


















EasyBasket Regler

-  4 mot 4 på liten bane med lave kurver (2,60)
-  Ballstørrelse 5
-  6 perioder av 5 minutter løpende tid
-  Periodepauzene er på 1 minutt hvile, samt 3 minutt hvile mellom 3 og 4 periode
-  Spilleren som spiller mest, skal kun spille en periode mer enn spilleren som spiller minst
-  Hjemmelaget starter med ballen fra sidelinjen på midtstreken
-  Det er ikke lov å ta ballen fra en spiller som holder ballen med begge hendene
-  Laget får kun spille forsvar på egen banehalvdel ved både scoring og innkast
-  Ved hoppballsituasjoner gjelder prinsippet om annen hver gang, det vil si at lagene får ballen annen hver gang fra sidelinjen (retningspilen i sekretariatet viser hvem som skal ha ballen)
-  Det registreres ikke poeng, resultater eller lagfeil (sekretariatet fører innbytteprotokoll og styrer retningspilen)
-  Backcourt regelen og 3 poenglinjene benyttes ikke
-  Tre-sekunders-regelen brukes normalt ikke, kun med omdømme dersom et er nødvendig og alltid med en forklaring først
-  Ingen straffekast eller time-out
-  Alle straffesituasjoner resulterer i innkast til feilet lag
-  EasyBasket er kjønnsnøytralt – spillere kan spille på mix-lag, jenter på guttelag og gutter på jentelag

EasyBasket-arrangement U7-10 består av 2 kamper og en felles aktivitetsdel med leker og konkurranser.

EasyBasket-arrangement U11-13 består av to kamper.

**EasyBasket U13 skilles mellom nyopprettede lag som kan delta i EasyBasket-arrangementer og erfarne lag som deltar i ordinært seriespill som har egne tilpasninger til EasyBasket-reglene, se eget skriv.*