοράς από τους γονείς των μικρών αθλητών

Οι Γονείς των μικρών αθλητών θα πρέπει:

- ✓ Να σκέφτονται ότι οι αντίπαλοι είναι κι αυτοί μικροί αθλητές σαν τα παιδιά τους
- ✓ Να είναι συνεπείς
- ✓ Να ενημερώνουν σε περίπτωση απουσίας ή αργοπορίας
- ✓ Να φροντίζουν έτσι ώστε τα παιδιά τους να φορούν τα κατάλληλα ρούχα για να αθληθούν
- ✓ Να προσπαθούν να μεταφέρουν τις αξίες του αθλητισμού
- ✓ Να σέβονται τους κανονισμούς, οι οποίοι θα τους έχουν δημοσιοποιηθεί στις αρχές της χρονιάς από τους υπεύθυνους
- ✓ Να παραμένουν σε συνεχή επαφή με τον προπονητή
- ✓ Να είναι πολύ προσεκτικοί όταν έχουν υπό την ευθύνη τους και άλλα παιδιά (μεταφορές με αυτοκίνητο)
- ✓ Να βοηθούν και να συμμετέχουν όσο μπορούν στη διαδικασία

- ✓ Να είναι θετικοί και να ενθαρρύνουν τους μικρούς αθλητές

Οι γονείς των μικρών αθλητών επίσης θα πρέπει :

- ❖ Να μην αντικαθιστούν τους Προπονητές
- ❖ Να μην αντιμετωπίζουν τους αντιπάλους ως εχθρούς
- ❖ Να μην κριτικάρουν τους αντίπαλους παίκτες και τον προπονητή του
- ❖ Να μην αντιμετωπίζουν την προπόνηση του Minibasket ως φύλαξη
- ❖ Να μη φωνάζουν και ουρλιάζουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης
- ❖ Να μην φέρονται άσχημα στους διαιτητές

Κώδικας συμπεριφοράς από τους εφόρους των μικρών αθλητών

Οι έφοροι του Minibasket θα πρέπει:

- ✓ Να βοηθούν στη δημιουργία διοργανώσεων που προωθούν το αθλητικό πνεύμα
- ✓ Να προσκαλούν κόσμο να παρακολουθήσει τουρνουά και αγώνες του Minibasket
- ✓ Να αφουγκράζονται τα θετικά και τα αρνητικά των γονέων και να τους κρατάνε ενωμένους
- ✓ Να ακολουθούν και να προσέχουν τους μικρούς αθλητές κατά τη διάρκεια της προπόνησης και των αγώνων
- ✓ Να βοηθούν παρέχοντας υλικά προπόνησης όταν χρειαστεί στους προπονητές
- ✓ Να έχουν καλές σχέσεις με τους Προπονητές των τμημάτων τους
- ✓ Να είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ γονέων και προπονητών
- ✓ Να ξέρουν το μικρό όνομα κάθε μικρού αθλητή

Οι έφοροι του Minibasket επίσης θα πρέπει :

- ❖ Να μην ασκούν κριτική, να μην επιτίθενται σε διαιτητές, αντιπάλους
- ❖ Να μην αφήνουν τον προπονητή και ένα παιδί μόνους σε κλειστό χώρο
- ❖ Να μην αφήνουν τον προπονητή να κανονίζει διοικητικές εργασίες
- ❖ Να μην ασκούν κριτική στους προπονητές

Οι κανονισμοί του Minibasket

Από το ξεκίνημα στο Minibasket, οι μικροί αθλητές θα πρέπει να μνηθούν, αλλά και ξεκάθαρα να καταλάβουν, τι μπορούν και τι δεν μπορούν να κάνουν με βάση τους βασικούς κανονισμούς της Καλαθοσφαίρισης. Ένα σημαντικό κομμάτι σε αυτήν την προσπάθεια είναι οι Προπονητές και οι Διαιτητές.

Το τρίπτυχο (Π.Δ.Σ) – **Παίζω – Διαιτητεύω - Συμμετέχω** - είναι απαραίτητο για την εκπαιδευτική διαδικασία. Το τρίπτυχο αυτό θα δώσει την ευκαιρία στους μικρούς αθλητές να καταλάβουν βαθύτερα το άθλημα της Καλαθοσφαίρισης.

Η εφαρμογή των κανονισμών έχει σχεδιαστεί για να μπορεί να ικανοποιεί τις απαιτήσεις όλων των επιπέδων.

Το Minibasket είναι προπαρασκευαστικό παιχνίδι της Καλαθοσφαίρισης αλλά μπορεί να αποκαλύψει ταλέντα και πολλά υποσχόμενους μικρούς αθλητές.

