

EASY BASKET

Retningslinjer og
spilleregler for barn
2016



Easy Basket

Retningslinjer og
spilleregler for barn

2016

Vedtatt av Norges Basketballforbund

Gyldig fra 20. September 2016



Norges Basketballforbund

NORWEGIAN BASKETBALL ASSOCIATION

Postadresse: 0840 Oslo

Besøksadresse: Sognsveien 73, 0840 Oslo

Telefon: 21 02 90 00

E-post: basket@basket.no

Internett: www.basket.no

Bankgiro: 5134 06 05091

Stiftet: 28. januar 1968

Tilsluttet: Norges Idrettsforbund

Medlem av: FIBA (International Basketball Federation)

Versjon: 14-09-2016

Innholdsfortegnelse

INNLEDNING.....	9
Introduksjon.....	10
Hva er Easy Basket?.....	10
Konkurransmomentet.....	10
Organisering.....	10
Avgrensing.....	11
Generelt om Easy Basket.....	11
Viktige momenter.....	11
Litt historie.....	11
Del 1 Fundamentet	
1.1 Easy Basket-regler - visjon.....	12
1.2 Easy Basket-regler - verdier.....	12
Del 2 Konkurranseregler	
2.1 Generelt.....	13
2.2 Konkurransereglene.....	13
1. Bane.....	13
2. Spillere.....	13
3. Klassetrinn.....	13
4. Spilletid.....	13
5. Innbytte.....	13
6. Kampledere (dommere).....	14
7. Tabeller/resultater.....	14
8. Konkurransform.....	14
9. Sesongen.....	14
10. Overgangsbestemmelser.....	14
11. Utvelgelseslag.....	14
12. Nasjonale turneringer.....	14
13. Internasjonale turneringer.....	14
14. Jenter og gutter; Hver for seg og sammen!.....	15
15. Lisens/forsikring.....	15
Del 3 Foreldrevett	16

Del 4 Spilleregler

4.1 Spilleregler for Easy Basket.....	17
REGEL 1 - SPILLET.....	17
§ 1 Definisjoner.....	17
REGEL 2 - BANE OG UTSTYR.....	17
§ 2 Banen.....	17
§ 3 Utstyr.....	17
REGEL 3 - LAGENE.....	18
§ 4 Lagene.....	18
§ 5 Lagledere.....	18
REGEL 4 - SPILLEBESTEMMELSER.....	18
§ 6 Spilletid.....	18
§ 7 Start og slutt på en periode eller kampen.....	19
§ 8 Hvor en spiller befinner seg.....	19
§ 9 Hoppball og vekslende ballbesittelse.....	19
§ 10 Hvordan ballen spilles.....	19
§ 11 Kontroll over ballen.....	20
§ 12 Spiller i skuddbevegelse.....	20
§ 13 Mål - når det gjøres og dets verdi.....	20
§ 14 Innkast.....	20
§ 15 Innbytte og time-out.....	20
REGEL 5 - OVERTREDELSER.....	21
§ 16 Overtredelser - definisjon.....	21
§ 17 Spiller eller ball utenfor banen.....	21
§ 18 Dribling.....	21
§ 19 Skrittfeil.....	21
§ 20 3, 8 og 24 sekundersreglene.....	22
§ 21 Tett oppdekket spiller (5-sekundersregelen).....	22
§ 22 Tilbakespill til forsvarfeltet.....	23
§ 23 Screen for ballfører.....	23
REGEL 6 - FOULS.....	23
§ 24 Foul – definisjon.....	23
§ 25 Personlig foul.....	23
§ 26 Dobbelfoul.....	23
§ 27 Usportslig foul.....	24
§ 28 Teknisk foul /usportslig opptreden /diskvalifiserende foul.....	24

REGEL 7 - GENERELLE BESTEMMELSER.....	25
§ 29 Fem fouls av en spiller.....	25
§ 30 Straffekast.....	25
REGEL 8 - KAMPLEDERNE OG SEKRETARIATET: PLIKTER.....	25
§ 31 Kamplederne.....	25
§ 32 Sekretæren.....	25
§ 33 Tidtakeren.....	25
4.2 Kampledertegn.....	25
4.3 Generelle kommentarer.....	26
Banens størrelse og utstyr.....	26
Kampresultatet.....	26
Kamplederne.....	26
Lagledere.....	26
Forsvar.....	26
Etter kampen.....	27

Bruk av hunkjønn- og hannkjønnsord

All bruk av hunkjønn og hannkjønn som betegnelse for lagledere, spillere, kampledere osv. i disse Spillereglene, er kun gjort for enkelhets skyld og er ikke ment å være diskriminerende.

Innledning

Retningslinjene for basketball for barn, Easy Basket-reglene, gir et felles grunnlag for hele Basket-Norge, en plattform for hvordan Norges Basketballforbund vil at klubbene skal forholde seg til barna, norsk basketballs fremtid. Spille-, foreldrevett- og konkurranseregler er en del av det helhetlige tilbudet norsk basketball har til barn, men de er bare virkemidler for å oppnå selve ideen:

- Gjennom basketball skal barn utvikle seg allsidig så vel fysisk og mentalt, sosialt og emosjonelt.
- Gjennom basketball skal vi skape en arena der barn får oppleve trygghet, trivsel og mestring, og basketball skal være et middel i barns motoriske og sosiale utvikling og i deres identitetsforming.

Derfor har Norges Basketballforbund retningslinjer for basketball for barn - ikke kun spilleregler for barn. Formålet er å ha ensartede basketballregler for Easy Basket-spillere over hele landet. Disse reglene tar hensyn til barneidrettsbestemmelsene, samt gode praksiser fra de forskjellige regionene. De har fokus på barna og gir dem også mulighet til å drive annen idrett.

Retningslinjene skal bidra til rekruttering ved å vise at basketball er en sport der man også tar hensyn til foreldre slik at de kan få en frihelg i ny og ne. Det er et ambisiøst formål, men noe mindre vil være å gjøre basketball til noe som ligger på utsiden av barns totale oppvekstmiljø.

Vår ambisjon er at basketball blir en viktig del av utviklingen til de barna som velger vår idrett og bidra til at flere barn velger å spille basketball. Vi vil være en aktør i å utvikle gode lokalsamfunn gjennom å gi et tilbud til barn som bidrar til å utvikle gode og ansvarstakende lagkamerater og harmoniske mennesker.

