

# Easy Basket Challenge

## – basket for barn opp til og med U10

Easy Basket Challenge (EBC) er basketaktiviteter der barn opp til 10 år fra flere forskjellige klubber spiller to kamper 4 mot 4 og deltar i flere leker. Barna spiller på lave kurver, trenerne jobber for at alle spillerne skal være delaktige og dommerne opptrer som kampledere. Alt for at barna skal få en så positiv basketopplevelse som mulig.

### Easy Basket Challenge regler:

- Hjemmelaget begynner med ballen ved innkast bak sidelinjen på midtstreken
- Opp til 10 år
- 4 perioder x 5 minutter løpende tid
- 4 mot 4 på liten bane
- Lav høyde på kurvene (260 cm over gulvet)
- Ballstørrelse 5
- Det er ikke lov å ta ballen fra en spiller som holder ballen med begge hendene.
- Ved hoppballsituasjoner gjelder prinsippet om annen hver gang, det vil si at lagene får ballen annen hver gang ved sidelinjen
- Ingen straffekast eller time-out
- Periodepausene er 1 minutt hvile, samt 3 minutt hvile mellom andre og tredje periode
- Back court og tre-sekundsregelen brukes ikke
- Det finnes mulighet til å spille med mikslag. Jenter og gutter kan til og med spille mot hverandre.
- Spilleren som spiller mest skal kun spille en periode mer enn spilleren som spiller minst
- Det registreres ikke poeng og resultat
- Laget får kun spille forsvar på egen banehalvdel ved både scoring og innkast

### SEKRETARIAT:

Hjemmelaget (det laget som står først i oppsettet) skal sitte sekretariat. Det er behov for en person:

- *tidtaker:*

- Starte tiden når ballen treffer en spiller på banen etter innkastet som starter kampen
- Stoppe tiden når det har gått 5 minutter
- Stopp ellers kun dersom kamplederen (dommeren) gir beskjed

### KAMPLEDERHONORAR (DOMMERHONORAR)

Hjemmelaget er ansvarlig for å betale Kampledere etter endt kamp.