

Federația
Română
de Baschet



REGULAMENT SPECIFIC
COMPETIȚIA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ
U10 **U12**
BABYBASCHET și MINIBASCHET
MASCULIN ȘI FEMININ

Explicații / Interpretare

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

Apărarea și atacul



REGULAMENT SPECIFIC

Explicații / Interpretare

COMPETIȚIA SPORTIVĂ NAȚIONALĂ U10 U12

BABYBASCHET și MINIBASCHET

Prelungiri

Abateri

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

Apărarea și atacul

Prelungiri

Abateri

Atunci când echipa ta se va prezenta la teren cu **cei 12 jucători** la începutul meciului, atunci în perioadele 1, 2 și 3 va fi alegerea antrenorului tău pe cine și când introduce în teren, dar este obligatoriu să **"prinzi" 1 (o) perioadă întreagă** de joc atât tu, cât și colegii tăi (indiferent de perioadă).

În perioada a 3a însă, antrenorul tău **are obligația să introducă pe cei 2 jucători care au stat** pe bancă primele două perioade, dar în schimb are voie să **introducă alți 3 jucători**, indiferent că au jucat în prima sau a doua perioadă.

În **perioada a 4a** va alege antrenorul cu cine să joace la începutul acesteia, dar și **va putea să efectueze** câte schimbări își dorește.

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

Apărarea și atacul

Prelungiri

Abateri

Dacă din motive întemeiate, echipa ta se prezintă la teren cu **mai puțin de 12 jucători** (să zicem 11) la începutul unui meci, atunci în perioadele 1, 2 și 3 va fi alegerea antrenorului tău pe cine și când introduce în teren, dar este obligatoriu să **”prinzi” 1 (o) perioadă întreagă** de joc.

Dacă din motive întemeiate, echipa ta se prezintă la teren cu **mai puțin de 12 jucători** (să zicem **10 sau 9**) atunci în perioadele 1 și 2 va fi alegerea antrenorului tău pe cine și când introduce în teren. dar este obligatoriu să **”prinzi” 1 (o) perioadă întreagă** de joc.

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

Apărarea și atacul

Prelungiri

Abateri

Timpu de joc rămas din acea perioadă, nu va afecta timpul de joc prevăzut de regulamentul pentru jucătorul ales de pe banca ta să îl înlocuiască (schimbe).



În cazul unei accidentări, eliminări din teren sau altele, ce determină ca un coleg din echipa ta să nu mai poată continua să joace până la finalul meciului, **în primele 2 perioade ale jocului, antrenorul echipei adverse va alege un jucător de pe banca ta care să îl înlocuiască (schimbe).**

Explicații / Interpretare

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA și atacul

Prelungiri

Abateri

FIG. 1

Este obligatoriu să te aperi om la om, „marcajul” reprezentând poziționarea și deplasarea permanentă a ta ca apărător lângă atacantul tău direct (la un braț distanță), în sensul apărării coșului și al împiedicării primirii, mânăuirii sau aruncării mingii la coș de către atacantul direct.

Echipei tale sau a
adversarului tău,
nu îi este permisă
apărarea „zonă”



RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA și atacul

Prelungiri

Abateri

Ești antrenor, și știi că dacă jucătorii echipei tale vor alege, ca atunci când își apără coșul, să se deplaseze pe direcții clar stabilite apărând doar o zonă de teren (întreg terenul – fig. 2 sau jumătate de teren – fig. 3), ci nu pe adversarul lor direct ce se deplasează aleatoriu în teren, atunci arbitrul îi va atenționa, iar dacă se repetă va sancționa echipa.

