



NORGES
BASKETBALL
FORBUND

EasyBasket

**Retningslinjer og spilleregler for
basketballaktivitet for barn**

Vedtatt av NBBF 2020

Versjon 24.06.2020

Innhold




Innledning.....	2
Konkurranseregler for EasyBasket-arrangement	3
Generelt.....	3
Konkurransereglene.....	3
Fair Basket	5
<i>GOD TRENER</i>	6
<i>GOD TRIBUNE</i>	7
Spilleregler.....	8
Spilleregler for EasyBasket.....	8
REGEL 1 – SPILLET	8
REGEL 2 – BANE OG UTSTYR.....	8
REGEL 3 - LAGENE	9
REGEL 4 – SPILLEBESTEMMELSER	9
REGEL 5 – OVERTREDELSER	11
REGEL 6 - FOULS.....	13
REGEL 7 – GENERELLE BESTEMMELSER	15
REGEL 8 – KAMPLEDERNE OG SEKRETARIATET: PLIKTER.....	15
Kampladertegn.....	17
Generelle kommentarer	17

Innledning




EasyBasket er Norges Basketballforbunds barneidrettstilbud. Konseptet EasyBasket er utviklet for å ivareta barnets helhetlige idrettsutvikling og idrettsopplevelse. Konseptet består av EasyBasket-aktivitet i klubb og EasyBasket-arrangement i regi av NBBF og underliggende regioner.

EasyBasket følger NBBFs verdier; Inkluderende, Målrettet og Gøy gjennom følgende prinsipper:




EasyBasket er inkluderende

-  EasyBasket er en arena der barn får oppleve sosial tilhørighet, trygghet og mestring
-  EasyBasket passer for alle, og alle som ønsker skal få mulighet til å delta
-  EasyBasket verdsetter arrangører, kampledere, lagledere og trenere som viktige ressurspersoner for å sikre et godt miljø for utvikling

EasyBasket er målrettet

-  EasyBasket lar barn utvikle seg allsidig, så vel fysisk og mentalt, sosialt og emosjonelt
-  EasyBasket er tilrettelagt for at barn skal oppleve mestring ut fra egne forutsetninger og alle skal få utfordringer de kan strekke seg etter
-  EasyBasket bidrar til at barn blir ansvarlige lagkamerater gjennom sosial utvikling og deltakelse i felleskapet

EasyBasket er gøy

-  EasyBasket gir barn mulighet til å konkurrere gjennom lek og øvelser, og legger til rette for kamper med mål om å øke motivasjonen for å utvikle egne ferdigheter
-  EasyBasket gir barn mulighet til å utvikle seg gjennom opplevelse av idrettsglede i nærmiljøet og bli så gode som de selv vil
-  EasyBasket gir vennskap, positive opplevelser og rent spill

Konkurranseregler for EasyBasket-arrangement

Generelt

EasyBasket retningslinjer og spilleregler er tilpasninger til de ordinære spillereglene for basketball, og er til for at barn skal oppleve mestring. Konkurransereglene er utviklet fra de internasjonale reglene for basketballaktivitet for barn 6-13 år, NIFs barneidrettsbestemmelser og erfaringer fra norsk basketball. De supplerer de offisielle reglene fra FIBA. Med konkurranseregler menes regler for hvordan man skal gjennomføre kamper i EasyBasket. Konkurransene skal brukes som en motivasjonsfaktor i basketball, og reglene er tilrettelagt slik at alle som vil, skal få lov til å delta. Konkurransene skal gi barna variasjon i aktiviteten og være en arena de kan prøve ut nye ferdigheter. I EasyBasket er det spesielt viktig at kampledere, trenere, lagledere og arrangører legger opp til å avvikle kampene med en kameratslig og vennlig tone. Lagene som deltar i EasyBasket-arrangementer vil møte motstandere på samme erfaringsnivå. Dersom nivåforskjellen mellom to lag allikevel skulle være stor, bør treneren for det mest erfarne laget legge til rette for å utvikle sine utøvere gjennom å øve på nye ferdigheter, og på den måte jevne ut kampens konkurransefortrinn. Ingen lag er tjent med at det ene laget har betydelig mer ballbesittelse enn motstanderlaget. Lagene settes sammen etter tilhørighet til laget. Vennskap og lokal tilhørighet er viktigere enn alder, kjønn eller erfaringsnivå. Det er ingen øvre aldersgrense for deltakelse i EasyBasket, erfaringsnivå og tilhørighet er viktigere enn alder.

