

DEN S BASKETBALEM

TURNAJE ČBF U10



CZ BASKETBALL



ÚVOD



Den s basketbalem je nesoutěžní turnaj pro holky a kluky, jejich rodiče, fanoušky a trenéry. Děti si při tomto turnaji mohou nejen zahrát, ale i zasoutěžit v některé z vybraných basketbalových i nebasketbalových disciplín.

Den s basketbalem si klade za cíl propojení radosti ze hry a pohybu. To především pro začínající basketáky a basketáčky, mimo oficiální soutěže ČBF. Spolu s rodiči a fanoušky jednotlivých klubů chceme pro děti připravit zábavný den, při kterém zvítězí každý, kdo si turnaj užije a prožije ho s úsměvem na tváři. Vítězem tak kromě dětí mohou být i rodiče a trenéři. Radost ze hry, kamarádství a společné zážitky jsou v této věkové kategorii rozhodně důležitější než výsledky jednotlivých utkání.

Děkujeme, že se turnaje účastníte a přejeme, ať si celý den hezky užijete.

DESATERO FANOUŠKA

1. *Vždy budu fandit slušně a fair.*
2. *Nikdy nevstoupím do hlediště v podnapilém stavu.*
3. *Nebudu prostě pokřikovat na rozhodčí, na hráče/hráčky, či trenéra soupeře.*
4. *Výhra mého týmu je sice důležitá, ale jsou mnohem důležitější věci.*
5. *Ctím trenéra svého týmu, neradím mu a nepokřikuji na něj. On je ten, kdo zná své hráče/hráčky nejlépe. Pokud mu chci něco sdělit, řeknu mu to v klidu, mezi čtyřma očima.*
6. *K fanouškům soupeře se chovám korektně.*
7. *Jsem přítelem, nikoliv nepřítelem basketbalu.*
8. *Nikdy nevbíhám do hřiště, nijak nezasahuji do průběhu utkání.*
9. *Den zápasu je pro mě i mé děti svátkem. Sprostá či vulgární slova zapomenu doma, basketbal je totiž sportem inteligentních lidí.*
10. *Jsem rád, že mohu být v hledišti, fandit a být součástí turnaje.*

(vážíme si toho, že tyto hodnoty ctíte po dobu celého turnaje)



HERNÍ PRAVIDLA TURNAJŮ

Hraje se dle platných pravidel basketbalu, s níže uvedenými úpravami, která reagují na potřeby dětí (fyziologické, psychické, herní) v minižákovském věku a umožňují jejich intenzivní zapojení v průběhu utkání. Cílem níže uvedeného doplnění je pro-herní posun, který dětem umožní hrát a hru si užít bez prostojů a formálních zdržení. Navrhované úpravy tak zvyšují poměr aktivního herního času v průběhu utkání.

1. Hrací doba 4 x 8 minut hrubého času.
2. Koš je ve výšce 260 cm, hrací míč je velikosti 5.
3. Utkání se hraje v počtu **4 x 4** (do utkání může nastoupit až 15 hráčů v 1 družstvu). Doporučený minimální počet je sedm (7) hráčů / hráček (optimum cca 10 pro turnaj).
4. **Střídání není vázáno ke čtvrtinám ani času.** Hráči mohou střídat opakovaně ve čtvrtině, resp. v utkání – doporučuje se rovnoměrné zapojení všech připravených hráčů/hráček. Každý trenér musí mít připravené hráče na střídání před přerušením hry.
5. **Při žádném vhazování ze zámezí se nepodává míč rozhodčímu** (výjimkou je situace střídání, kdy rozhodčí podává míč vhazujícímu po vystřídání).

