

# Herní pravidla utkání U 10

Hraje se dle platných pravidel basketbalu (minibasketbalu), s níže uvedenými úpravami.

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).
4. Střídání není vázáno ke čtvrtinám ani času. Hráči mohou střídát opakovaně ve čtvrtině, resp. v utkání.
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 utkání nejsou delegováni rozhodčí – rozhodčího zajišťuje domácí družstvo, nemusí mít kvalifikaci rozhodčího. 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, týmy nemusí být složeny z hráčů stejného klubu. Doporučujeme skládat smíšené týmy, pokud je to možné.

## 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 dribling pozadu



1. a 2. úsek – soutěžící dribluje popředu pravou rukou k poslednímu kuželi, obíhá jej a zpět dribluje rovněž pravou rukou pozpátku

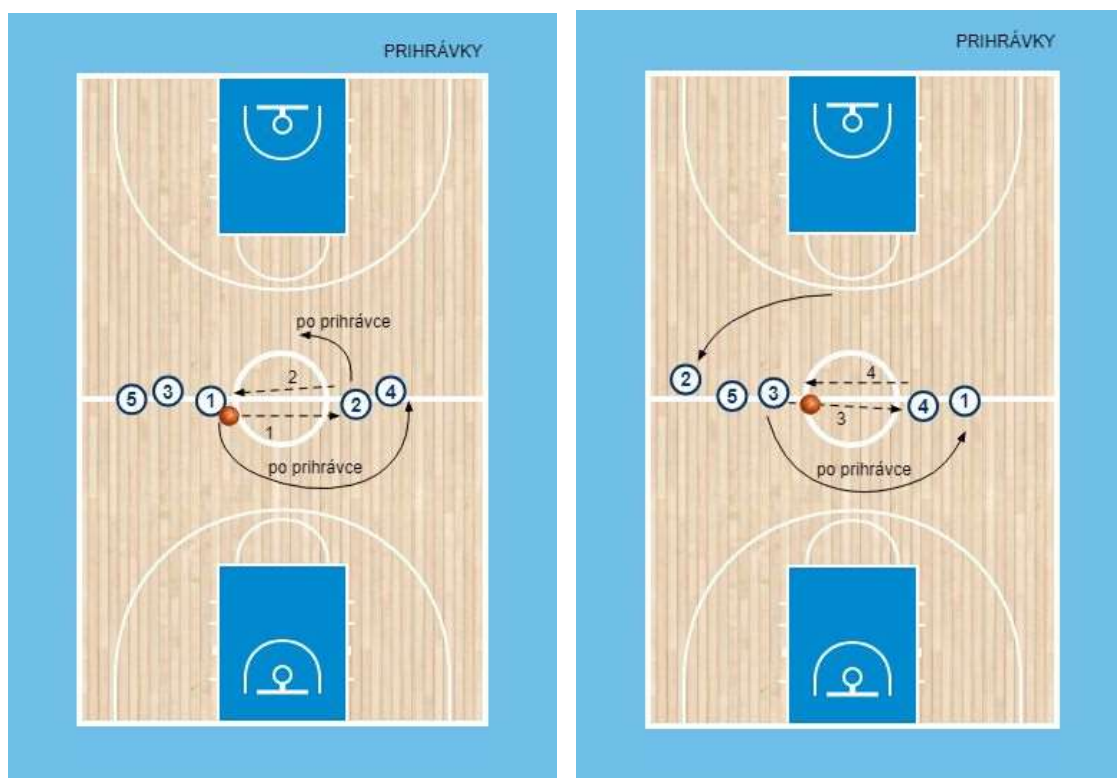
3. a 4. úsek – soutěžící dribluje popředu levou rukou k poslednímu kuželi, obíhá jej, zpět dribluje rovněž levou rukou pozpátku



5. a 6. úsek – soutěžící driblují libovolnou rukou slalomovým způsobem mezi kužely, tam i zpět popředu, cíl

## 2. PŘIHRÁVKOVÁ SOUTĚŽ PĚTIČLENÝCH 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 přihrávání

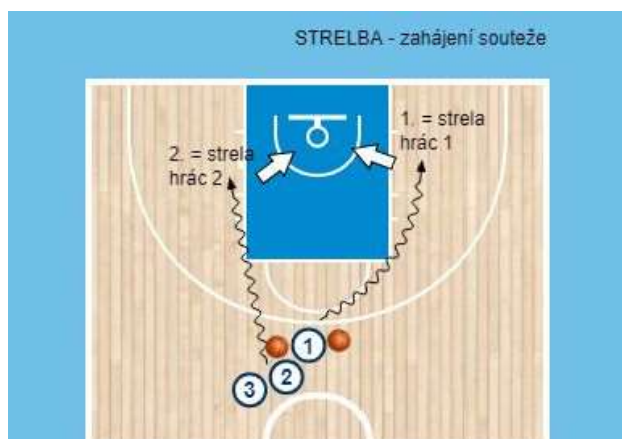
Posloupnost:

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 z vymezeného území mimo PPP (půlkruh pro přerážení) – *grafika je nepřesná*
- 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 vymezené území a střílí na koš, doskakuje si. Hráč 2 dribluje doleva mimo vymezené území a střílí na koš, doskakuje si.



2. Hráč 3 nabíhá doprava mimo vymezené území, dostává přihrávku od hráče 1 a střílí na koš.



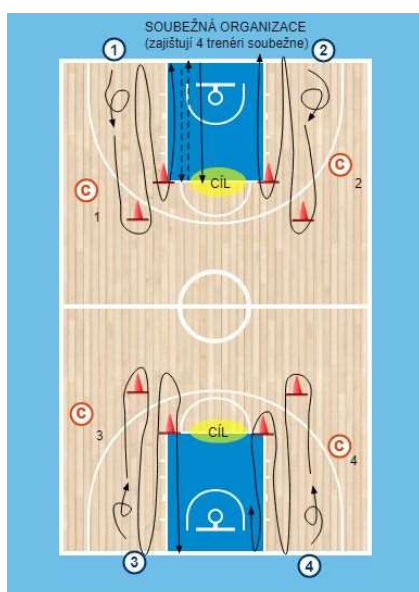
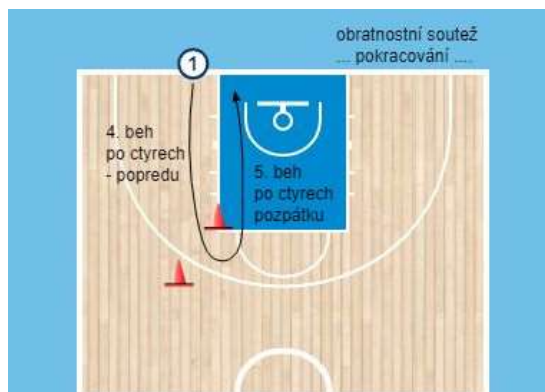
Každý hráč si doskakuje vlastní míč a přihrává na volného spoluhráče.

Hráči se pravidelně střídají v zakončení mimo vymezené území.

Počítá se celkový počet proměněných střel týmu za časový limit 45 vteřin.

## 4. OBRATNOSTNĚ 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. úsek: soutěžící startuje kotoulem vpřed (nebo 3 sudy kolem vlastní osy), obíhá kužel a během pozpátku se vrací na zákl. čáru.

2. úsek: jde po čtyřech popředu ke kuželi na spojnici čáry trestného hodu, na cestě zpět jde po čtyřech pozpátku na koncovou čáru.

3. úsek: skáče po jedné noze na čáru TH, vrací se skákáním pozpátku po jedné (stejně) noze na zákl. čáru

4. úsek 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)!**