Konkurransereglene

Bane

EasyBasket arrangementer skal gjennomføres, så langt det er mulig, på liten bane med lave kurver.

Spillere

Alle EasyBasket-spillere skal få mulighet til å delta på EasyBasket-arrangementer uavhengig av ferdigheter. Et EasyBasket-lag kan være alt fra 4 til 10 spillere. Er laget 10 eller flere, bør man vurdere å melde på to lag. Spillerne kan gå fritt mellom ulike lag i klubben gjennom hele sesongen, men ikke under samme arrangementsdag/helg. I EasyBasket har det ingen betydning om du er gutt eller jente. Lagene kan være rene jentelag, guttelag eller mixlag. Jenter kan spille på guttelag og omvendt.

Innbytte

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

Tabeller/resultater

Det verken føres eller vises resultater i EasyBasket. Resultater skal ikke vises på tavle eller føres på kampskjema. Ved premiering, gis det samme premie for alle deltakere.

Konkurransereform

EasyBasket-arrangementer er en forlengelse av EasyBasket-aktivitetstilbudet i klubb og skal sees på som en ekstra treningsarena. NBBFs Utviklingstrapp 2020, viser at det skal være fokus på deltakelse og ikke konkurranse for de yngste EasyBasket-spillerne, men konkurransen får gradvis økende fokus fra ca. 9-årsalderen.

EasyBasket-spillere får tilbud om å spille kamper i EasyBasket arrangementer, men det er viktig at treningene i klubb vektlegges og blir prioritert aktivitet fremfor deltakelse i arrangementene. Utviklingstrappen anbefaler at de yngste barna, U7-U9, er i organisert og uorganisert aktivitet hver dag, med fokus på lek, utvikling og bevegelse. De eldste EasyBasket-spillerne anbefales å ha minimum 4 basketbaltreninger før, og imellom, deltakelse på EasyBasket-arrangementer.

EasyBasket-arrangementene tilbyr deltakende lag 2 kamper per arrangement og kampene skal være en arena der utøveren, sammen med lagkamerater, skal få prøve ut tilegnede ferdigheter og vise hva de har lært.

EasyBasket-arrangementer er ikke en rekrutteringsarena, rekruttering av nye utøvere skjer gjennom EasyBasket-aktivitet i klubb.

Sesongen

EasyBasket følger basketballsesongen. NBBFs Utviklingstrapp 2020 viser til at barn bør delta på så mange idretter som mulig. Spesielt for de yngre, men også for de eldre EasyBasket-spillerne skal det være mulig å drive med andre idretter, både i basketballsesongen og om sommeren. Å drive med ulike former for aktiviteter er viktig for å tilegne seg et allsidig fysisk grunnlag.

Fair Basket

Det er spesielt viktig for foresatte og 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!