FIG. 2

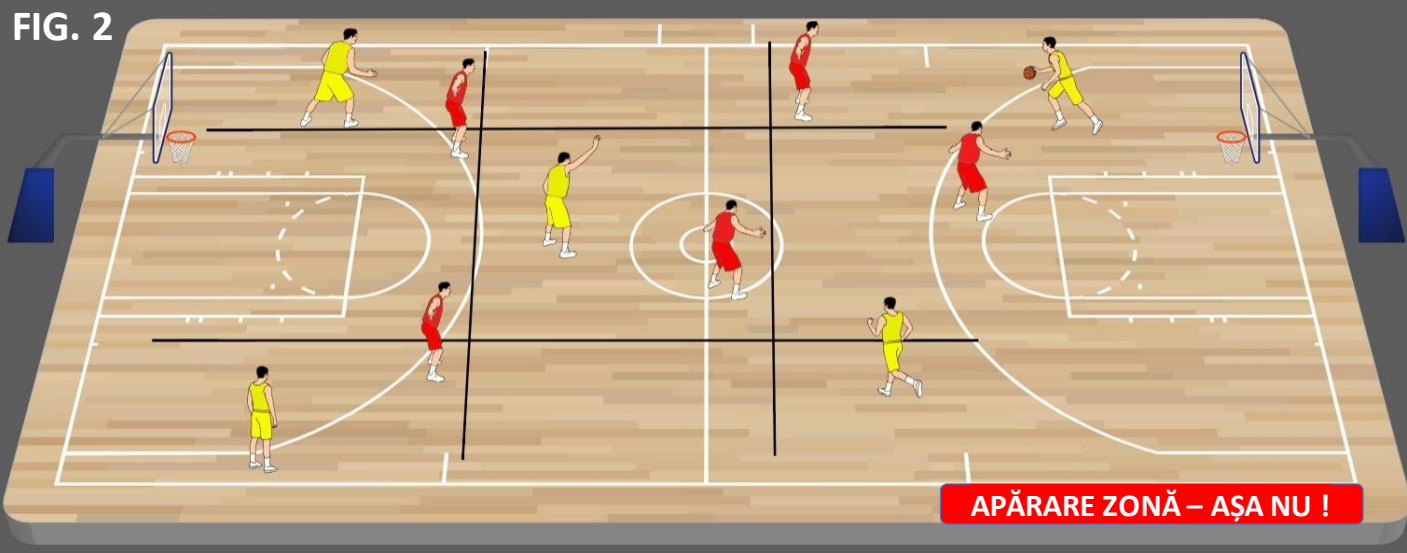
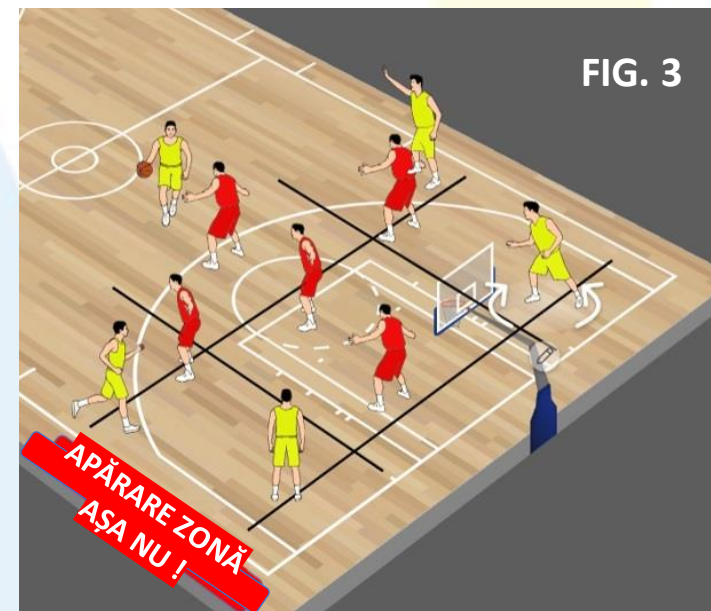


FIG. 3



Dacă se repetă, indiferent că echipa a fost sancționată, fii sigur că **arbitrul îți va explica** la începutul următoarei perioade **unde ai greșit și ce este nevoie să schimbi** pentru a respecta regula apărării "om la om".

Explicații / Interpretare

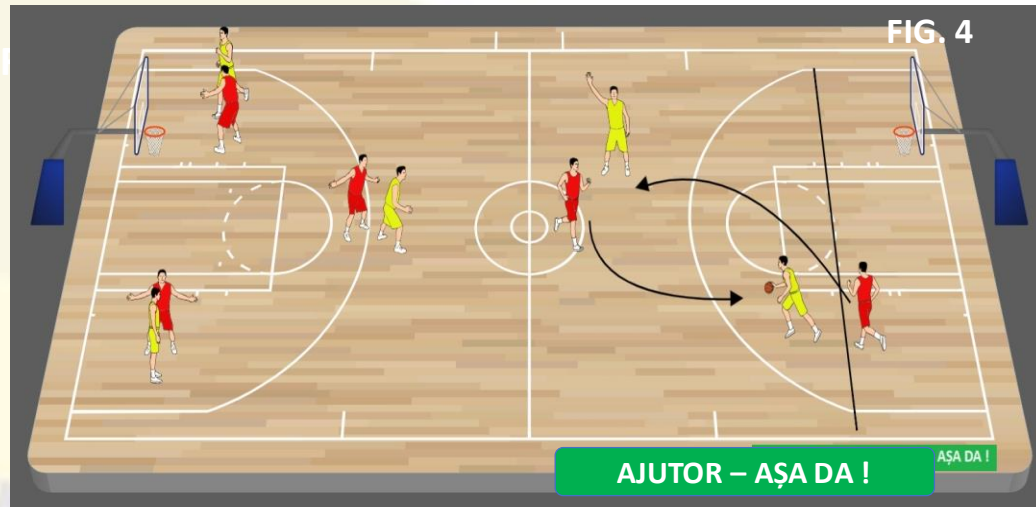
RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA și atacul

