



HEALTHY  
HOOPS4ALL

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΚΑΛΟΣΤΙΧΙΣΜΗΣ



# YOUTH DEVELOPMENT ΓΑΛΑΝΟΛΕΥΚΑ ΑΣΤΕΡΙΑ

Συνοπτικοί Κανονισμοί  
U14-U13 Γαλανόλευκα Αστέρια  
Κοριτσιών

Αθλητική Περίοδος: 2024-2025



**HEALTHY  
HOOPS4ALL**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΚΑΛΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



**YOUTH DEVELOPMENT**  
**ΓΑΛΑΝΟΛΕΥΚΑ ΑΣΤΕΡΙΑ**

**U14**

**Ηλικία**

Από το 2011 και νεότερες

**U13**

Από το 2012 και νεότερες

**Ελάχιστος αριθμός  
αθλητριών**

**8**

**Μέγιστος αριθμός  
αθλητριών**

**15**

**Διάρκεια**

6 x 5 min μεικτός χρόνος +  
2 x 5 min καθарός χρόνος

**Ελάχιστος χρόνος  
συμμετοχής**

2 x 5 (10) λεπτά

**Όλες οι αθλήτριες θα πρέπει να έχουν αγωνιστεί  
τουλάχιστον 1 πεντάλεπτο έως και την 3<sup>η</sup> περίοδο**

**Μέγιστος χρόνος  
συμμετοχής**

6 x 5 (30) λεπτά

**Ύψος καλαθιού**

3,05

**Μέγεθος μπάλας**

6

**Σκορ**

Δεν αναγράφονται οι πόντοι στο  
Ε.Φ.Α & Ηλεκτρονικό Πίνακα

**Αλλαγές**

Δεν επιτρέπονται αλλαγές στις 6 πρώτες περιόδους.  
Ελεύθερες αλλαγές στην 7<sup>η</sup> & 8<sup>η</sup> περίοδο

**Jumpball**

Σε κάθε περίοδο  
με διαφορετική αθλήτρια

**Ανάπαυλα:  
Ημίχρονο/Περίοδοι**

OXI



HEALTHY  
HOOPS 4 ALL

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΔΙΜΟΣΙΟΝΟΜΙΑ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



YOUTH DEVELOPMENT  
ΓΑΛΑΝΟΛΕΥΚΑ ΑΣΤΕΡΙΑ

Time Out

1  
(Στην 7<sup>η</sup> ή 8<sup>η</sup> περίοδο)

Αλλαγή καλαθιών

Μετά το τέλος της 4<sup>ης</sup> περιόδου

Εμφανίσεις

Φανέλες Γαλανόλευκα Αστέρια  
Σορτσάκια σωματείου – νούμερα από 0 έως 99

Διαιτησία - Γραμματεία

Με έναν διαιτητή ή 1 REF KIDS & έναν κριτή

Πίνακας

Χρόνος + 24"

Διακοπή μεικτού χρόνου

1.Βολές 2.Απομάκρυνση μπάλας  
3.Τραυματισμός 4.Κρίση διαιτητή

MVP Αγώνων

Δύο (2) καλύτερες ανά ομάδα

Fair Players αγώνων

Έως δύο (2) αθλήτριες – εφόσον υπάρχουν

Επαναφορά από άουτ

Χωρίς Διαιτητή  
(εκτός φάουλ & μπρος-πίσω)

Φύλλο αγώνος

Ειδικό Φύλλο Αγώνα (ΕΦΑ)

Προσωπικά φάουλ

ΝΑΙ

Ομαδικά φάουλ

ΝΑΙ

Παραβάσεις άμυνας

Μία (1) ελεύθερη βολή &  
ανανέωση 24" ή 14" της επιτιθέμενης ομάδας

Παραβάσεις επίθεσης

Μία (1) ελεύθερη βολή &  
επαναφορά από τα 14" με αλλαγή κατοχής



HEALTHY  
HOOPS4ALL

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΙΡΙΣΗΣ



YOUTH DEVELOPMENT  
ΓΑΛΑΝΟΛΕΥΚΑ ΑΣΤΕΡΙΑ

## ΑΜΥΝΑ

Προσωπική άμυνα (M2M) 2/4	ΝΑΙ
Προσωπική άμυνα (M2M) 3/4	ΝΑΙ
Προσωπική πιεστική άμυνα σε όλο το γήπεδο (M2M Full court press) 4/4	ΟΧΙ
Ζώνη σε όλο το γήπεδο (Zone full court press) 4/4	ΟΧΙ
Ζώνη μισό γήπεδο (Zone) 1/2	ΟΧΙ
Σύνθετες (Match-up zone/M2M)	ΟΧΙ
Παγίδες (Double team)	ΟΧΙ
3'' Παραμονή Αμυντικού στη ρακέτα	ΟΧΙ

## ΕΠΙΘΕΣΗ

Σκριν στη μπάλα (On ball screen)	ΟΧΙ
Χέρι χέρι (Hand off pass/screen)	ΟΧΙ
Σκριν μακριά από τη μπάλα (Off ball screen)	ΝΑΙ

Προτεινόμενος αριθμός προπονήσεων	4-5
Θέση προπονητή	Όρθιος