EASYBASKET
GOD TRENER



- Skaper en **trygg** ramme
- Fokuserer på **mestringsfølelse** - ikke resultater
- **Samarbeider** med motstanderlagets trener
- Er utviklingsorientert og **veileder** spillerne
- Er et godt **forbilde**

GOD TRENER

EASYBASKET GOD TRENER



- Jeg er her for spillerne, ikke for meg selv.
- Jeg velger positiv språkbruk og kroppsspråk, for jeg vet at min oppførsel – både positiv og negativ – smitter over på andre.
- Jeg skaper en trygg ramme på trening og i kamp hvor utøverne opplever idretts glede.
- Alle er like mye verdt. Jeg sprer både spilletid og oppmerksomhet.
- At spillerne opplever glede og mestringsfølelse er det viktigste- ikke å skåre.
- Jeg samarbeider med motstanderlagets trener om å skape jevnbyrdighet i kampen.
- Jeg gjør kamplederen god, og henger meg ikke opp beslutninger som blir tatt.
- Jeg er utviklingsorientert og veileder spillerne både på benken og banen mot neste spillsituasjon.
- Jeg ønsker å være et godt forbilde for spillerne mine og en god ambassadør for basketball og klubben min

GOD TRIBUNE

EASYBASKET GOD TRIBUNE



- Snakker **positivt** om alle
- Oppmuntrer **alle** spillerne i med- og motgang
- **Respekterer** trenerens kampløp
- **Respekterer** kampløperens avgjørelser
- **Klapper** for alle når kampen er avsluttet

Spilleregler

Spilleregler for EasyBasket

EasyBasket-spillereglene er tilpasninger til ordinære spilleregler for basketball som til enhver tid er gjeldene der ikke annet er spesifisert i disse tilpasningene.

REGEL 1 – SPILLET

§ 1 Definisjoner

- 1.1 EasyBasket er basketball for barn U7-U13. Det vil si elever i barneskolealder.
- 1.2 Hvert lags formål er å kaste ballen i motstanderens kurv og hindre det andre laget i å sikre seg ballen eller gjøre mål. Dette må skje innenfor rammen av spillets regler.
- 1.3 Det føres ikke poeng i EasyBasket og det kåres ingen vinner.

REGEL 2 – BANE OG UTSTYR

§ 2 Banen

- 2.1 Spilleflaten
Spilleflaten skal være en rektangulær, hard overflate, fri for alle hindringer. EasyBasket-arrangementer bør bli gjennomført på liten bane (målene kan være 20,0 m lang og 13,0 m bred e.l.).
- 2.2 Spilleflatens mål må anses å være veiledende. Det viktigste er et noenlunde fornuftig forhold mellom lengde og bredde. Ellers kan EasyBasket spilles på alle de steder det måtte finnes to kurver.
- 2.3 Linjer
Linjene på en særskilt EasyBasket-bane er identiske med linjene på en vanlig basketballbane med unntak av:
(a) ingen 3-poengslinje eller 3-poengsområde.
Kommentar: Dersom banen mangler linjer kan arrangør markere sidelinjer og endelinjer for gjennomføring av arrangement.

§ 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. Dimensjonen skal være 1,20 m horisontalt og 0,90 m vertikalt.
- 3.2 Kurver
Kurven skal bestå av ring og nett. Hver av de to kurvene skal være 2,60 m over gulvet.
Kommentar: EasyBasket kan spilles på vanlig kurvhøyde 3,05 m dersom eksisterende kurver ikke kan justeres ned.
- 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).
- 3.4 Teknisk utstyr
Følgende teknisk utstyr skal være tilgjengelig i et EasyBasket arrangement:
(a) Kampklokke
(b) Indikator for vekslende ballbesittelse (retningspil)
Kommentar: For mer detaljert beskrivelse av utstyr og bane henvises til eget

dokument «Offisielle spilleregler for Norges Basketballforbund 2018».

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 EasyBasket spiller man 4 mot 4. Et medlem av laget er en spiller når hen er på spillebanen og har rett til å spille; ellers er hen en innbytter.

4.2 Drakter

Spillere på samme lag skal bære trøyer i samme farge med nummer på. Dersom begge lags trøyer har samme farge skal hjemmelaget ta i bruk trøyer av annen farge.

§ 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.

Lagledere må være gode forbilder og både kommentere og handle i tråd med de grunnleggende prinsippene for EasyBasket ovenfor alle involverte.