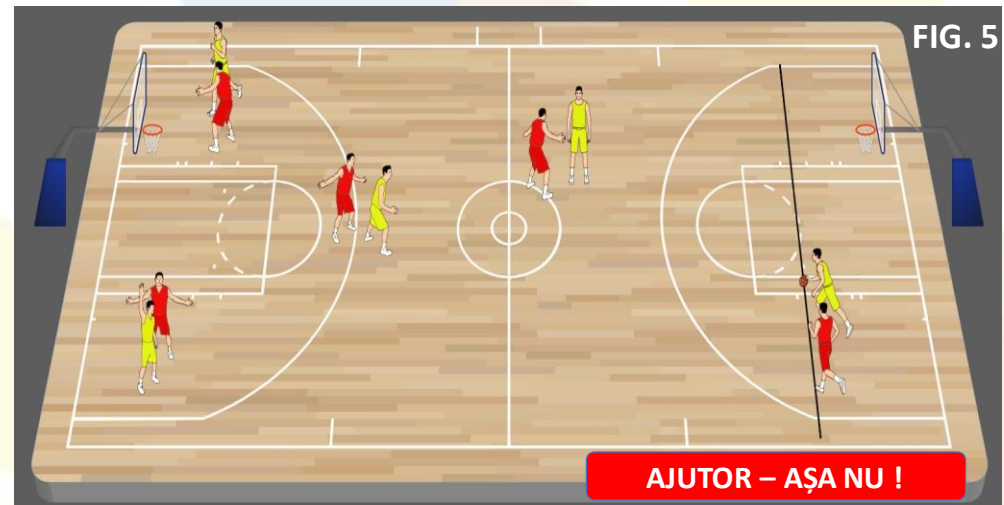
Prelungiri

Abateri



Când atacantul cu minge reușește în mod evident să te depășească în dribling, atunci în drumul său spre coș, vei fi „ajutat” în apărarea om la om de către un singur coechipier (cel mai apropiat), iar tu vei schimba „omul” alergând la cel liber (fără minge) pentru a respecta regula „apărării om la om”.

În cazul în care atacantul cu minge încearcă să îți depășească jucătorul, dar nu obține primul plan față de coș (Fig. 5), iar jucătorul tău (apărător) luptă din răsuputeri și reușește să se deplaseze în alergare în lateralul acestuia, atunci nu se poate realiza „ajutorul”, dându-i astfel șansa de a lupta mai departe în a îi închide drumul sau în a-i „pune” capac, având satisfacția unei apărări om la om muncite.



Explicații / Interpretare

RSCN U10 și U12

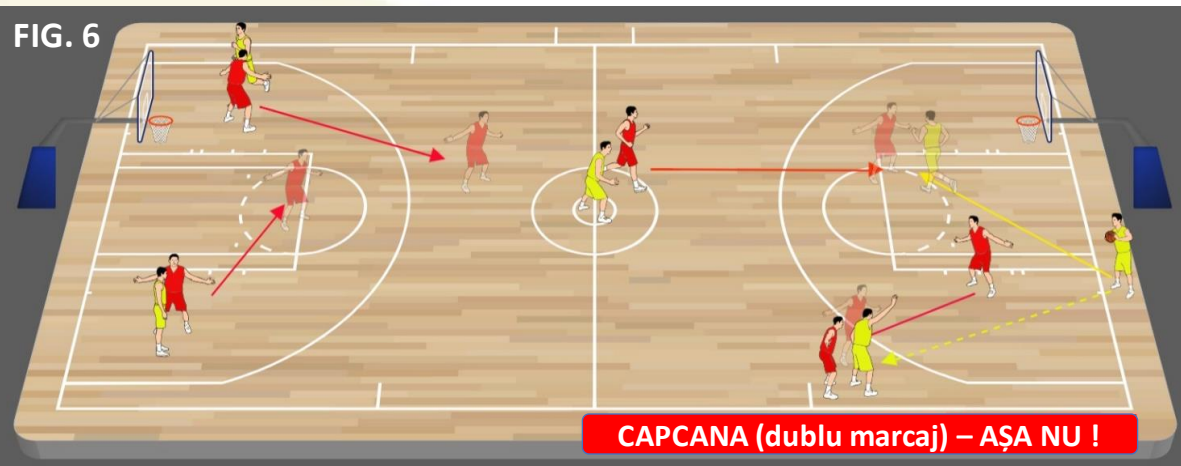
Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA și atacul

