

Tilpasninger for EasyBasket U13 ordinært seriespill

Kamper i ordinært seriespill for aldersgruppene U13, U14 og U15 spilles med enkelte tilpasninger for «Offisielle spilleregler for Basketball». Nedenfor er en oversikt over tilpasningene for U 13 ordinært seriespill.

Spilleregler U13 ordinært seriespill:

I U13 benyttes det EasyBasket-regler i sin helhet, men med følgende tilpasninger:

-  5 spillere på stor bane med ordinær kurvhøyde (3,05 m).
-  Spilletid er 6 perioder på 5 minutter effektiv tid.
-  8-sekunders regel benyttes i U13 ordinært seriespill, men kampløpene skal utvise skjønn ved håndheving.
-  24-sekunders regel benyttes i U13 ordinært seriespill, men kampløpene skal utvise skjønn ved håndheving.
-  Tilbakespill regel benyttes i U13 ordinært seriespill.
-  Det er tillatt å ta ballen ut av hendene fra en spiller som holder ballen med begge hender.
-  Det føres poeng i EasyBasket-kampskjema. Ingen ekstraomganger, kampene kan ende uavgjort.

Utover dette er det viktig å presisere følgende viktige momenter fra EasyBasket:

-  Ballstørrelse: 5.
-  Ingen screen for ballfører.
-  Situasjoner med overlevering av ball (hand-off) med tett oppdekket spiller skal bedømmes på samme måte. Bestrafning: Overtredelse. Forsvarende lag får ball fra siden.
-  Det benyttes ikke 3-poenger.
-  Ikke soneforsvar. Bestrafning: Teknisk foul på lagleder.
-  Ikke sonepress. Bestrafning: Teknisk foul på lagleder.
-  Innbytteregler: Den spilleren som spiller mest får kun spille en periode mer enn den som spiller minst. Ikke innbytte i periodene.
-  Hjemmelaget starter med innkast fra midtbanen.
-  Det er påbudt at lagene skal spille personlig oppdekning («mann-til- mann»- forsvar). Lagene får kun spille forsvar på egen banehalvdel etter scoring og innkast.

Det henvises for øvrig til «Offisielle Spilleregler for basketball» og NBBFs kampreglement, EasyBasket retningslinjer og spilleregler, samt kampreglementet i den aktuelle region

**EASY
BASKET**