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

REGEL 4 – SPILLEBESTEMMELSER

§ 6 Spilletid

6.1 Det skal legges til rette for at kamper kan avvikles i løpet av 50 minutter. Pausene mellom hver periode er 1 (ett) minutt og halvtidspausen er 3 (tre) minutter. U7 til U13 EasyBasket arrangement spiller kamper av 6 perioder på 5 minutters løpende 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 Hoppball og vekslende ballbesittelse

8.1 Hoppballsituasjon

Kampløperne skal dømme for en hoppballsituasjon:

(a) når to eller flere spiller 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 ikke er enige om hvem som berørte ballen sist

(d) når ballen blir sittende fast i kurvfestet

(e) når det dømmes dobbeltfoul

(f) når spillere fra ulike lag fanger ballen samtidig

(g) dersom kampløperne er i tvil om hvem som sist berørte ballen

8.2 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.

8.3 Utførelse

Når en hoppballsituasjon skjer, overleveres ballen til innkast til det laget som spiller i den retningen som pilen viser. Ved alle hoppballsituasjoner skal lagene annenhver gang få ballen til innkast fra nærmest det stedet hoppballsituasjonen oppstod.

Når 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.

§ 9 Hvordan ballen spilles

- 9.1 I EasyBasket spilles ballen med hendene. Den kan kastes, skytes eller dribles i alle retninger innenfor reglens begrensninger.
- 9.2 I EasyBasket er det en overtredelse å ta ballen ut av hendene fra spillere som holder ballen med to hender.
- 9.3 Det er en overtredelse å løpe med ballen, sparke den forsettlig eller slå den med knyttet hånd.
- 9.4 Å berøre ballen tilfeldig med foten eller beinet er ikke en overtredelse.

§ 10 Kontroll over ballen

- 10.1 En spiller har kontroll over ballen når hen:
 - (a) holder ballen
 - (b) dribler ballen
 - (c) har ballen i disposisjon utenfor grenselinjene for et innkast. (Grenselinjer = sidelinjer og endelinjer).
- 10.2 Et lag har kontroll over ballen når en spiller på det laget har kontroll eller når ballen blir sentret mellom lagets spillere.
- 10.3 Et lag mister kontroll over ballen når:
 - (a) en motspiller får kontroll over ballen
 - (b) ballen blir død
 - (c) ballen har forlatt skytterens hender ved skuddforsøk

§ 11 Spiller i skuddbevegelse

En spiller er i skuddbevegelse når hen, etter kampløpernes oppfatning, har påbegynt et forsøk på å skyte mot kurven, og avsluttes når ballen har forlatt spillerens hånd/hender og, hvis spilleren er i luften, 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.*

§ 12 Mål – når det gjøres og dets verdi

- 12.1 Et mål gjøres når en levende ball går ned i kurven ovenfra, og den forblir i, eller går gjennom kurven.
- 12.2 Et spillemål gir to (2) poeng.
- 12.3 Når en spiller bli foulet under skuddbevegelsen og ballen går i kurven, får laget ett (1) bonuspoeng.
- 12.4 Etter et spillemål, skal motstanderne fortsette spillet innen fem sekunder med et

innkast fra hvilket som helst punkt på eller bak endelinjen.

§ 13 Innkast

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

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

13.3 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: Kamplederne 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.

§ 14 Innbytte og time-out

14.1 Det skal tilstrebes at alle får spille like mye.

14.2 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 skje 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».

14.3 Time-out praktiseres ikke i EasyBasket.

REGEL 5 – OVERTREDELSER

§ 15 Overtredelser - definisjon

En overtredelse er et brudd på spillereglene. Kamplederne stanser spillet og tildeler motstanderne ballen til innkast utenfor banen, nærmest det stedet det regelbruddet ble begått, unntatt rett bak platen.