Prelungiri

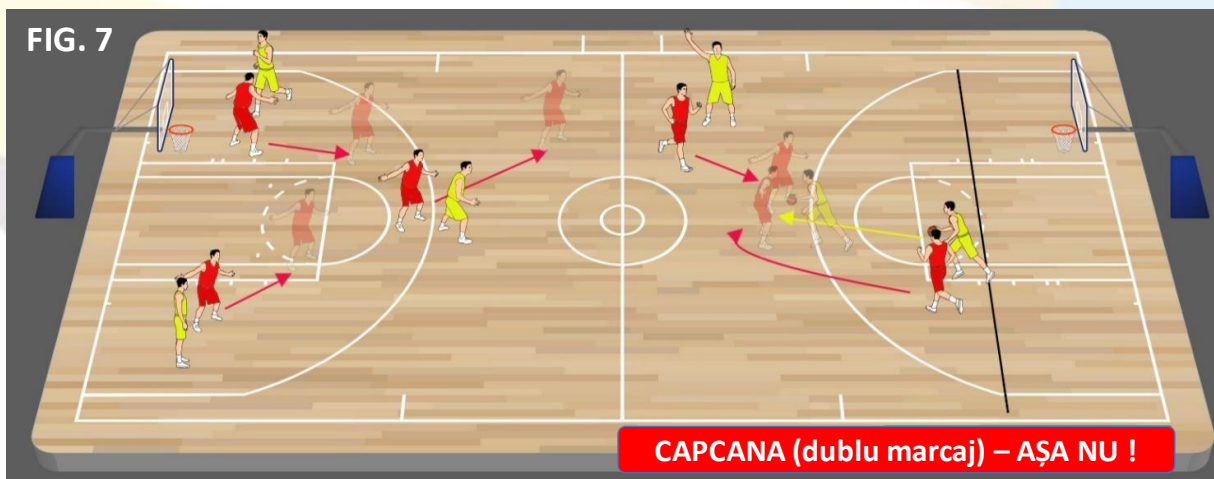
Abateri

FIG. 6



Nu ai voie să îți ajuți un coechipier de echipă folosind „capcana” - dublu marcaj, deoarece trebuie la vârsta asta să învețe să se apere om la om la adversarul lui direct și să își asume responsabilitatea unei bune apărări.

FIG. 7



Dacă un coechipier se apropie de tine când te aperi om la om, spune-i „Nu este nevoie ! Mă descurc !”, și astfel tu vei lupta mai departe cu adversarul tău direct, iar tu vei avea satisfacția unei bune apărări.

Explicații / Interpretare

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA și atacul

Prelungiri

Abateri



Nu ai voie atunci când te afli în apărare la un atacant situat pe partea opusă mingii, să te deplasezi în vederea anticipării și asigurării unui viitor ajutor până la limita exterioară sau până în interiorul zonei de restricție opusă mingii.

FIG. 4

Dacă te îndepărtezi de adversarul tău direct, deși ești pe partea opusă mingii, **arbitrul te va atenționa** să menții distanța față de atacantul tău direct (*la un braț distanță*), iar dacă se repetă poate sancționa echipa ta.

Explicații / Interpretare

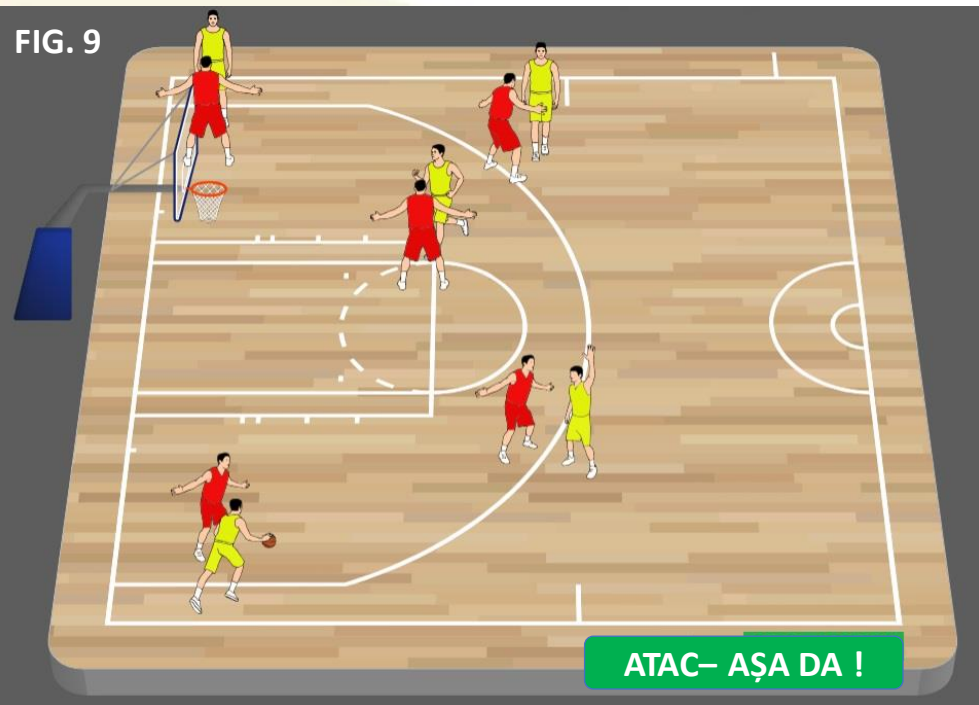
RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

