

Tilpasninger for EasyBasket U13 ordinært seriespill

U13 er del av NBBFs EasyBasket konsept og kampene spilles etter EasyBasket-reglene med enkelte tilpasninger. (*Kampene i U14 og U15 spilles med enkelte tilpasninger for «Offisielle spilleregler for Basketball».*) Nedenfor er en oversikt over tilpasningene for U13 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 kamplederne skal utvise skjønn ved håndheving.
-  24-sekunders regel benyttes i U13 ordinært seriespill, men kamplederne 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.
-  Innbytteregele: 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 EasyBasket retningslinjer og spilleregler, NBBFs lov og reglement og evt. lokale retningslinjer i den aktuelle region.



**EASY
BASKET**