Kommentar: Kamplederne må vise skjønn 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 kampledernes oppgave i denne sammenheng er like mye oppdragende som regulerende.

§ 16 Spiller eller ball utenfor banen

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

16.2 En spiller er utenfor banen når hen berører gulvet på eller utenfor grenselinjene.

16.3 Ballen er utenfor banen når den berører en spiller, gulvet eller noen annen gjenstand inkludert kurvstøtter og baksiden av platene, på eller utenfor grenselinjene.

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

16.5 Dersom kamplederne er i tvil om hvilken spiller som sist var nær ballen før den kom utenfor spillebanen, skal hen dømme hoppball og ballen tildeles dermed det laget som står for tur til innkast utenfor banen etter regelen om vekslende ballbesittelse.

§ 17 Dribling

- 17.1 Dersom en spiller ønsker å forflytte seg med ballen kan hen dribble, det vil si sprette ballen mot gulvet med én hånd.
- 17.2 Spilleren tillates ikke å:
- (a) dribble ballen med begge hender samtidig
 - (b) la ballen hvile i hånden/hendene og deretter fortsette å dribble.
- 17.3 Brudd på denne regelen er en overtredelse.

§ 18 Skrittfeil

- 18.1 Skrittfeil er ulovlig bevegelse av én fot eller begge føtter i en hvilken som helst retning ut over begrensningene i denne paragrafen, mens man holder en levende ball inne på spillebanen.
- 18.2 Pivotering er en lovlig bevegelse der en spiller som holder en levende ball inne på spillebanen tar ett eller flere skritt med samme fot i en hvilken som helst retning, mens den andre foten, kalt pivoteringsfoten, holdes i kontakt med gulvet på samme sted.
- 18.3 Etablering av pivoteringsfot av en spiller som fanger en levende ball inne på spillebanen:
- En spiller som mottar ballen mens han står med begge føttene på gulvet:
 - I det øyeblikk den ene foten løftes, blir den andre foten pivoteringsfot.
 - kan ikke løfte pivoteringsfoten for å starte en dribling før ballen har forlatt hånden/hendene.
 - kan hoppe med pivoteringsfoten for å sentre eller skyte, men ingen av føttene kan settes i gulvet igjen før ballen har forlatt hånden/hendene.
 - En spiller som mottar ballen mens han er i bevegelse eller avslutter driblingen, kan ta to skritt for å stanse, sentre eller skyte med ballen:
 - Hvis han mottar ballen må ballen forlate hånden/hendene for å starte en dribling før det andre skrittet.
 - Det første skrittet skjer når en eller begge føtter berører gulvet etter at han har fått kontroll over ballen.
 - Det andre skrittet skjer etter det første skrittet når den andre foten berører gulvet eller begge føtter berører gulvet samtidig.
 - Hvis spilleren som stanser på sitt første skritt har begge føtter på gulvet eller de berører gulvet samtidig, kan han pivotere med valgfri fot som pivoteringsfot. Hvis han deretter hopper med begge føtter kan ingen fot berøre gulvet før ballen har forlatt hånden/hendene
 - Hvis en spiller lander med en fot kan han kun pivotere med denne foten.
 - Hvis en spiller hopper med en fot i det første skrittet, kan han lande med begge føtter samtidig i det andre skrittet. I denne situasjonen kan ikke spilleren pivotere med noen av føttene. Dersom en eller begge føtter deretter forlater gulvet, kan ingen av føttene berøre gulvet før ballen har forlatt hånden/hendene.
 - Hvis begge føttene er i luften og spilleren lander samtidig med begge føtter, blir den ene foten pivoteringsfot i det øyeblikket den andre foten løftes.
 - En spiller kan ikke berøre gulvet gjentatte ganger med samme fot eller begge føtter etter at å ha avsluttet en dribling eller fått kontroll over ballen.

Kommentar: 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 «hjelp» enn å «dømme».