Introduksjon

Easy Basket er et spill laget for å gi barn en morsom måte å møte basketball på som meningsfull og sunn fritidsaktivitet. Det sørger for det første skrittet mot utviklingen av et langvarig forhold til basketball. Derfor må reglene ikke bli praktisert for strengt. Deltakerne forventes å respektere reglene i et forsøk på å bli bedre, ikke i frykt for å bli bestraffet. Kamplederne skal se seg selv først og fremst som en venn og lærer. Ved å forstå ikke bare reglene, men tanken bak, kan hun hjelpe spillerne i å utvikle seg. Det er viktig å oppmuntre engasjementet til unge ledere, kampledere, lagledere og sekretariatpersonell slik at også disse kan få en pedagogisk erfaring. Selv om konkurranse alltid vil være det viktigste aspektet ved ethvert spill, må aldri det å vinne for enhver pris bli et overordnet mål. Tanken om en sunn opplæring i et vennskapelig miljø er viktigere. Easy Basket oppfordrer til vennskap, fornøyelse og rettferdig spill, og samtlige deltakere, uansett rolle, har ansvar for å fostre disse idealene og barnas utvikling. Det er i lys av disse tankene spilleregler og konkurranseregler må forstås og anvendes.

Hva er Easy Basket?

Easy Basket er en særegen idrett med en egen målsetting. Spillet er for elever til og med 7. klasse i barneskolen. Easy Basket er en idrett som representerer et tilbud til alle - der alle kan delta og der alle får delta. Easy Basket er først og fremst et aktivitetstilbud, ikke en konkurranseidrett. Spillets regler er derfor spesielt utformet etter dette. Det er Coubertins ord om at «det viktigste er ikke å vinne, men å delta» som er tanken bak Easy Basket. Easy Basket har sine røtter i vanlig basketball,

men er allikevel ganske forskjellig fra seniornivå. Ut fra spillets mål er det blitt en barneidrett med regler som i stor utstrekning skiller seg fra de vanlige basketballreglene. Reglene er forenklet for å gjøre spillet lettere for yngre spillere. Både reglene og det internasjonale forbundets kommentarer understreker spillets pedagogiske funksjon, og selv kamplederne er i første rekke der for å veilede og hjelpe. Easy Basket inneholder en rik mengde grunnleggende ferdigheter, fysisk aktivitet, sosial utvikling og lagøvelser som alle deltar i. Dette utvikler og forbereder gutter og jenter for de fleste idretter, og oppmuntrer dem fram mot et morsomt og suksessrikt idrettsliv.

Konkurransmomentet

Easy Basket er også et spill som inneholder konkurranse, spiller mot spiller og lag mot lag. Dersom Easy Basket skal kunne bli det aktivitetstilbudet det er ment å være, er det klart at barna må få muligheter til å spille, både på trening og etter hvert også organisert. Den voksenstyrte konkurransen er likevel ikke det viktigste innen basketball for barn. Det er idrettens iboende mulighet til idrettslig og personlig utvikling. Det er derfor en hovedoppgave for alle de impliserte ledere og foreldre å fremheve at det er deltakelse, aktivitet, fellesskap og idrettsglede som er det viktigste og ikke seier for enhver pris. Med disse idealene for øye både under trening og i konkurranser vil Easy Basket kunne bli et godt aktivitetstilbud og et middel i sosial og idrettslig oppdragelse, slik det er ment.

Organisering

Easy Basket er ikke, og skal heller ikke være, bundet til noen fast organisasjonsmessig struktur. Spillets formål tilsier at det kan spilles både av skoler, klubber og

andre organisasjoner, og alle disse bør kunne spille med hverandre.

Avgrensning

Easy Basket-regler er tittelen på retningslinjene for basketball for barn. Vi vil i det følgende bruke begrepet Easy Basket om basketball for barn. Easy Basket omfatter barn fra de begynner på skolen og til de avslutter 7. klasse. Tanken bak denne avgrensningen er at barn skal drive med basketball sammen med dem de omgås ellers. Barn i samme klasse eller på samme klassetrinn skal ikke skilles fordi de kanskje er født på hver side av nyttår. Vi vil også at det er sesongene som skal styre inndelingen - ikke året. Det er sesongene som markerer utvikling i reglement, det er sesongene som styrer konkurranser og ambisjonsutvikling.

Generelt om Easy Basket

Spillereglene er utviklet fra de svenske reglene for Easy Basket. De norske Easy Basket-reglene er revidert i september 2012 for å være i samsvar med visjonen og verdiene i basketball for barn i Norge, og i samsvar med FIBAs internasjonale spilleregler. Reglene sørger for å legge fokus på barna og å understreke viktigheten av god motorisk utvikling. Reglene for Easy Basket samsvarer med NIFs regler for barneidrett.

Viktige momenter

Ansvarlig myndighet anbefales på det sterkeste å gruppere barna slik at de spiller mot gutter og jenter på samme alder på samme klassetrinn. For å få nok lag i en klasse så kan man slå sammen aldersgrupper, f.eks.

- a) U7 og U8
- b) U9 og U10
- c) U11 og U12
- d) U13

- Hvert lag kan bestå av ubegrenset antall spillere. Dersom en spillergruppe består av mer enn 10 spillere bør man vurdere å dele opp i to lag.

- Alle spillere skal spille like mye så langt det er mulig å få til.
- Lagledere FÅR IKKE bryte dette prinsippet. Det er usportslig å instruere en mindre erfaren spiller i å spille skadet, eller begå foul for å forlate banen slik at en mer erfaren og dyktig spiller kan bytte inn.

Norges Basketballforbund vil bestraffe lagledere som bryter dette prinsippet. En «vinne-for-enhver-pris»-holdning kan virke skadelig på spillernes følelsesmessige og fysiske utvikling. Husk at Easy Basket skal være morsomt.

Litt historie

Basketball er ikke noen ny idrett. De første basketballkonkurransene for barn fant sted allerede omkring 1930. Utviklingen kom for alvor i gang i begynnelsen av 1950-årene da man introduserte «Biddybasket» i USA som et forsøk på å gjøre basketball mer egnet for de yngste årsgruppene.

I begynnelsen av 1960-årene ble tanken tatt opp i Europa hvor spillet har hatt en rivende utvikling. Foregangslandet har vært Spania. Det spanske basketballforbundet prøvde seg fram til regler og utstyr som kunne passe for barn og gjennomførte en storstilt aksjon for å gjøre spillet kjent og populært. Også i andre land har spillets popularitet bredt seg, og CIM, den internasjonale komiteen for basketball for barn, ble stiftet i 1968. I 1970 holdt CIM en kongress hvor representanter fra 45 land diskuterte spillet og dets utvikling.



Del 1 Fundamentet

1.1 Easy Basket-regler - visjon

Gjennom tilbud av lek, trygghet og mestring skal alle barn som spiller Easy Basket oppleve et inkluderende og aksepterende idrettsmiljø der de får møte venner, ha det gøy og bli så gode som de selv vil.