Για αυτό θα πρέπει :

- ✓ Να αφήνουμε κάθε μικρό αθλητή να προπονείται στο δικό του επίπεδο
- ✓ Να αποφεύγουμε αγώνες με αντιπάλους που είναι σε διαφορετικό επίπεδο
- ✓ Να προσπαθούμε να δώσουμε ίσο χρόνο συμμετοχής σε όλους τους αθλητές έτσι ώστε να βελτιώσουν την τεχνική που έμαθαν στην προπόνηση
- ✓ Να χρησιμοποιήσουμε αποστάσεις στο παιχνίδι μας
- ✓ Να εξασφαλίσουμε την εμπιστοσύνη των μικρών αθλητών μας (συμμετοχή και ευχαρίστηση)
- ✓ Να χρησιμοποιούμε το τρίπτυχο Π.Δ.Σ κατά τη διάρκεια των φιλικών παιχνιδιών έτσι ώστε οι μικροί αθλητές να μπορούν και να διαιτητεύουν, πάντα ακολουθούμενοι από έναν ενήλικα βοηθό
- ✓ Να εξηγεί ο κάθε προπονητής ή διαιτητής στους μικρούς αθλητές τις παραβάσεις, όσο πιο συχνά μπορεί

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 1 – ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Άρθρο 1.1 – Το Minibasket

Το Minibasket είναι ένα παιχνίδι που παίζεται από αγόρια και κορίτσια έως και 11 ετών (ΣΤ' Δημοτικού) και τα βοηθάει να εξοικειωθούν με το άθλημα της Καλαθοσφαίρισης.

Άρθρο 1.2 – Ο στόχος

Ο στόχος του Minibasket είναι κάθε ομάδα να σκοράρει στο αντίπαλο καλάθι ακολουθώντας τους κανονισμούς και τα όρια που διέπουν αυτό το παιχνίδι. Δεν επιτρέπεται να μαρκάρεις το καλάθι σου αλλά τους αντιπάλους σου. Η μπάλα δίνεται στον αντίπαλο από την ευθεία της ελεύθερης βολής και στα πλάγια.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 2 – ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Άρθρο 2.1 – Το γήπεδο

Υποχρεωτικοί κανονισμοί

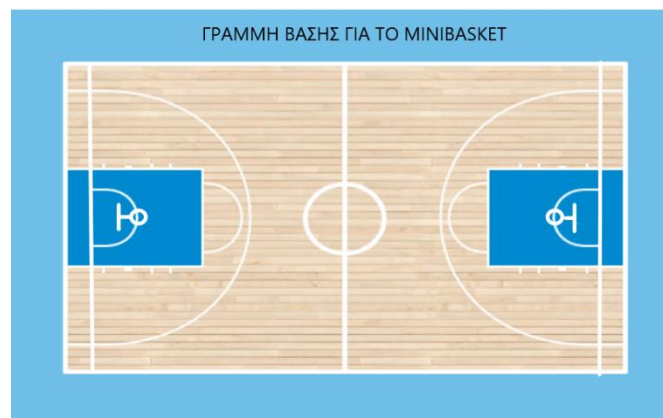
Το γήπεδο θα πρέπει να είναι ορθογώνιο και ελεύθερο από εμπόδια.

Διαστάσεις :

- Max: 28 X 15
- Min: 15 X14 (ή ακόμα μικρότερο για 2 εναντίον 2)

Άρθρο 2.2 – Γραμμές

Η Γραμμή Βάσης : Τοποθετείται χαρτοταινία για γραμμή βάσης ακριβώς εκεί που ξεκινάει το χαμόγελο και μεταφέρονται τα καλάθια (βλ. σχήμα) για να μειωθεί η απόσταση από τις βολές και το τρίποντο.



Υποχρεωτικοί κανονισμοί

Είναι οι ίδιοι όπως και στην καλαθοσφαίριση με τις παρακάτω διαφορές:

Ελεύθερη Βολή: είναι σημαντικό να προσαρμόσουμε τη γραμμή της ελεύθερης βολής στις δυνατότητες των μικρών αθλητών αυτής της ηλικίας.

Αρχάριοι: Στους αρχάριους θα πρέπει να μεταφέρουμε τις γραμμές τόσο, όσο οι μικροί αθλητές να μπορούν να σουτάρουν με σωστό μηχανισμό και χωρίς να πιέζονται γιατί αυτό έχει επίδραση στην τεχνική.