apărarea și ATACUL

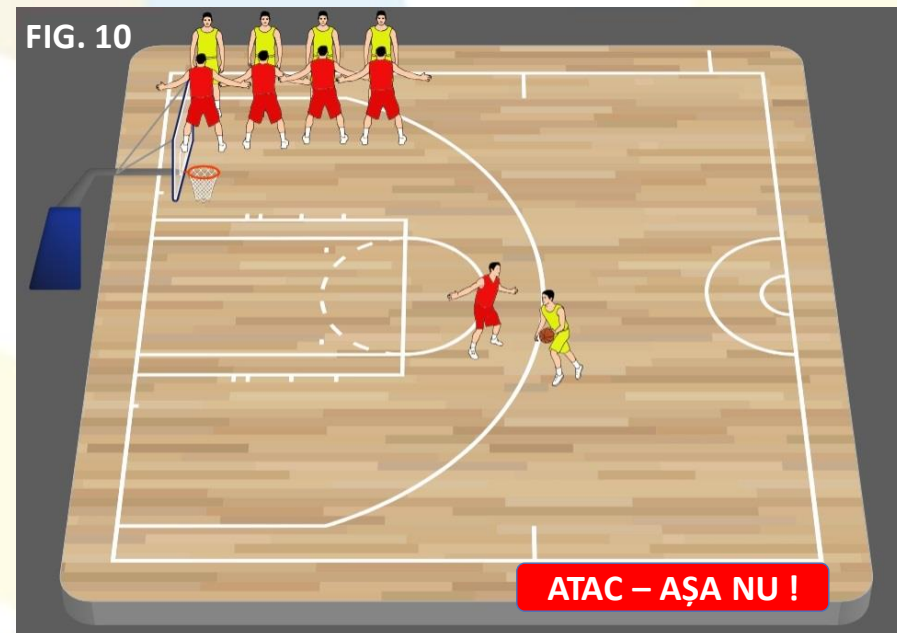
Prelungiri

Abateri



Antrenorul are **obligăția** să construiască un sistem de joc bazat pe mișcarea jucătorilor și care să **stimuleze** creativitatea acestora.

În cazul unui atac în care tu și colegii tăi sunteți pregătiți să jucați tactic ca echipă, cu toții **trebuie să luați parte cu toții în mod activ** la faza de atac prin poziționare, deplasare și joc cu sau fără minge. **Este interzis să te izolezi pe teren și să devii inactiv la faza de joc**, oriunde te-ai afla pe teren.



Explicații / Interpretare

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

apărarea și ATACUL

Prelungiri

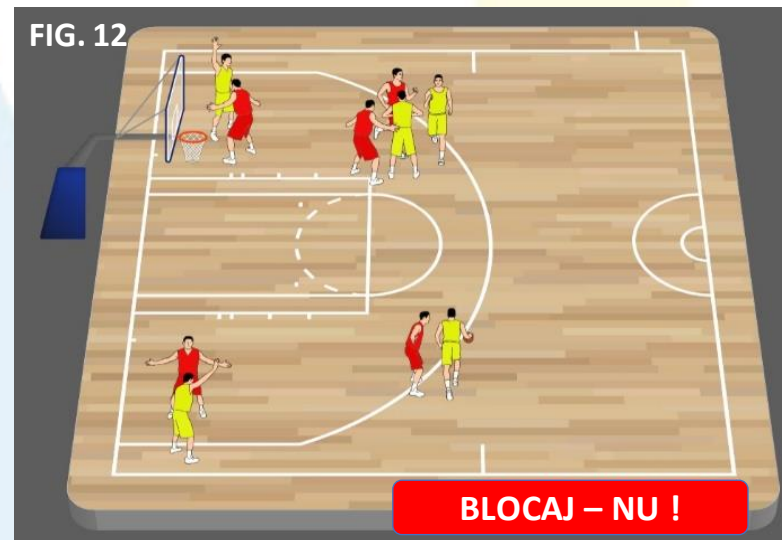
Abateri

FIG. 11



Este interzis blocajul sau "hand-off". Când te afli în atac și vrei să îți ajuți un coechipier cu minge sau fără minge, **poziționându-te ca un "zid"** și astfel în mod intenționat împiedici sau **limitezi acțiunile jucătorului aflat în apărare** (blocaj la apărătorul omului cu sau fără minge), atunci să știi că ai comis o greșeală.