1.2 Easy Basket-regler - verdier

Easy Basket er gøy

Easy Basket er en aktivitet som passer for alle - uansett størrelse, alder og kjønn. Det kreves ikke mye for å ha det gøy med basketball - en ball og en kurv er nok. I Easy Basket er fokus på glede og positivt engasjement viktigere enn regler og konkurranse.

Vi som driver med Easy Basket:

- Vil ha jevne kamper
- Lar alle få like mye oppmerksomhet
- Trener med venner i vårt eget nærmiljø
- Måler ikke idrettsglede i seire og tap
- Vil ha flere å spille med
- Viser spilleglede

Easy Basket er likeverd

Easy Basket er et inkluderende fellesskap. Å spille Easy Basket skal gi vennskap, positive opplevelser og rent spill. Deltagelse i Easy Basket skal oppleves som positivt for den enkelte og for samfunnet både lokalt i laget/klubben, så vel som i folkebevegelsen norsk idrett.

Vi som driver med Easy Basket:

- Bryr oss ikke om du er stor eller liten
- Bryr oss ikke om hvor du kommer ifra
- Bryr oss ikke om hudfarge
- Bryr oss ikke om du er god eller dårlig

- Bryr oss ikke om du er gutt eller jente
- Tar vare på hverandre

Easy Basket er mestring

Easy Basket skal bidra til å utvikle barn til gode basketballspillere ut fra egne forutsetninger. Easy Basket skal også bidra til at barna blir ansvarlige lagkamerater og harmoniske mennesker. Et godt miljø der barna trives skaper grunnlag for utvikling. Vi som driver med Easy Basket:

- Har treninger og kamper hvor mestring og læring er i fokus
- Holder gjerne på med andre idretter også
- Lar alle få utfordringer de kan strekke seg etter
- Lar konkurransen/kampen være et mål for å se fremgang
- Vil utvikle oss i forhold til oss selv
- Ønsker å gjøre hverandre gode

Easy Basket er rent spill

I Easy Basket viser vi engasjement og følelser. Dette er en del av spillet. Alle rundt idretten slik som kampledere, sekretariat, trenere og foreldre er viktige for at vi alle skal kunne ha det gøy. Det er derfor viktig at en ikke lar egne følelser ta overhånd slik at det gå ut over andre.

Vi som driver med Easy Basket:

- Følger reglene
- Er positive til motspillere
- Oppmuntrer lagkamerater
- Har respekt for kampledere
- Liker foreldre som er positivt engasjerte
- Aksepterer ikke mobbing

Del 2 Konkurranseregler

2.1 Generelt

Med konkurranseregler menes regler for hvordan man skal gjennomføre kamper i Easy Basket. Konkurransen skal brukes som en motivasjonsfaktor i basketball, og reglene er tilrettelagt slik at alle som vil, skal få lov til å delta. I Easy Basket er det spesielt viktig at kampledere (dommere) og lagledere legger opp til å avvikle kampene med en kameratslig og vennlig tone. Dersom nivåforskjellen mellom to lag er stor, bør det beste laget spille slik at de begrenser en «overlegen» seier, som ingen av lagene er tjent med. Konkurranser er først og fremst en motivasjonsfaktor som skal gi barna variasjon og spenning, samt en utfordring hvor de kan prøve ut sine ferdigheter. Derfor skal alle barn ha samme rett til å delta i slike konkurranser, hvis de selv ønsker det.

Lagene settes sammen etter kameratskap, skoletilhørighet og bosted. I alle Easy Basket-konkurranser må det legges stor vekt på jevnbyrdig motstand. Barna må ikke sorteres etter prestasjoner. Utklassingsresultater er lite motiverende, og gir liten læring. Konkurransereglene er utviklet ut fra de internasjonale reglene for basket for de minste, NIFs barneidrettsbestemmelser og erfaringer fra norsk basketball. De supplerer de offisielle reglene fra FIBA.

2.2 Konkurransereglene

1. Bane

Det skal legges til rette for at barna skal føle mestring. Det bør spilles på liten bane og med senkede kurver.

2. Spillere

Alle Easy Basket-spillere bør få være med på kamp uavhengig av ferdigheter. Man bør ha minst 6 spillere på et lag, men det er tillatt å delta med fire spillere. Det settes ingen krav til maks antall spillere. Dersom et lag er mer enn 10 spillere bør man vurdere å dele opp i to lag. Spillere kan gå fritt mellom begge lagene gjennom hele sesongen, men ikke under samme turneringsdag/helg.

3. Klassetrinn

Easy Basket-spillere skal få spille sammen med dem som går i samme klassetrinn hele sesongen. Et lag er sammensatt av spillere som går på samme klassetrinn. Dersom en Easy Basket-spiller har begynt på skolen et år for tidlig eller et år for seint, vil denne spilleren kunne spille på lag med dem hun går i klasse med.

4. Spilletid

Det skal legges til rette for at kamper kan avvikles i løpet av 45 minutter.

5. Innbytte

Det skal tilstrebes at alle får spille like mye. Det skal være «tvunget innbytte», dvs. at den spilleren som spiller mest kun får spille en periode mer enn den som spiller minst.

6. Kampledere (dommere)

Easy Basket-spillere kjenner ikke alltid reglene godt, og kampledere bør være gode veiledere for at kampen skal bli så morsom og utviklende for spillerne som mulig. I alle kamper skal det tilstrebes at det er to kampledere. Minst én kampleder bør være en erfaren kampleder, alternativt veiledes uerfarne kampledere av en kampleder-observatør.

7. Tabeller/resultater

I Easy Basket skal fokus være på glede, fellesskap og mestring. Resultater kommer i annen rekke.

Det skal ikke være tabeller eller sluttspill for Easy Basket-spillere. Kamper kan ende uavgjort. Ved premiering, gis det samme premie for alle.

8. Konkurransereform

Easy Basket-spillere skal konkurrere, men det skal legges til rette for at barna ikke blir overorganisert med kamper hver helg. Turneringshelger skal organiseres slik at flere lag i distriktet eller regionen som møtes. Det legges opp til at turneringene avvikles slik at lagene spiller to til tre kamper i løpet av en dag.

9. Sesongen

Fordi det er viktig for barns utvikling og for å skape gode basketballspillere, skal Easy Basket-spillere ha mulighet til å delta i flere typer aktiviteter, også sommeridretter. Turnereringene begynner helgen etter høstferien og avsluttes senest helgen før påske. Dette innebærer at barn kan delta i basketballskoler eller turneringer som foregår på andre tider av året, men bare så lenge overnevnte intensjon er ivarettatt. Basketballforbundet vil ikke at Easy Basket skal være en helårsidrett.