U10: Και σε αυτήν την ηλικία θα πρέπει να μετακινήσουμε (να φτιάξουμε ένα σημείο με ταινία) την ελεύθερη βολή, αν χρειάζεται, λίγο κοντύτερα. Ο στόχος είναι οι μικροί αθλητές να βάζουν καλάθια σουτάροντας με σωστή τεχνική.

U12: μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την κανονική γραμμή της ελεύθερης βολής αρκεί οι μικροί αθλητές να σουτάρουν σωστά.

Αρχάριοι -U8 : 4.00μ από τη βασική γραμμή (Baseline)

U10 -U12: 4.00μ έως 5.80μ από τη βασική γραμμή (Baseline)

Σχόλια και Προτάσεις

Η παρουσία των γραμμών σε ένα γήπεδο είναι απαραίτητη. Δίνει στα παιδιά σημάδια (ακόμα και με ταινίες ή προσωρινές γραμμές) τα οποία είναι απαραίτητα για να ακολουθούνται σωστά οι κανονισμοί. Τα σουτ που επιχειρούν οι μικροί αθλητές θα πρέπει να επιβραβεύονται. Αν χρειαστεί, μπορούμε να μεταφέρουμε τη γραμμή των τριών πόντων κοντύτερα έτσι ώστε να δώσουμε στα παιδιά ένα επιπλέον κίνητρο. Μπορούμε επίσης, να βάλουμε σημάδια με ταινία εκεί όπου τα εύστοχα σουτ θα μετράνε τρεις πόντους.

Άρθρο 2.3 - Μπασκέτες - Στεφάνια

Υποχρεωτικοί κανονισμοί

- Κάθε μπασκέτα θα πρέπει να πληροί τις προδιαγραφές ασφαλείας EN 1270
- Κάθε μπασκέτα θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα στεφάνι και ένα διχτάκι
- **U8 :** Το ύψος του στεφανιού θα πρέπει να έχει ύψος 2,20μ – 2,40μ από το έδαφος
- **U10 :** Το ύψος του στεφανιού θα πρέπει να έχει ύψος 2,40μ με 2,60μ από το έδαφος
- **U12 :** Το ύψος του στεφανιού θα πρέπει να έχει ύψος το πολύ 2,60μ από το έδαφος

Άρθρο 2.4 – Μπάλα

Υποχρεωτικοί κανονισμοί

U8 : Size 3 και Size 4

U10 : Size 5

U12 : Size 5

Άρθρο 2.5 – Τεχνικός εξοπλισμός

Υποχρεωτικοί κανονισμοί

Ο ακόλουθος τεχνικός εξοπλισμός πρέπει να είναι διαθέσιμος:

- Ένα χρονόμετρο χειρός
- Ένα φύλλο αγώνος
- Ένα σύστημα με τοξάκια κατοχής
- Μια σφυρίχτρα

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 3 – ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ (U11 – U12)

1. Η διάρκεια των αγώνων θα είναι συνολικά **έξι περίοδοι των οκτώ (8') λεπτών μεικτού χρόνου. Στα τελευταία 15" της κάθε περιόδου ο χρόνος θα είναι καθαρός.**
 - Ο χρόνος σταματάει στις ελεύθερες βολές καθώς και στο τέλος του αγώνα, εφόσον ο διαιτητής το αποφασίσει για άλλους λόγους (π.χ τραυματισμός παίκτη κ.ο.κ)
 - Η εναλλαγή των γηπέδων θα πραγματοποιείται μετά το πέρας της **3ης περιόδου**
 - Με το πέρας των **τεσσάρων λεπτών (4')**, του μεικτού χρόνου, στις **τέσσερις πρώτες περιόδους**, θα σταματά ο χρόνος και θα γίνονται αλλαγές αθλητών/τριών
 - Σε περίπτωση τουρνουά, για οικονομία χρόνου, οι αγώνες μπορούν να πραγματοποιηθούν και σε **τέσσερις (4) περιόδους των οκτώ (8') λεπτών**, μεικτού χρόνου, με τα τελευταία **15"** της κάθε περιόδου να είναι καθαρά. Στην περίπτωση αυτή, η εναλλαγή των γηπέδων θα πραγματοποιείται μετά το πέρας της 2ης περιόδου