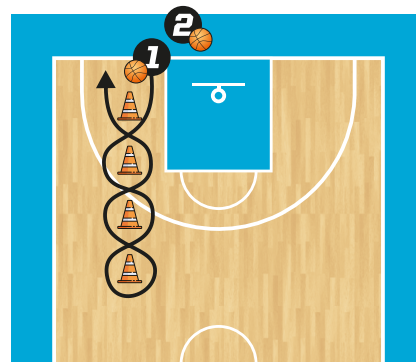
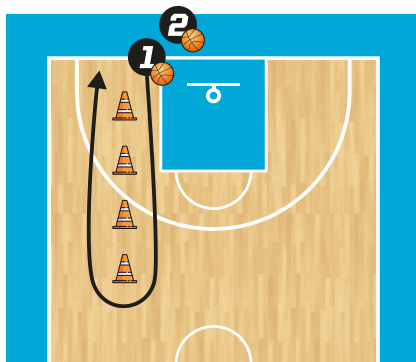
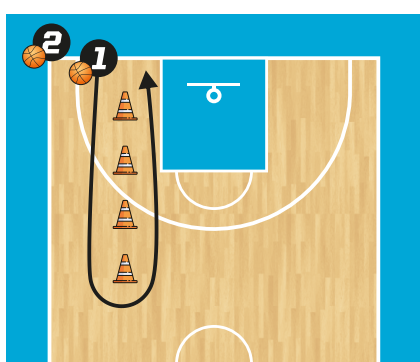
6. *Pravidlo o driblinku – důsledné posuzování přerušovaného driblinku a driblinku oběma rukama, ale s tolerancí např. při posuzování přenášeného míče.*
7. **Pravidlo o krocích – tolerance při zahajování i ukončování driblinku**, rovněž při využívání obrátek (pískat jen „velké“ kroky).
8. **Trestné hody se nestřílí** – po faulu následuje vždy vhazování ze zámezí. Současně se nepočítají individuální fauly ani týmové fauly ve čtvrtině. Uplatňuje se pravidlo **3 fauly = 1 bod** (plynulost hry).
9. **Neuplatňuje se pravidlo 3, 8 a 24 vteřin.** Pravidlo 5 vteřin uplatňovat jen při vhazování ze zámezí, a to pouze při jeho výrazném porušení.
10. Každý koš se počítá za 2 body (neexistují 3bodové koše).
11. **Prodloužení** – v případě nerozhodného výsledku na konci utkání se prodlužuje o **dvě (2) minuty hrubého času**. V případě, že i po prvním prodloužení je stav nerozhodný, nastává pravidlo „zlatého koše“ (kdo dá první koš, vítězí). Pozn.: V prvním prodloužení platí pravidlo 3 fauly = 1 bod. V druhém prodloužení toto pravidlo neplatí.
12. **Na turnaje nejsou delegováni rozhodčí** – utkání řídí určený trenér družstva, které aktuálně nehraje. Jeho úlohou by mělo být nejenom dohlížet na dodržování rámce pravidel, ale především vysvětlovat (stručně a jasně) hráčům svá rozhodnutí.

DOVEDNOSTNÍ SOUTĚŽE

Účast v dovednostních soutěžích je dobrovolná, přesto by měli mít trenéři snahu zapojit většinu dětí svého týmu (doporučení zapojit max. počet dětí).

1 DRIBLINKOVÁ ŠTAFETA DVOJIC

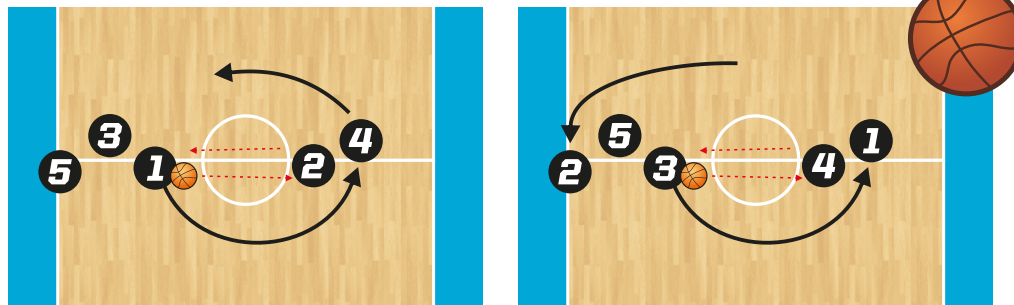
4 kužele rovnoměrně rozmístěné / měří se celkový čas dvojice na konci dráhy / součástí slalomu je driblink popředu pravou rukou, levou rukou i driblink pozadu