10. Overgangsbestemmelser

Barn skal få spille for den klubb de har tilhørighet til. En spiller er spilleberettiget for den klubb hun er medlem av gjennom hele sesongen. Dersom spilleren flytter skal hun være spilleberettiget for ny klubb umiddelbart dersom hun ønsker det. Det skal ikke være overgangsfrister for Easy Basket-spillere. Overgang skal meldes og godkjennes, men det skal ikke betales overgangsgebyr eller ilegges karantene. Det er ikke tillatt at en Easy Basket-spiller representerer flere klubber samtidig.

11. Utvelgelseslag

Konkurranser brukes som en motivasjonsfaktor i idrettsopplæringen. Derfor skal alle Easy Basket-spillere skal ha anledning til å delta jf. NIFs bestemmelser for barneidrett § 6. Det betyr:

- at det ikke skal være utvelgelseslag (f.eks. regionslag) for Easy Basket-spillere
- at Easy Basket-spillere ikke får lov til å delta på utvelgelseslag for eldre aldersgrupper.

12. Nasjonale turneringer

Easy Basket-spillere bør få mulighet til å delta på sosiale og motiverende turneringer selv om de arrangeres i en annen del av landet. En slik tur med klubben kan være en viktig sosial faktor også på tvers av aldersgruppene. Det er ikke åpning for å arrangere og/eller delta i Norgesmeisterskap for Easy Basket-spillere. (NIFs barneidrettsbestemmelser § 6)

13. Internasjonale turneringer

Easy Basketens mål er ikke at barna skal bli best mens de er barn. Easy Basket skal gi barna mulighet til å mestre ulike ferdigheter og legge grunnlaget for framtidig utvikling, enten det gjelder mosjonsnivå eller topp konkurransenivå.

Prestasjonen må ikke settes foran læring. Basketballspillere og basketball-lag har ikke anledning til å delta i konkurranser i utlandet før de begynner i 7. klasse og har fylt 12 år. Utenlandske basketballspillere og lag kan ikke delta i konkurranser i Norge før de har fylt 12 år.

UNNTAK: Lokale konkurranser langs grensen til Sverige, Finland og Russland på grunn av manglende kamp- og spilltilbud, og direkte vennskapsutveksling med klubber/lag i naboland. Ved slike tilfeller skal det sendes søknad til NBBF som må godkjenne arrangementet.

14. Jenter og gutter; Hver for seg og sammen!

Det oppfordres til å sette i gang tiltak for å få med like mange jentespillere som guttespillere i basket.

Aktuelle tiltak kan være:

- Easy Basket Challenge-arrangementer
- Kamper og treninger med mix-lag (jenter og gutter på samme lag)

15. Lisens/forsikringer

Easy Basket skal være en trygg og åpen arena for alle barn. Alle Easy Basket-spillere til og med 12 år er forsikret gjennom NIFs barneforsikring. Spillere som fyller 13 år i løpet av sesongen må ha gyldig lisens fra og med den dagen de fyller 13 år.

Del 3 Foreldrevett

Husk at det viktigste av alt er at barna trives og har det gøy!

FORELDREVETTREGLER

EASY BASKET ER GØY!

1. MØT FREM PÅ KAMPER OG TRENINGER, BARNA ØNSKER DET! **2. STIMULER BARNET DITT TIL Å DELTA, IKKE PRESS DET!**

Kom og se på kampene våre, og var morsomt og spennende. Resultatet er ikke så viktig for oss.

Vi spiller fordi det er morsomt og vi møter venner. Snakk med oss om dette.



EASY BASKET ER LIKEVERD!

3. VIS RESPEKT FOR AT IKKE ALLE ER LIKE. **4. SØRG FOR AT BARNET DITT HAR RIKTIG OG FORNUFTIG UTSTYR!**

Vi vil lære å spille med alle, selvom vi er forskjellig.

Vi vil ha innesko og behagelig tøy å spille i, men det behøver ikke være så dyrt.



EASY BASKET ER MESTRING!

5. OPPMUNTRE ALLE BARNA UNDER KAMPEN - IKKE BARE DITT! **6. OPPMUNTRE BARNA BÅDE I MEDGANG OG MOTGANG!**

Vi vil gjerne få ting til og vi vil gjerne bli sett av alle! Hjel på lagnavnet og øyeblikkene, ikke bare på navnet.

Vi vil gjerne lære å både vinne og tape. Gi oss ros for det vi får til, uavhengig av resultatet.



EASY BASKET ER RENT SPILL!

7. BIDRA AKTIVT TIL Å SKAPE EN MOBBEFRI SONE! **8. RESPEKTER LAGLEDER OG DOMMERNES AVGJØRELSE!**

Vi vil ikke at noen skal føle seg utenfor. Kommen- tarer fra tribunen høres godt fra banen og benken.

Vi vil at dere oppfordrer oss til å gi alt, men aldri spille stygt! Dere skal snakke positivt om treneren og dommerne når vi kommer hjem!





Basketball - mer enn en idrett

INKLUDERENDE - GØY - MÅLRETTET

www.basket.no

Del 4 Spilleregler

4.1 Spilleregler for Easy Basket

REGEL 1 - SPILLET

§ 1 Definisjoner

1.1 Easy Basket er basketball for gutter og jenter fra U7 til U13. Det vil si elever opp til og med 7. klasse.

1.2 Hvert lags formål er å kaste ballen i motstanderens kurv og å hindre det andre laget i å sikre seg ballen eller gjøre mål. Dette må skje innenfor rammen av spillets regler.

1.3 Det laget som har gjort flest poeng når spilletiden er over har vunnet. Hvis resultatet er uavgjort skal resultatet stå, og det skal ikke spilles forlengningsperioder.

REGEL 2 - BANE OG UTSTYR

§ 2 Banen

2.1 Spilleflaten

Spilleflaten skal være en rektangulær, hard overflate, fri for alle hindringer. Ordinær banestørrelse er: 28,0 m lang og 15,0 m bred.

2.2 Andre banestørrelser kan benyttes men avvikene bør være proporsjonale, som f.eks. 26 x 14 m, 24 x 13 m, 22 x 12 m eller 20 x 11 m.

2.3 Spilleflatens mål må anses å være veiledende. Det viktigste er et noenlunde fornuftig forhold mellom lengde og bredde. Ellers kan Easy Basket spilles nær sagt på alle de steder det måtte finnes en

kurv.

Kommentar: Easy Basket bør spilles på en bane mindre enn den ordinære.

2.4 Linjer

Linjene på en særskilt Easy Basketbane er identiske med linjene på en vanlig basketballbane med unntak av:

(a) det er ingen 3-poengslinje eller 3-poengsområde.

Kommentar: Kamper i EBC og EB spilles fortrinnsvis på små baner med lave kurver. Kamper i U13 spilles på stor bane med ordinær kurvhøyde.

