



HEALTHY  
HOOPS4ALL

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

## Συνοπτικοί Κανονισμοί MiniBasket U12 - Κοριτσιών

Αθλητική Περίοδος: 2024-2025

<b>Ηλικία</b>	<b>U12</b> Από το 2013 και νεότερες
<b>Ελάχιστος αριθμός αθλητριών</b>	<b>8</b>
<b>Μέγιστος αριθμός αθλητριών</b>	<b>15</b>
<b>Διάρκεια</b>	6 x 5 min μεικτός χρόνος + 2 x 5 min καθарός χρόνος
<b>Ελάχιστος χρόνος συμμετοχής</b>	2 x 5 (10) λεπτά <b>Όλες οι αθλήτριες θα πρέπει να έχουν αγωνιστεί τουλάχιστον 1 πεντάλεπτο έως και την 3<sup>η</sup> περίοδο</b>
<b>Μέγιστος χρόνος συμμετοχής</b>	6 x 5 (30) λεπτά
<b>Ύψος καλαθιού</b>	Εφόσον υπάρχει δυνατότητα μεταφερόμενων καλαθιών ή αυξομείωσης, προτείνεται το <b>2,80</b>
<b>Μέγεθος μπάλας</b>	<b>5</b>
<b>Σκορ</b>	Δεν αναγράφονται οι πόντοι στο Ε.Φ.Α & Ηλεκτρονικό Πίνακα
<b>Αλλαγές</b>	Δεν επιτρέπονται αλλαγές στις 6 πρώτες περιόδους. Ελεύθερες αλλαγές στην 7 <sup>η</sup> & 8 <sup>η</sup> περίοδο
<b>Jumpball</b>	Σε κάθε περίοδο με διαφορετική αθλήτρια
<b>Ανάπαυλα: Ημίχρονο/Περίοδοι</b>	<b>ΟΧΙ</b>



**HEALTHY  
HOOPS 4 ALL**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΚΛΑΘΟΣΦΟΙΡΙΣΗΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ  
ΚΛΑΘΟΣΦΟΙΡΙΣΗΣ

<b>Time Out</b>	<b>1</b> (Στην 7 <sup>η</sup> ή 8 <sup>η</sup> περίοδο)
<b>Αλλαγή καλαθιών</b>	Μετά το τέλος της 4 <sup>ης</sup> περιόδου
<b>Εμφάνισεις</b>	Εμφάνιση σωματείου – νούμερα από 0 έως 99
<b>Διαιτησία - Γραμματεία</b>	Με έναν διαιτητή ή <b>I REF KIDS</b> & έναν κριτή
<b>Πίνακας</b>	Χρόνος + 24"
<b>Διακοπή μεικτού χρόνου</b>	1.Βολές 2.Απομάκρυνση μπάλας 3.Τραυματισμός 4.Κρίση διαιτητή
<b>MVP αγώνων</b>	ΟΧΙ
<b>Fair Players αγώνων</b>	Έως δύο (2) αθλήτριες – εφόσον υπάρχουν
<b>Επαναφορά από άουτ</b>	<b>Χωρίς Διαιτητή</b> (εκτός φάουλ & μπρος-πίσω)
<b>Φύλλο αγώνος</b>	Ειδικό Φύλλο Αγώνα (ΕΦΑ)
<b>Προσωπικά φάουλ</b>	ΝΑΙ
<b>Ομαδικά φάουλ</b>	ΝΑΙ
<b>Παραβάσεις άμυνας</b>	Μία (1) ελεύθερη βολή & ανανέωση 24" ή 14" της επιτιθέμενης ομάδας
<b>Παραβάσεις επίθεσης</b>	Μία (1) ελεύθερη βολή & επαναφορά από τα 14" με αλλαγή κατοχής

## ΑΜΥΝΑ

Προσωπική άμυνα (M2M) 2/4	ΝΑΙ
Προσωπική άμυνα (M2M) 3/4	ΟΧΙ
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)	ΟΧΙ

Προτεινόμενος αριθμός προπονήσεων	3-4
Θέση προπονητή	Καθιστός