2. Ένας αθλητής του σωματείου δεν μπορεί να συνεχίσει να αγωνίζεται μετά από διακοπή για αλλαγές ή στο τέλος της περιόδου, εφόσον το σωματείο διαθέτει στη σύνθεσή του από **δέκα** αθλητές/τριες και πάνω.
 - Σε περίπτωση που διαθέτουν λιγότερους από **δέκα** αθλητές/τριες, απαγορεύεται ρητά η συμμετοχή αθλητή για περισσότερα από **οκτώ (8') λεπτά συνεχόμενα**
 - Όλοι οι αθλητές που είναι δηλωμένοι στο Φ. Α. εκ μέρους των Σωματείων, υποχρεούνται να συμμετέχουν για χρονική διάρκεια κατ'ελάχιστον **12 λεπτά**.
 - Επίσης, **δεν επιτρέπεται** ο χρόνος συμμετοχής του αθλητή να ξεπερνάει τα **32 λεπτά συνολικά**, έστω και αν η συμμετοχή του μικρού αθλητή δεν είναι συνεχόμενη
3. Σε κάθε οκτάλεπτο γίνεται **τζάμπολ (jump ball)** στο κέντρο του γηπέδου για την κατοχή της μπάλας.
4. Στο τουρνουά, ισχύουν οι κανόνες για χρόνο επίθεσης **24"** δευτερολέπτων, αντίθετα δεν υπάρχει περιορισμός δευτερολέπτων για διέλευση της μπάλας από το κέντρο του γηπέδου.
5. Το σκορ δεν καταγράφεται πουθενά (φύλλο αγώνος, αγωνιστικό πίνακα κτλ).
6. Δεν συμπληρώνονται προσωπικά φάουλ στο ειδικό φύλλο αγώνος παρά μόνο τα **ομαδικά**.
7. Η άμυνα περιμένει την αντίπαλη ομάδα πίσω από το κέντρο του γηπέδου.
8. Απαγορεύεται ρητά η εφαρμογή από τους προπονητές, οποιασδήποτε μορφής **άμυνας ζώνης** (απλής, σύνθετης κλπ), και η οποιαδήποτε μορφή **zone press**. Σε περίπτωση εφαρμογής αυτών των ειδών άμυνας, οι διαιτητές κάνουν παρατήρηση εξηγώντας στους μικρούς αθλητές τι δεν πρέπει να κάνουν και κάνουν σαφή προειδοποίηση στον προπονητή.
9. Δεν επιτρέπεται καμία μορφή πίεσης σε οποιοδήποτε μέρος του γηπέδου.
10. Δεν επιτρέπεται η βοήθεια από την **αδύνατη πλευρά (weak side)** αλλά ούτε και η βοήθεια από την **δυνατή πλευρά (strong side)**. Οι παίκτες υποχρεωτικά μαρκάρουν τον παίκτη τους σε απόσταση από ένα χέρι έως ένα μέτρο.

11. Δεν επιτρέπεται κάθε είδους screen στην μπάλα (Pick n Roll, hand off) ή μακριά από την μπάλα (screen away) όπως επίσης και οι παγίδες σε οποιοδήποτε μέρος του γηπέδου.
12. Δεν επιτρέπεται η παραμονή των **αμυντικών** παραπάνω από 3” στην ρακέτα, εκτός αν έχει σωματική επαφή με επιθετικό παίκτη.
13. Οποιαδήποτε παράβαση από τις παραπάνω τιμωρείται με **ανανέωση 14”** της επιτιθέμενης ομάδας.
14. Τα άουτ θα γίνονται :
 - **χωρίς ο διαιτητής να δώσει** την μπάλα στον παίκτη από την **πλάγια γραμμή (Sideline)**, είτε για την επιτιθέμενη είτε για την αμυνόμενη ομάδα
 - **χωρίς ο διαιτητής να δώσει** την μπάλα από τη **γραμμή βάσης (Baseline)**, όταν πρόκειται για την **αμυνόμενη ομάδα**
 - **εφόσον ο διαιτητής δώσει την μπάλα** από τη **γραμμή βάσης (Baseline)**, όταν πρόκειται για την **επιτιθέμενη ομάδα**

Είναι σημαντικό το παιχνίδι να είναι γρήγορο και οι μικροί αθλητές να κάνουν γρήγορα τις επαναφορές από το άουτ.

Άρθρο 4.1 – Οι ομάδες

Υποχρεωτικοί κανονισμοί

Κάθε ομάδα θα πρέπει να αποτελείται:

U8: 8 με 15 παίκτες ανά ομάδα, 3 παίκτες στο γήπεδο και αλλαγές ανά 3 λεπτά

U10: 8 με 15 παίκτες ανά ομάδα 4 παίκτες στο γήπεδο και αλλαγές ανά 4 λεπτά

U12: 8 με 15 παίκτες ανά ομάδα 5 παίκτες στο γήπεδο και αλλαγές ανά 4 λεπτά

Κανένας παίκτης δεν είναι αρχηγός

Σχόλια και Προτάσεις

Ο κύριος στόχος είναι οι μικροί αθλητές να παίζουν όσο περισσότερο γίνεται.