§ 3 Utstyr

3.1 Plater

Hver av de to platene skal være laget av hardt tre eller egnet gjennomsliktig materiale, og ha en jevn flat forside. Dimensjonene skal være 1,20 m horisontalt og 0,90 m vertikalt og de skal være montert som vist på tegningen.

3.2 Kurver

Kurvene skal bestå av ringer og nett. Hver av de to kurvene skal være 2,60 m over gulvet som vist på tegningen.

Kommentar: Easy Basket kan spilles på vanlig kurvhøyde 3,05 m dersom eksisterende kurver ikke kan justeres ned. Kurvhøyde på 2,60 m må tilstrebes ved kjøp av nye kurver. Ringene skal ha en innvendig diameter på 45 cm. Nettene bør være minst 40 cm og høyst 45 cm lange og være festet til ringens underside.

3.3 Ballen

Ballen skal være sfærisk (kuleformet), med en overflate av lær, gummi eller syntetisk materiale. Den skal ha en omkrets mellom 68 og 73 cm og en vekt mellom 450 og 500 gram (str. 5).

Kommentar: Ballstørrelse 5 skal fortrinnsvis benyttes for aldersgruppen 9-12 år, det vil si til og med syvende klasse. Spillere i U7 og U8, (første og andre klassetrinn) bruker ballstørrelse 3.

3.4 Teknisk utstyr

Følgende tekniske utstyr skal være tilgjengelig:

- (a) Kampklokke
- (b) Kampskjema for Easy Basket
- (e) Fløyte eller et annet utstyr for å gi signal til kampledere og spillere
- (f) Indikator for vekslende ballbesittelse (pil)

For en mer detaljert beskrivelse av utstyr henvises til eget dokument, «Official Basketball Rules 2014, Basketball Equipment».

REGEL 3 - LAGENE

§ 4 Lagene

4.1 Definisjon

Det settes ingen krav til maks antall spillere på laget, men det skal til enhver tid være 4 spillere på banen. I Easy Basket spiller man 4 mot 4, resten er innbyttere. Et medlem av laget er en spiller når hun er på spillebanen og har rett til og spille; ellers er hun en innbytter.

Kommentar: Et lag bør bestå av minst 6 spillere for å kunne spille en kamp, men det er tillatt å delta med 4 spillere. I U13 spilles det 5 mot 5.

4.2 Drakter

Alle spillerne på et lag skal bære drakter i samme farge med nummer både foran og bak på trøyene.

I en situasjon der begge lags drakter har samme farge skal hjemmelaget benytte alternativt draktsett.

Kommentar: Det skal vises skjønn i hensyn til klesdrakt på basis av etnisk og religiøs bakgrunn.

§ 5 Lagledere

5.1 Lagleder

Laglederen leder laget ved å gi råd til spillerne på en rolig, hjelpsom og vennlig måte fra sidelinjen, og er ansvarlig for innbytte av spillerne.

5.2 Kaptein

Laglederen assisteres av lagets kaptein som er en av spillerne.

Kommentar: Shut Up & Play-kampanjen henvender seg også til lagledere. Det er spesielt viktig for lagledere for barn å være seg bevisst sin rolle som forbilde. Både språk, oppførsel og holdning til egne spillere, motspillere, kampledere, funksjonærer og tilskuere gir sterke signaler til spillerne. La disse signalene være positive!

REGEL 4 - SPILLEBESTEMMELSER

§ 6 Spilletid

6.1 Det skal legges til rette for at kamper kan avvikles i løpet av 45 minutter. Pausen mellom hver periode er 1 (ett) minutt og halvtidspausen er 3 (tre) minutter. Spilletid skal bestå av:
U7 til U10 - fire perioder på 5 minutter løpende tid.

U11 til U12 - seks perioder på 5 minutter løpende tid.

U13 - seks perioder på 5 minutter effektiv tid.

§ 7 Start og slutt på en periode eller kampen

7.1 Kampen startes ved at Lag A (hjemmelaget) starter med innkast ved midtlinjen. Ved neste hoppballsituasjon får Lag B innkastet i samsvar med pilen som viser spillerretningen.

7.2 En periode eller kampen er slutt når kampklokkens signal lyder i slutten av en periode.

§ 8 Hvor en spiller befinner seg

Hvor en spiller befinner seg bestemmes av hvor hun berører gulvet. Hvis spilleren er i luften, anses hun å være der hvor spilleren sist berørte gulvet.

§ 9 Hoppball og vekslende ballbesittelse

9.1 Hoppballsituasjon

Kampløperne skal dømmes for en hoppballsituasjon:

- (a) når to eller flere spillere fra hvert sitt lag har en eller begge hender fast på ballen
- (b) dersom ballen går utenfor banen og den samtidig ble berørt samtidig av to motstandere
- (c) dersom kampløperne er i tvil om hvem som sist berørte ballen
- (d) dersom kampløperne ikke er enige om hvem som berørte ballen sist
- (e) når ballen blir sittende fast i kurvfestet
- (f) når det dømmes dobbeltfoul
- (g) når spillere fra ulike lag fanger ballen samtidig

9.2 Vekslende ballbesittelse

I de ovennevnte situasjoner skal de to lagene vekselvis tildeles ballen til et innkast fra utenfor banen, nærmest det stedet der hoppballsituasjonen inntraff.

Retten til å ta et innkast i henhold til prosedyren om vekslende ballbesittelse går tapt dersom laget som skal ta innkastet begår en overtredelse. En foul som begås av ett eller begge lag under et innkast i henhold til prosedyren om vekslende ballbesittelse, medfører ikke at retningen på pilen går tapt for det laget som skulle ta innkastet.

9.3 Utførelse

Når en hoppballsituasjon skjer overleveres ballen til innkast til det laget som spiller i den retningen som pilen viser.

Etter at innkastet er gjennomført etter en hoppballsituasjon endres retningen på pilen som viser spillerretningen, det vil si at lagene bytter på å få ballen ved hoppballsituasjoner.

Kommentar: I Easy Basket kan man ikke ta ballen ut av hendene fra spillere som holder ballen med to hender. Skjer dette, skal laget som hadde kontroll over ballen få tildelt innkast fra sidelinjen.

§ 10 Hvordan ballen spilles

10.1 I Easy Basket spilles ballen med hendene. Den kan kastes, skytes eller dribles i alle retninger innenfor reglens begrensninger.

10.2 Det er en overtredelse å løpe med ballen, sparke den forsettlig eller slå den med knyttet hånd.

10.3 Å berøre ballen tilfeldig med foten eller beinet er ikke en overtredelse.

§ 11 Kontroll over ballen

11.1 En spiller har kontroll over ballen når han/hun:

- (a) holder ballen
- (b) dribler ballen
- (c) har ballen til disposisjon utenfor grenselinjene for et innkast.