1. soutěžící dribluje popředu pravou rukou k poslednímu kuželi, obíhá jej a zpět dribluje rovněž pravou rukou pozpátku
2. soutěžící dribluje popředu levou rukou k poslednímu kuželi, obíhá jej, zpět dribluje rovněž levou rukou pozpátku
3. soutěžící driblují libovolnou rukou slalomovým způsobem mezi kužely, tam i zpět popředu, cíl

2 PŘIHRÁVKY PĚTIČLENNÝCH TÝMŮ

- 50 přihrávek (5 x 10)
- 5 hráčů v týmu
- měří se celkový čas po 50 přihrávkách



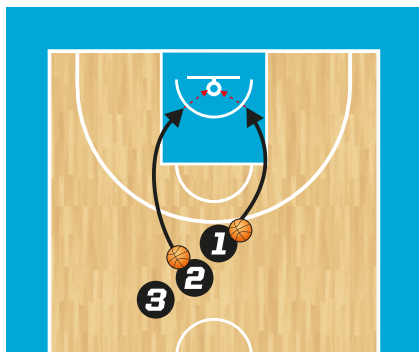
1. První soutěžící přihrává oběma rukama spoluhráči 2, po přihrávce běží kolem středového kruhu na konec protějšího zástupu
2. Druhý soutěžící přihrává oběma rukama spoluhráči 3, po přihrávce běží kolem středového kruhu na konec protějšího zástupu
3. Dále stejným způsobem , po deseti přihrávkách změní soutěžící způsob přihráváníí.

Posloupnost: 1. přihrávky oběma rukama / 2. přihrávky pravou rukou / 3. přihrávky levou rukou
4. přihrávky o zem / 5. přihrávky nad hlavou



3 STŘELECKÁ SOUTĚŽ TROJIC

- 3 hráči, 2 míče
- střelba mimo půlkruh proti prorážení
- počítá se počet proměněných střel celého týmu za časový limit (45 vteřin)



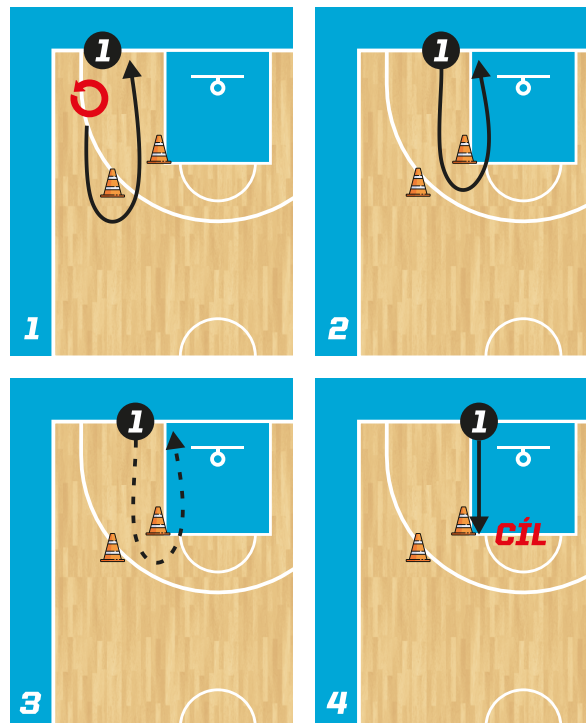
1. Soutěžící tým zahajuje se dvěma míči na vrcholu trojkové čáry. Hráč 1 dribluje doprava mimo půlkruh proti prorážení a střílí na koš, doskakuje si. Hráč 2 dribluje doleva mimo půlkruh proti prorážení a střílí na koš, doskakuje si.
2. Hráč 3 nabíhá doprava mimo půlkruh proti prorážení, dostává přihrávku od hráče 1 a střílí na koš. Každý hráč si doskakuje vlastní míč a přihrává na volného spoluhráče. Hráči se pravidelně střídají v zakončení mimo půlkruh proti prorážení. Počítá se celkový počet proměněných střel týmu za časový limit 45 vteřin.