§ 19 3, 8 og 24-sekundersreglene

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

19.1.2 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 hen mottar ballen og bevisst utnytter egen plassering i feltet. I andre situasjoner kan man se bort fra overtredelsen.*

19.2 8-sekunders regel er når en spiller får kontroll over ball i forsvarsfeltet og laget må da bringe ballen inn i sitt angrepsfelt innen 8 sekunder. Regelen benyttes kun i U13 ordinært seriespill.

19.3 24-sekunders regelen er når et lag får ny kontroll over en levende ball inne på spillebanen, må laget gjøre et skuddforsøk innen 24 sekunder. Regelen benyttes kun i U13 ordinært seriespill.

Kommentar: *8-sekunder og 24-sekunders reglene skal praktiseres med skjønn.*

§ 20 Tett oppdekket spiller (5-sekundersregelen)

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

Kommentar: *Kamplederne bruker skjønn ved håndhevelsen av regelen.*

§ 21 Tilbakespill til forsvarsfeltet

Tilbakespill-regelen benyttes ikke i EasyBasket.

§ 22 Screen for ballfører

I EasyBasket tillates ikke angrepslaget å sette screen for ballfører. Situasjoner med overlevering av ball (hand-off) med tett oppdekket spiller skal bedømmes på samme måte.

Overtredelse medfører at forsvarende lag overtar ballen med innkast fra sidelinjen.

REGEL 6 - FOULS

§ 23 Foul – definisjon

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

§ 24 Personlig foul

24.1 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 kroppstilling. Hen skal heller ikke benytte seg av noen annen form for hardt spill.

24.2 Bestrafning ved personlig foul

24.2.1 Dersom en slik personlig kontakt resulterer i en fordel som ikke er tilsiktet i reglene, skal kamplederne dømme foul for kontakten.

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

- 24.3 Dersom foul begås mot spiller som er i skuddbevegelse, er bestrafningen som følger:
- 24.3.1. Dersom spillermålet godkjennes, skal poengene telle, laget får ett bonuspoeng, og spillet gjenopptas ved innkast av motstanderlaget bak endelinjen.
- 24.3.2 Dersom skuddforsøket ikke lykkes, får laget ett bonuspoeng og ballen til innkast fra sidelinjen nærmest det stedet foulen ble begått
- 24.4 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. Dette praktiseres kun i U13 ordinært seriespill.
- Kommentar:** Personlig foul og lagfoul blir ikke ført i EasyBasket. Kampleder administrerer foul på vanlig måte til sekretariatet for å informere lagene om forseelsen. Personlig foul og lagfoul blir kun ført i U13 ordinært seriespill.*

§ 25 Dobbelfoul

- 25.1 En dobbelfoul er en situasjon der to motspillere begår foul, gjennom fysisk kontakt, mot hverandre omtrent samtidig.
- 25.2 En lagfoul skal vises 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.

§ 26 Usportslig foul

- 26.1 En usportslig foul i EasyBasket er en foul som, etter kampledernes oppfatning, ble begått med overlegg av en spiller.
- 26.2 Bestrafning ved usportslig foul
Et bonuspoeng tildeles laget som ble utsatt for den usportslige foulen, og et innkast fra innkastlinjen i lagets angrepsfelt.
- 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 skal prege basketball for barn. Innkastene etter bonuspoeng for usportslig oppførsel snur ikke retningen på pilen som indikerer spilleretning etter regelen om vekslende ballbesittelse. Foulen føres som lagfoul i EasyBasket.*