11.2 Et lag har kontroll over ballen når en spiller på det laget har kontroll eller når ballen blir sentret mellom lagets spillere.

§ 12 Spiller i skuddbevegelse

En spiller er i skuddbevegelse når hun, etter kampløperens oppfatning, har påbegynt et forsøk på å skyte mot kurven, og inntil spilleren har fått begge føttene på gulvet igjen.

Kommentar: Kampløperne bør være særlig konsekvent ved avblåsning for foul i skuddbevegelse. Slag på armene eller annen kroppskontakt i denne forbindelse er særdeles forstyrrende og skal ikke godtas.

§ 13 Mål - når det gjøres og dets verdi

13.1 Et mål gjøres når en levende ball går ned i kurven ovenfra, og den forblir i, eller går gjennom kurven.

13.2 Et spillemål gir to (2) poeng. Ett bonuspoeng gis når en spiller blir foulet under skuddbevegelse og ballen går i kurven.

13.3 Etter et spillemål, skal motstanderne fortsette spillet innen fem sekunder med et innkast fra hvilket som helst punkt på eller bak endelinjen.

§ 14 Innkast

14.1 En spiller skal ta et innkast fra utenfor banen nærmest det sted regelbruddet ble begått (foul eller overtredelse). Kampløperne viser hvor innkastet skal tas, og skal overlevere ballen til spilleren som skal ta innkastet.

14.2 Fra det øyeblikk spilleren får ballen fra kampløperen har hun fem sekunder på å kaste ballen til en annen spiller inne på banen. Klarer hun ikke dette er det en overtredelse.

14.3 Når innkast skal tas, tillates ingen annen spiller å ha noen kroppsdel på eller over side- eller endelinjen; skjer dette, skal innkastet tas på ny.

Kommentar: Kampløperne skal vise skjønn både i forhold til tiden som går før innkastet blir foretatt og i forhold til avstand mellom grenselinjene og fysiske hindringer utenfor banen sett i forhold til avstanden til nærmeste forsvarer inne på banen.

§ 15 Innbytte og time-out

15.1 Det skal tilstrebnes at alle får spille like mye.

15.2 Det skal være «tvungent innbytte», dvs. at den spilleren som spiller mest kun får spille en periode mer enn den spilleren som spiller minst. Innbytte får kun skjje ved periodepausene.

Ved skade i de to siste periodene skal spilleren som har spilt færrest perioder byttes inn.

Dersom en spillergruppe består av mange spillere, må lagledere aldri sette spillere ut av laget for å dra fordel av reglen om «tvunget innbytte».

15.3 Time-out praktiseres ikke i Easy Basket.

REGEL 5 - OVERTREDELSE

§ 16 Overtredelser - definisjon

En overtredelse er et brudd på spillereglene. Kamplederne stanser spillet og tildeler ballen til innkast for motstanderne fra utenfor banen.

Kommentar: Kamplederne må vise toleranse overfor overtredelser som ikke har noen betydning for spillet og ikke gir den skyldige noen urettmessig fordel eller påfører motspillerne en ulempe. Samtidig er det viktig at spillerne lærer seg korrekt teknikk, f.eks. fotarbeid, og at kamplederens oppgave i denne sammenheng er like mye oppdragende som regulerende.

§ 17 Spiller eller ball utenfor banen

17.1 En spiller er utenfor banen når hun berører gulvet på eller utenfor grenselinjene.

17.2 Ballen er utenfor banen når den berører en spiller, gulvet eller noen annen gjenstand inkludert kurvstøtter og baksiden av platene, på eller utenfor grenselinjene. (Grenselinjer = sidelinjer og endelinjer).

17.3 Å forårsake at ballen går utenfor banen er en overtredelse. Motstanderne får ballen til innkast.

17.4 Dersom kamplederne er i tvil om hvilken spiller som sist var nær ballen før den kom utenfor spillebanen, skal hun dømme hoppball og ballen tildeles dermed det laget som står for tur til innkast

utenfor banen etter regelen om vekslende ballbesittelse.

§ 18 Dribling

18.1 Dersom en spiller ønsker å forflytte seg med ballen kan hun dribble, det vil si sprette ballen mot gulvet med én hånd.

18.2 Spilleren tillates ikke å:

(a) dribble ballen med begge hender samtidig

(b) la ballen hvile i hånden/hendene og deretter fortsette å dribble.

18.3 Brudd på denne regelen er en overtredelse.

§ 19 Skrittfeil

19.1 Pivotering

En spiller som mottar ballen stående stille eller stanser på lovlig måte etter å ha mottatt den, tillates å pivotere (rotere).

19.2 Pivoteringsfot

En pivotering finner sted når en spiller som holder ballen tar ett eller flere skritt i en hvilken som helst retning med en og samme fot, mens den andre foten, kalt pivoteringsfoten, hele tiden holdes på samme sted, og i kontakt med gulvet.

19.3 Forflytning med ballen

En spiller kan forflytte seg med ballen i hvilken som helst retning innenfor disse begrensningene:

(a) En spiller som mottar ballen mens hun står stille kan pivotere med valgfri fot.

(b) En spiller som mottar ballen i bevegelse, eller har avsluttet en dribling, kan benytte en to-taktrykke for å stanse eller kaste ballen.

(c) En spiller som mottar ballen mens hun står stille, eller har stanset på lovlig

måte og holder ballen:

- kan løfte pivoteringsfoten eller hoppe når hun gjør et skuddforsøk eller pasning, men ballen må ha forlatt hendene før den ene eller begge føttene berører gulvet igjen.
- kan ikke løfte pivoteringsfoten når hun starter en dribling før ballen har forlatt hendene.

19.4 Forflytning med ballen utenfor disse begrensningene er en overtredelse, og ballen skal tildeles motstanderne til innkast.

Kommentar: Hvis spilleren mottar ballen mens hun er i luften, kan hun lande på begge føtter. Settes begge føttene samtidig i gulvet, kan spilleren velge pivoteringsfot. Dersom hun stanser med den ene foten før den andre i gulvet, må den foten som først berørte gulvet være pivoteringsfot. En spiller som ligger på gulvet og sklir begår ikke en overtredelse, men det er ikke tillatt å rulle rundt eller forsøke å reise seg opp med ballen i hendene. Skrittregelen bør praktiseres med lempelighet dersom overtredelse ikke gir den skyldige noen særlig fordel. Ved spill under motstandernes kurv bør skrittregelen praktiseres strengere. Her som ellers bør en imidlertid ta hensyn til spillernes nivå, og legge større vekt på å «hjelpe» enn å «dømme».