4 OBRTNOSTNĚ DOVEDNOSTNÍ DRÁHA

1 soutěžící, 2 kužele (kužel 1 na prodl. 3 bodové čáře, kužel 2 na rohu TH) / měří se dosažený čas v cíli / obratnostní dráha obsahuje – kotoul (alternativa jsou 3 sudy), běh (popředu i pozadu), lezení po čtyřech vpřed i pozpátku, skákání po pravé i levé noze a sprint do cíle

1. soutěžící startuje kotoulem vpřed (nebo 3 sudy kolem vlastní osy), obíhá kužel a během pozpátku se vrací na zákl. čáru.
2. jde po čtyřech popředu ke kuželi na spojnici čáry trestného hodu, na cestě zpět jde po čtyřech pozpátku na koncovou čáru.
3. skáče po jedné noze na čáru TH, vrací se skákáním pozpátku po jedné (stejně) noze na zákl. čáru
4. skáče po druhé noze na čáru TH, vrací se skákáním pozpátku po druhé (stejně) noze na zákl. čáru.
5. úsek: běh popředu do cíle (čára TH).

Poznámka k organizaci: je možný souběh až 4 soutěžících na jednom hřišti, nezávisle na sobě (vždy 1/4 hřiště)!



HERNÍ PLÁN 4 TÝMY

Doporučený program dne

8:30 - 8:45	prezence týmů
8:45 - 8:55	společné rozcvičení (bez míče?)
8:55 - 9:05	rozcvičení s míčem před 1. utkáním
9:05	zahájení turnaje = 1. utkání
9:45 - 14:30	utkáni č. 2 – č. 6 + vkládané dovednostní soutěže
14:30	ukončení turnaje, focení všech účastníků

* možnost zahájení turnaje i v jiný čas než 8.30 rep. 9.00 hod.

Rozpis utkání a dovednostních soutěží

9.05	utkáni 1	tým 1 vs. tým 2
9.45	utkáni 2	tým 3 vs. tým 4
10.30	dovednostní soutěž	OBRATNOSTNĚ DOVEDNOSTNÍ DRÁHA
10:45	dovednostní soutěž	PŘIHRÁVKOVÁ SOUTĚŽ PĚTIČLĚNNÝCH TÝMŮ
11:00	utkáni 3	tým 1 vs. tým 3
11:45	utkáni 4	tým 4 vs. tým 2
12:30	dovednostní soutěž	DRIBLINKOVÁ ŠTAFETA DVOJIC
12:45	dovednostní soutěž	STŘELECKÁ SOUTĚŽ TROJIC
13:00	utkáni 5	tým 4 vs. tým 1
13:45	utkáni 6	tým 2 vs. tým 3
14:30	zakončení turnaje, focení všech účastníků	



HERNÍ PLÁN 3 TÝMY

Doporučený program dne

8:30- 8:45	prezence týmů
8:45 - 8:55	společné rozcvičení (bez míče?)
9:00	zahájení turnaje = obratnostně dovednostní dráha
9:30	utkáni č. 1, č. 2 a č. 3 + další vkládané dovednostní soutěže
12:30	ukončení turnaje, focení všh účastníků

* možnost zahájení turnaje i v jiný čas než 8.30 rep. 9.00 hod.

Rozpis utkání a dovednostních soutěží

9:00	dovednostní soutěž	OBRATNOSTNĚ DOVEDNOSTNÍ DRÁHA
9:30	utkáni 1	tým 1 vs. tým 2
10:15	dovednostní soutěž	PŘIHRÁVKOVÁ SOUTĚŽ PĚTIČLENNÝCH TÝMŮ
10:30	utkáni 2	tým 2 vs. tým 3
11:15	dovednostní soutěž	DRIBLINKOVÁ ŠTAFETA DVOJIC
	dovednostní soutěž	STŘELECKÁ SOUTĚŽ TROJIC
11:45	utkáni 3	tým 3 vs. tým 1
12:30	zakončení turnaje	





CZ BASKETBALL

ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE ©2020