Είναι σημαντικό να βλέπουμε το χώρο που έχουμε στη διάθεσή μας και να τον προσαρμόζουμε ανάλογα με το επίπεδο των αθλητών που έχουμε.

Για τους αρχάριους καλό είναι να ξεκινάμε 2 VS 2

Για τους U10 μπορούμε και 3 VS 3 και 4 VS 4 με 1 ή 2 αλλαγές.

Για τους U12 μπορούμε και 5 VS 5 από την αρχή της σεζόν, εφόσον έχουν φτάσει τεχνικά σε αυτό το επίπεδο.

Άρθρο 5.1 – Ο Προπονητής

Ο προπονητής είναι υπεύθυνος ώστε να δίνει συμβουλές στους μικρούς αθλητές, να τους ενθαρρύνει θετικά και να τους εξηγεί με όμορφο τρόπο τα λάθη τους, δίνοντας τους λύσεις. Θα πρέπει να σέβεται όλους τους εμπλεκόμενους στη διαδικασία αλλά και να είναι δίκαιος απέναντι σε όλους τους μικρούς αθλητές. Είναι υπεύθυνος έτσι ώστε όλοι οι αθλητές να αντιμετωπίζονται το ίδιο.

Άρθρο 6.1 – Ρουχισμός

Υποχρεωτικοί κανονισμοί

Όλοι οι μικροί αθλητές θα πρέπει να έχουν ιδίου χρώματος φανέλες και αρίθμηση από τον αριθμό 0 έως το 99.

ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ 7 – ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ

Άρθρο 7.1 Διάρκεια παιχνιδιού

Υποχρεωτικοί κανονισμοί

Δυο επιλογές:

Επιλογή 1: 4 περίοδοι των 8 λεπτών με 1 λεπτό διάλειμμα μεταξύ 1^{ης} και 2^{ης} και 3^{ης} και 4^{ης} περιόδου. Ημίχρονο 5 λεπτών μεταξύ 2^{ης} και 3^{ης} περιόδου (**U8 -U10**).

Επιλογή 2: 6 περίοδοι των 8 λεπτών η κάθε μια χωρίς διάλειμμα μεταξύ των περιόδων καθώς και του ημιχρόνου (**U11-U12**).

Σχόλια και Προτάσεις

Ο χρόνος διεξαγωγής ορίζεται σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς καλαθοσφαίρισης. Τα διαλείμματα μπορούν να διαφοροποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε γηπέδου.

Άρθρο 7.2 Έναρξη παιχνιδιού

Σύμφωνα με τους επίσημους κανονισμούς, η έναρξη του παιχνιδιού γίνεται με **jump ball** (το πέταγμα της μπάλας ανάμεσα σε 2 αντιπάλους). Στο ημίχρονο οι δυο ομάδες αλλάζουν καλάθια.

Άρθρο 7.3 Τάιμ άουτ

Υποχρεωτικοί κανονισμοί

Για την επιλογή 1 της διάρκειας του παιχνιδιού: 1 τάιμ άουτ σε κάθε ημίχρονο

Για την επιλογή 2 της διάρκειας του παιχνιδιού: 1 τάιμ άουτ σε κάθε ημίχρονο

Άρθρο 7.4 - Διαδικασία αλλαγών

Υποχρεωτικοί κανονισμοί

Κατ' ελάχιστο **12'** για κάθε μικρό αθλητή (U11-U12)

Όλοι οι μικροί αθλητές πρέπει να παίζουν σε κάθε περίοδο **τον ίδιο χρόνο** διαιρεμένο σε ίσα χρονικά διαστήματα (U8-U10).

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΜΥΝΑΣ

- Δημιουργούνται ζευγάρια αποτελούμενα από έναν αμυντικό και έναν επιθετικό μικρό αθλητή
- Δεν επιτρέπεται για κανέναν λόγο ο αμυνόμενος παίκτης να φύγει από το ζευγάρι του για να μαρκάρει κάποιον άλλον επιθετικό παίκτη
- Κάθε αμυντικός πρέπει να έχει έως ένα μέτρο απόσταση από τον παίκτη που μαρκάρει (ή ένα χέρι απόσταση)
- Δεν επιτρέπονται οι βοήθειες από τη δυνατή και αδύνατη πλευρά
- Δεν επιτρέπεται η παραμονή πέρα των 3 δευτερολέπτων στη ρακέτα για τους αμυντικούς
- Δεν επιτρέπεται η πίεση σε όλο το γήπεδο