§ 20 3, 8 og 24-sekundersreglene

20.1.1 En spiller kan ikke oppholde seg sammenhengende i mer enn tre sekunder i motstanderens 3-sekundersfelt mens hennes lag har kontroll over ballen i angrepsfeltet.

20.1.2 Et brudd på denne regelen er en

overtredelse og ballen tildeles motstanderlaget til innkast.

Kommentar: Kamplederne skal ikke bestraffe en spiller som tilfeldigvis oppholder seg i feltet og som ikke direkte deltar i spillet. Kamplederne bruker skjønn. Regelen skal kun håndheves strengt dersom en spiller oppholder seg lenge i feltet før hun mottar ballen og bevisst utnytter egen plassering i feltet. I andre situasjoner kan man se bort fra overtredelsen.

20.2 8-sekunders regel benyttes ikke i Easy Basket, kun i U13.

8-sekunders regelen er når en spiller får kontroll over en levende ball i forsvarsfeltet og laget må da bringe ballen inn i sitt angrepsfelt innen 8 sekunder. 8-sekunders regelen i U13 overvåkes av kamplederne og skal brukes med skjønn.

20.3.1 24-sekunders regelen benyttes ikke i Easy Basket, kun i U13.

24-sekunders regelen er når et lag får ny kontroll over en levende ball inne på spillebanen må laget må gjøre et skuddforsøk innen 24 sekunder. Om ballen ikke går i eller berører ringen så er dette en overtredelse og ballen går over til motstanders lag.

24-sekunders regelen i U13 overvåkes av kamplederne og skal brukes med skjønn.

§ 21 Tett oppdekket spiller (5-sekundersregelen)

En overtredelse skal dømmes når en tett oppdekket (nærmere enn 1 meter) spiller som holder ballen ikke sentrer, skyter, ruller eller dribler ballen innen fem sekunder. Ballen tildeles motstanderne til innkast dersom det blir overtredelse.

Kommentar: Kamplederne bruker skjønn ved håndhevelsen av regelen. Se også kommentar under § 9.3 (ikke tillatt å ta ballen fra en spiller som holder den med begge hender).

§ 22 Tilbakespill til forsvarsfeltet

Tilbakespill-regelen benyttes ikke i Easy Basket, kun i U13.

Tilbakespill-regelen: Laget som har kontroll over ballen i angrepsfeltet kan ikke være den siste til å berøre ballen i angrepsfeltet og så være den første til å berøre ballen i forsvarsfeltet.

§ 23 Screen for ballfører

I Easy Basket tillates ikke angrepslaget å sette screen for ballfører. Overtredelse medfører at at forsvarende lag overtar ballen med innkast fra sidelinjen.

REGEL 6 - FOULS

§ 24 Foul – definisjon

En foul er et regelbrudd som innebærer personlig kontakt med en motstander eller usportslig opptreden.

§ 25 Personlig foul

25.1 En personlig foul er en spillerfoul som innebærer ulovlig kontakt med en motstander. En spiller får ikke blokkere, holde, dytte, løpe på, spenne ben for, eller hindre en motstander i å bevege seg ved å strekke fram armer, skuldre, hofter eller knær, eller ved å innta en unormal kroppsstilling. Hun skal heller ikke benytte seg av noen annen form for hardt spill.

25.2 Bestrafning ved personlig foul

25.2.1 Dersom en slik personlig

kontakt resulterer i en fordel som ikke er tilsiktet i reglene, skal kamplederne dømme foul for kontakten, og den blir notert som lagfoul på kampskjemaet.

25.2.2 Dersom foul blir begått mot en spiller som ikke er i skuddbevegelse, skal ballen tildeles denne spilleren, eller en av hennes medspillere, til innkast.

25.3 Dersom foul begås mot spiller som er i skuddbevegelse, er bestrafningen som følger:

25.3.1. Dersom spillermålet godkjennes, skal poengene telle, laget får et bonuspoeng, og spillet gjenopptas ved innkast av motstanderlaget bak kortside-linjen.

25.3.2 Dersom skuddforsøket IKKE lykkes, får laget et bonuspoeng og ballen til innkast fra sidelinjen nærmest det stedet foulen ble begått

25.4 Når laget har 4 lagfoul i en periode, skal alle påfølgende feil som laget begår straffes med et bonuspoeng og innkast fra sidelinjen. Dette gjelder ikke foul begått av angripende laget.

§ 26 Dobbelfoul

26.1 En dobbelfoul er en situasjon der to motspillere begår foul mot hverandre omtrent samtidig.

26.2 En lagfoul skal noteres på begge lag, og kampen fortsetter som etter en hoppballsituasjon, det vil si at det lag som står for tur til å få ballkontroll ved hoppball, får ballen til innkast fra sidelinjen.

§ 27 Usportslig foul

27.1 En usportslig foul er en lagfoul som, etter kampløperens oppfatning, ble begått med overlegg av en spiller. En spiller har begått 2 usportslige fouls skal utvises (diskvalifiseres fra videre spill men kan sitte på lagbenken).

27.2 Bestrafning ved usportslig foul
Et bonuspoeng tildeles laget som ble ut-satt for den usportslige foul, og innkast fra sidelinjen ved banens midtlinje.

Kommentar: En usportslig foul som dømmes bør følges opp med en kort muntlig forklaring overfor spilleren det gjelder og spillerens lagleder. Dette er ikke ment som en åpning for diskusjon, men en klargjøring av hva slags holdninger vi vil prege basketball for barn. Innkastene etter bonuspoeng for usportslig oppførsel snur ikke retningen på pilen som indikerer spillerretning etter regelen om vekslende ballbesittelse.

§ 28 Teknisk foul/usportslig opptreden/diskvalifiserende foul

28.1 I Easy Basket skal spillerne og trenerne alltid opptre samarbeidsvillig og etter fair play-prinsippene.

En spiller og trener skal advares om han ikke lyder kampløperens tilrettesettelser eller opptrer usportslig.

Etter en advarsel skal spilleren eller treneren gis teknisk foul om samme usportslige oppførsel gjentas.

28.2 Bestrafning ved teknisk foul

28.2.1 Straff ved teknisk foul på spiller
Ett bonuspoeng og innkast fra sidelinjen ved banens midtlinje tildeles motstanderlaget

28.2.2 Straff ved teknisk foul på trener

eller innbytter

Ett bonuspoeng og innkast fra sidelinjen ved banens midtlinje tildeles motstanderlaget. To tekniske fouls = diskvalifisering.

Kommentar: Kampløperne skal legge spesiell vekt på reglene for opptreden. De etiske verdiene til Easy Basket som virkningsfull oppdragelses- og utdanningsform kan ha betydning for barna resten av livet. Med henvisning til introduksjonen til disse spillereglene understrekes det at laglederne ikke skal komme med uhøviske kommentarer, spesielt ikke å rope til kampløpere eller motspillere.