FIG. 12



ÎNDRUMARE

Trebuie să îl ajuți pe coechipier prin demarcarea ta către coș sau în afara coșului pentru a primi mingea și arunca la coș cu încredere pentru a înscrie.

FIG. 13



ÎNDRUMARE

Dacă nu ai reușit să înscrii folosind una din aruncările la coș învățate, poți atunci să ataci coșul prin dribling sau să pasezi unui alt coechipier liber.

Explicații / Interpretare

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA ȘI ATACUL

Prelungiri

Abateri

În cazul în care **echipa aflată în atac a aruncat la coș prin unul din jucătorii săi, atunci echipa ta poate să se deplaseze la urmărire, fără să fiți atenționați sau sancționați de către arbitru pentru nerespectarea regulii privind apărarea om la om.**

Bineînțeles, **ar fi important să efectuezi blocajul defensiv** și apoi să te deplasezi către coș pentru recuperare, dar știm că ești copil și îți dorești să intri în posesia mingii cât mai repede, așa că arbitrul doar va urmări faza de joc, zâmbind.



Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA ȘI ATACUL

Prelungiri

Abateri



Îi vom spune "aglomerare", atunci **când s-a aruncat la coș și tu ai "fugit" la urmărire** (Bravo ție !), fiindcă **în zona de restricție nu mai ești nici în atac, nici în apărare** dacă se aruncă la coș. **Mingea "aruncată"**, în drumul ei, **nu mai aparține atacului**, așa că va fi o "aglomerare" în zona de restricție pentru a prinde mingea și a deveni atacant.

Bineînțeles, ne menținem părerea că **ar fi important să efectuezi blocajul defensiv mai întâi**, apoi să te deplasezi către coș **pentru recuperare**, pentru că este important să înveți cum să reușești în a-ți "câștiga" primul plan față de coș.

Explicații / Interpretare

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA ȘI ATACUL

Prelungiri

Abateri

Dacă te aflai în atac atunci când s-a aruncat la coș, și **recuperezi mingea** în zona de restricție, încearcă să **arunci cât mai repede** la coș, fiindcă pot fi doi sau trei **adversari care să te împiedice** să arunci, iar arbitrul nu va fluiera fiindcă nu se consideră capcană sau apărare zonă.

FIG. 16



FIG. 15



Dacă te aflai în atac atunci când s-a aruncat la coș, și **recuperezi mingea** în zona de restricție, dar **alegi să pasezi mingea în interiorul zonei** de restricție, pot fi doi sau trei **adversari care să încerce să îl împiedice** pe coechipier să arunce din zona de restricție, iar arbitrul nu va fluiera fiindcă nu se consideră capcană sau apărare zonă.

Explicații / Interpretare

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA ȘI ATACUL

Prelungiri

Abateri

FIG. 17



Dacă te aflai în atac atunci când s-a aruncat la coș, și recuperezi mingea în zona de restricție, **alegând să pasezi în exteriorul zonei de restricție**, atunci adversarii au **obligația să revină în apărarea om la om**, iar arbitrul **va sancționa** echipa aflată în apărare **dacă nu se va apăra om la om** în cel mai scurt timp.

Explicații / Interpretare

Dacă te aflai în atac atunci când s-a aruncat la coș, și **primești mingea în interiorul zonei de restricție de la coechipierul care a recuperat-o, alegând să pasezi în exteriorul zonei de restricție**, atunci adversarii au **obligația să revină în apărarea om la om**, iar arbitrul **va sancționa** echipa aflată în apărare **dacă nu se va apăra om la om** în cel mai scurt timp.