§ 27 Teknisk foul/usportslig opptreden/diskvalifiserende foul

- 27.1 I EasyBasket skal spillerne og trenerne alltid opptre samarbeidsvillig og etter Fair Play og Fair Basket prinsippene.
Spillere og trenere skal advares om hen ikke lyder kampledernes irettesettelser eller opptre usportslig.
Etter en advarsel skal spilleren eller treneren gis teknisk foul om samme usportslige oppførsel gjentas.
- 27.2 Bestrafning ved teknisk foul
- 28.2.1 Straff ved teknisk foul på spiller
Ett bonuspoeng og innkast for laget som hadde kontroll over ballen eller hadde rett til ballkontroll da den tekniske foulen ble idømt. Innkastet skal tas fra stedet nærmest der ballen var når kampen ble stoppet. Dersom ingen av lagene hadde kontroll over ballen, inntreffer en hoppballsituasjon.
- 28.2.2 Straff ved teknisk foul på trener eller innbytter
Ett bonuspoeng og innkast fra sidelinjen ved banens midtlinje tildeles motstanderlaget.
- Kommentar:** Kamplederne skal legge spesiell vekt på reglene for opptreden. Med henvisning til introduksjonen til disse spillereglene, understrekes det at laglederne og spillere ikke skal komme med uhøviske kommentarer, spesielt ikke å rope til kampledere eller motstandere.*
- 27.3 Diskvalifiserende foul

Dersom kamplederne bedømmer at en spiller eller trener fortsetter å opptre upassende etter at en teknisk foul eller usportslig foul er tildelt, eller at spilleren bruker unødvendig mye kraft ved en foul, har kamplederne mulighet til å diskvalifisere spilleren eller treneren.

27.4 Straff ved diskvalifisering

Et bonuspoeng og et innkast fra innkastlinjen i lagets angrepsfelt, 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 bestraffes.

REGEL 7 – GENERELLE BESTEMMELSER

§ 28 Fem fouls av en spiller

28.1 En spiller kan ikke foules ut.

§ 29 Straffekast

29.1 Definisjon

Ingen straffekast utføres.

REGEL 8 – KAMPLEDERNE OG SEKRETARIATET: PLIKTER

§ 30 Kamplederne

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

Kamplederen må alltid vise skjønn når det gjelder regelbrudd som ikke har noen betydning og som ikke har en direkte innvirkning på spillet. Kampleder kan dog idømme foul dersom det har en pedagogisk og ikke avstraffende hensikt.

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

§ 31 Sekretæren

31.1 Sekretæren er ansvarlig for å føre innbytte på et innbytteskjema.

Kommentar: Det føres ikke kampskjema i EasyBasket.

31.2 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.

31.3 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.

§ 32 Tidtakeren

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

32.2 Tidtakeren skal kun stanse kampklokke ved slutt på en periode.

Kommentar: I EasyBasket-arrangement fungerer hovedsekretariatet som tidtaker og tar felles tid på alle baner. Tiden stoppes ikke under en periode.

32.3 Etter at kampklokken er stoppet skal tidtakeren i hovedsekretariatet starte klokken etter å ha gitt beskjed til banene om at neste periode starter. Kamplederne i samarbeid med lagledere er ansvarlig for at spillerne er klare.

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

Kampladertegn

Kampladerne skal kun benytte de offisielle kampladertegnene slik de er beskrevet i «Offisielle Spilleregler for Basketball». Kampladernes tegngiving er av meget stor betydning. Det er gjennom disse kampladerne kommuniserer med sekretæren og samtidig forklarer spillere, lagledere og publikum om sine avgjørelser.

God tegngiving klargjør og gir autoritet. Tegngivningen bør likevel følges av muntlig redegjørelse av hva det blir avblåst for. Det kan ikke forventes at EasyBasket-spillere vil kjenne de standardiserte kampladertegnene. Kampladerne bør også være rede til å svare på spørsmål fra spillerne.

Generelle kommentarer

Lagledere

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

Dersom en lagleder ikke følger disse prinsippene i EasyBasket, og det viser seg nødvendig med sanksjoner, skal ikke disse utføres offentlig foran barna. Slike forhold bør umiddelbart 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). Lagene får kun spille forsvar på egen banehalvdel etter scoring og innkast.