28.3 Diskvalifiserende foul

Dersom kampløperne bedømmer at en spiller eller trener fortsetter å opptre upassende etter at en teknisk foul er tildelt, eller at spilleren bruker unødvendig mye kraft ved en foul, har kampløperne mulighet til å diskvalifisere spilleren eller treneren som da ikke lenger har rett til å delta i kampen.

28.4 Straff ved diskvalifisering

Ett bonuspoeng og innkast fra sidelinjen ved banens midtlinje tildeles motstanderlaget.

Spillere eller trener som blitt diskvalifisert fra kampen får ikke være igjen på banen eller innbytterbenken, men skal gå til garderoben.

Kommentar: Denne regelen skal praktiseres med skjønn. Spillere bør gis advarsel før dette blir en overtredelse.

REGEL 7 - GENERELLE BESTEMMELSER

§ 29 Fem fouls av en spiller

29.1 En spiller kan ikke foules ut.

§ 30 Straffekast

30.1 Definisjon

Ingen straffekast utføres.

REGEL 8 - KAMPLEDERNE OG SEKRETARIATET: PLIKTER

§ 31 Kamplederne

To kampledere skal lede kampen i samsvar med reglene. Begge er ansvarlige for å bedømme fouls og overtredelser, godkjenne eller annullere spillemål og administrere bestraffinger i samsvar med reglene.

Kamplederne skal være «hjelpere» som sørger for å instruere spillerne i sportens grunntanke, og sørge for at kampen kan avvikles på beste måte.

§ 32 Sekretæren

32.1 Sekretæren er ansvarlig for å føre kampskjemaet. Hun fører en løpende summering av poengene ved å summere godkjente spillemål og bonuspoeng. Hun noterer også lagfoul og innbytte.

32.2 Sekretæren skal også vise hvilket lag som skal tildeles ballen for et innkast etter regelen om vekslende ballbesittelse ved å angi dette med en pil som peker mot kurven til motstanderlaget.

32.3 Retningen på pilen skal snus straks prosedyren (innkastet) for vekslende

ballbesittelse er avsluttet.

Kommentar: Alle kampfunksjonærer må legge vekt på å avvikle kamper i en vennlig og uformell tone.

§ 33 Tidtakeren

33.1 Tidtakeren er ansvarlig for å kontrollere spilletiden og indikere utløpet av hver periode.

33.2 Tidtakeren skal kun stanse kampklokke ved:

- Slutt på en periode
- Når en spiller skades
- Når kamplederne ber tidtakeren om å stoppe klokken

Kommentar: Ved kamper i U13 skal tid stoppes som i ordinære kamper, hver gang dommeren blåser i fløyten.

33.3 Etter at kampklokken er stoppet skal tidtakeren starte klokken:

- Når ballen berøres av en spiller ved hoppball ved kampens begynnelse
- Ved første ballberøring inne på banen etter et innkast fra sidelinjen eller endeinjen.

33.4 Kampen skal avsluttes ved at tidtakerens signal angir at spilletiden er ute. Lagene skal stille opp og takke hverandre for kampen.

4.2 Kamplertegn

Kamplertegnene skal kun benytte de offisielle kamplertegnene slik de er beskrevet i «Offisielle Spilleregler for Basketball». Kamplertegnene tegngiving er av meget stor betydning. Det er gjennom denne kamplertegnene kommuniserer med sekre-

tæren og samtidig forklarer spillere, lagledere og publikum om sine avgjørelser. God tegngivning klargjør og gir autoritet. Tegngivningen bør likevel følges av muntlig redegjørelse av hva det blir avblåst for. Det kan ikke forventes at Easy Basket-spillere vil kjenne de standardiserte kamplederegnene. Kamplederne bør også være rede til å svare på spørsmål fra spillerne, såfremt spørsmålene blir fremført i en vennlig tone.

4.3 Generelle kommentarer

Banens størrelse og utstyr

Hvert lands nasjonale forbund eller arrangør kan gjøre tilpasninger i banens størrelse og utstyr fordi det er viktig at barn kan spille Easy Basket selv om forholdene ikke er perfekte. Uansett er det viktig at følgende ikke endres:

- 1) Kurvens høyde
- 2) Ballens størrelse og vekt

Kampresultatet

Ettersom det viktigste med Easy Basket ikke er seier for enhver pris, godtas uavgjort som gyldig resultat.

Kamplederne

Hver kampleder må huske at hun har et stort ansvar for å være en venn, ikke en streng regelrytter. Hun må alltid vise toleranse når det gjelder regelbrudd som ikke har noen betydning og som ikke gir spilleren noen særlig fordel. Slik toleranse er enda viktigere når det gjelder nybegynnere.

Selv om Easy Basket teoretisk sett er et ballspill uten kontakt, er det viktig å kun dømme de foulene som har en direkte innvirkning på spillet. Barn vil utvikle seg raskere dersom de tilegner seg mye av

det grunnleggende tidlig i sin utvikling. Samtidig er det viktig at spillere tilegner seg korrekt teknikk og gode vaner også i forsvar. Forsvarsfoul skal alltid dømmes strengt for å lære riktig forsvar og unngå skader. Dersom spillere «får lov til» stadig å forårsake det som «egentlig» skulle vært en foul uten at det dømmes, forsterkes dårlige vaner. Derfor kan kampleder fravike hensynet til at foul kun dømmes dersom den har direkte innvirkning på spillet dersom det har en pedagogisk og ikke avstraffende hensikt. Det bør likevel understrekes at gode vaner og korrekt teknikk innøves gjennom gode treninger og gode vaner fra trening.

Lagledere

Forbund, region, klubber og andre arrangører anbefales på det sterkeste å bestrebe positiv holdning og god oppførsel fra lagledere. Lagledere må være gode forbilder for lagene sine, og både kommentere og handle i tråd med den grunnleggende intensjonen for basketball for barn.

Dersom en lagleder ikke følger disse prinsippene og grunntanken i spillet Easy Basket, og det viser seg nødvendig med sanksjoner, skal ikke disse utføres offentlig foran barna. Slike forhold bør middelbart rapporteres til ansvarlig region eller direkte til Norges Basketballforbund.

Forsvar

Det er i Norge påbudt at lagene skal spille personlig oppdekning («mann-til-mann»- forsvar). Dersom nivåforskjellen mellom to lag er stor, bør det beste laget prøve å begrense en «overlegen» seier, som ingen av lagene er tjent med. Det kan skje ved fornuftig disposisjon av spillere.

Lagene får kun spille forsvar på egen banehalvdel etter scoring og innkast.

Etter kampen

Etter kampen skal begge lag stille opp ansikt til ansikt overfor hverandre ved midtbanen og takke hverandre for kampen.