FIG. 18



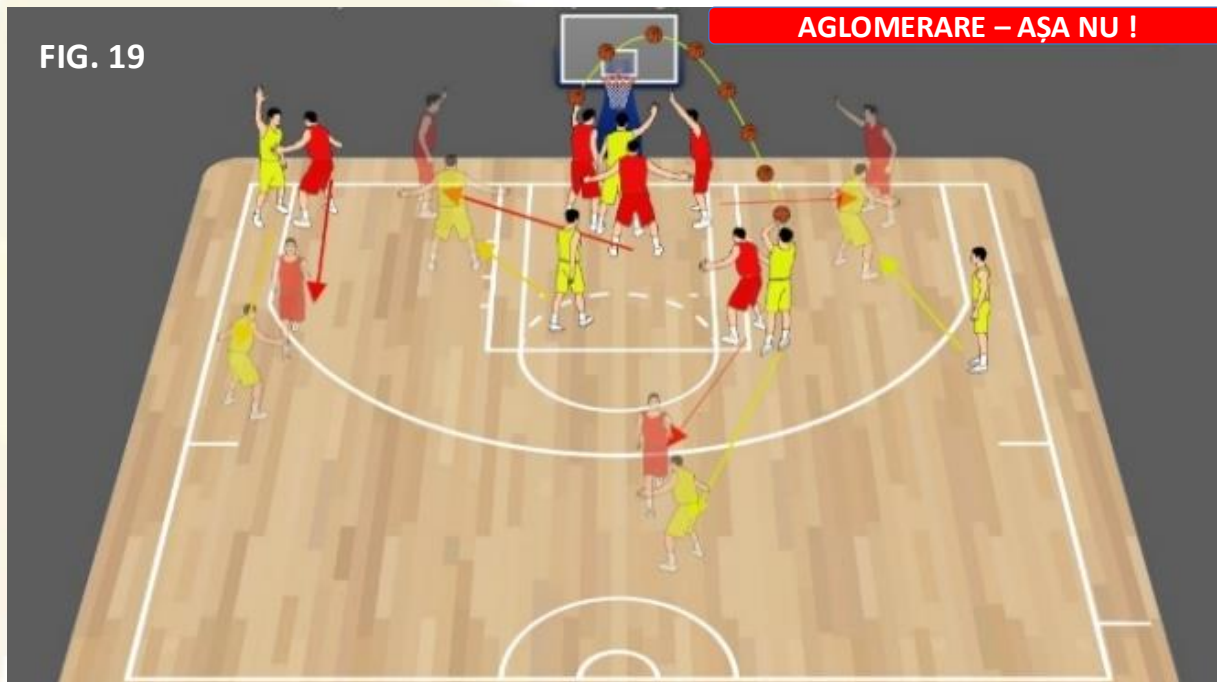


FIG. 19

Dacă te afli în atac atunci când s-a aruncat la coș, iar **mingea este recuperată** în zona de restricție de către echipa care se afla în apărare înainte de aruncare, atunci **ai devenit apărător** și ai obligația să te aperi om la om, iar arbitrul **va sancționa** echipa ta (aflată în apărare), **dacă nu se va apăra om la om** în cel mai scurt timp.

Ca și pe întreaga durată a jocului, **nu este obligatoriu să te aperi la același jucător** pe care antrenorul ți l-a "distribuit" la începutul acestuia, ci poți să te aperi la cel mai apropiat jucător aflat liber, fără ca acesta să fie preluat de către un coleg de-al tău.

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

APĂRAREA ȘI ATACUL

Prelungiri

Abateri



Dacă arbitrul va sancționa cu ”**greșală tehnică specială**” echipa ta, deoarece nu se va apăra om la om sau **nu va respecta cerințele tehnice** din regulament, atunci **echipa adversă va avea 1 (o) aruncare liberă și repunere** de la centrul terenului, începând cu prima abatere fluierată de către arbitru.

Începând cu anul acesta, **TU și ANTRENORUL** tău, prin jocul pe care îl veți arăta pe teren, veți decide dacă o să oferiți șansa echipei adverse de a arunca de mai multe ori la coș, prin multe aruncări libere și repuneri de la centrul terenului atunci când nu respectați cerințele tehnice.

Explicații / Interpretare

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

Apărarea și atacul

Prelungiri

Abateri

În cazul în care tu și colegii tăi ați luptat, și cu toate acestea este **scor egal** la finalul celor 4 perioade, se va disputa câte **o perioadă de prelungire de 5 minute**, până când una din echipe va câștiga.



În prelungiri, **antrenorul poate folosi orice jucător**, indiferent de numărul de perioade de prelungire, sub rezerva că suntem convinși că nu o să vă forțeze, pe tine sau pe colegii tăi, mai mult decât puteți.



În prelungiri, antrenorul poate înlocui (*schimba*) orice jucător cu un altul de pe bancă, oricând își dorește.

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

Apărarea și atacul

Prelungiri

Abateri

Pe durata unui joc, **nu vor fi sancționate toate abaterile** prevăzute de Regulamentul Oficial al Jocului de Baschet

Jucător afară din
joc și mingea
afară din joc

8 secunde

Dublu Dribling

5 secunde

Regula pașilor

3 secunde

Greșeală
personală

24 secunde

Minge întoarsă în
terenul de
apărare

Explicații / Interpretare

RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

Apărarea și atacul

Prelungiri

Abateri

8 secunde

Pe durata unui joc, toate echipele, nu numai echipa ta, **vor fi avertizate verbal de către arbitru privind abaterile de "8, 3 și 5 secunde"** de către arbitru, doar **dacă acesta va considera** că au fost "încălcate" și prin încălcarea lor duce la "tragere de timp".

3 secunde

5 secunde

Pe durata unui joc, toate echipele, nu numai echipa ta, **vor fi sancționate cu abaterea de "24 secunde"** de către arbitru, doar **dacă acesta va considera** că este o "**tragere de timp**" sau când colegul său de la masa oficială îi va atrage atenția că **au trecut aproximativ 40 secunde** fără ca echipa să atace coșul.

24 secunde

Caută să ataci coșul, iar în acest fel arbitrul nu te va sancționa cu abaterea de 24 de secunde, indiferent că prin a ataca un coș nu înseamnă doar **să arunci**, ci și **să pătrunzi** cu ajutorul driblingului sau **să pasezi** unui coleg mult mai bine poziționat față de coș decât tine.

Explicații / Interpretare

ARBITRUL

La BabyBaschet și MiniBaschet este **înființată**, ca în fiecare an, o **Comisie Tehnică** ce va urmări jocurile, dar care pe lângă rolul ei administrativ, va avea discuții cu antrenorii, pentru a înțelege aceștia ce trebuie îmbunătățit în modul de abordare al jocului din punct de vedere regulamentar, dacă este cazul.

Conform regulamentului, pe întreaga durată a jocului, **doar arbitrii** sunt cei care trebuie să **atenționeze jucătorii și antrenorii** (*atunci când se impune*) privind punerea în aplicare a regulamentului specific, în mod special a **cerințelor de atac și apărare**.

FIG. 21

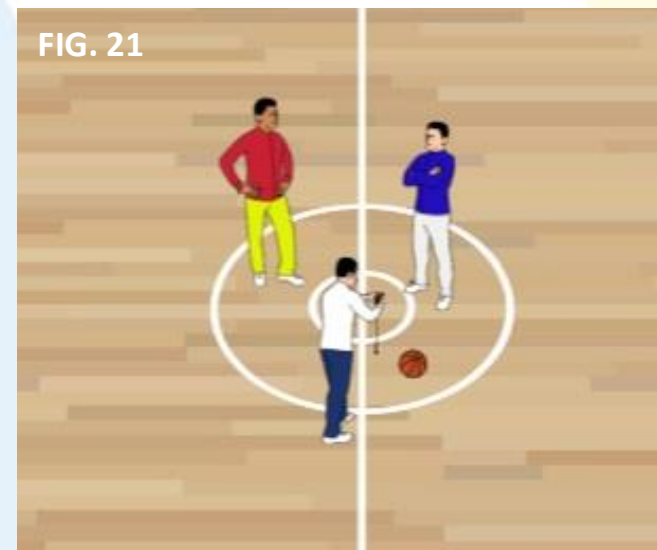
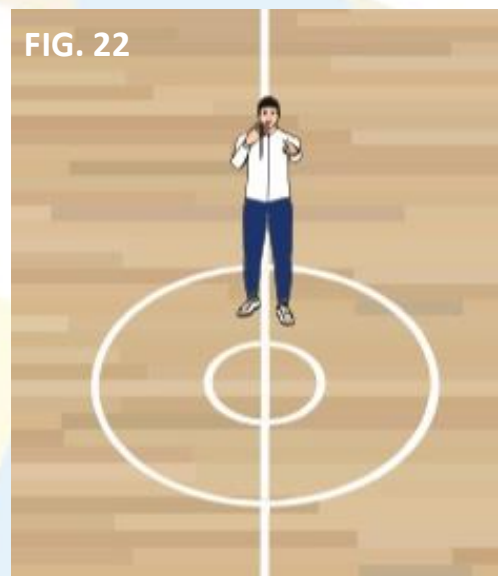


FIG. 22



RSCN U10 și U12

Înlocuirea (schimbarea)
jucătorilor

Apărarea și ATACUL

Prelungiri

Abateri

GATA !

Nu mai este mult și te vei bucura de jocurile de baschet pe terenurile din frumoasa stațiune Costinești, de soarele și nisipul fierbinte, dar mai ales de coșurile înscrise cu multă muncă.

Ne bucurăm că ai ales să fii parte din începutul baschetului românesc și te așteptăm cu drag la începutul competiției.