

Klubber og Trenere

BASKETBALL

VERDENS MORSOMSTE
IDRETT!



BASKETBALL – VERDENS MORSOMSTE IDRETT!

Basketball spilles i hele verden, mer enn 450 millioner i 213 land, og er like populært blant jenter og gutter, i alle aldre. Høyt tempo, raske bevegelser, mange mål og det faktum at alle spillere på banen kan bidra med like mye i angrep og forsvar gjør basket til verdens morsomste idrett for både spillere og publikum. Nå vil Norges Basketballforbund (NBBF) gjøre det enda lettere for flere barn å prøve, utvikles i og elske basketidretten.

Barnet i fokus

Nå har vi endret på spilleformene for de yngste barna og lagt mer fokus på barnets utvikling og deres idrettsopplevelse. I norsk basket ønsker vi at det skal finnes plass for at alle kan utvikle seg og ha det gøy! De nye spilleformene er tilpasset anbefalinger for hvordan barneidrett skal drives i Idrettens Barnerettigheter. I stedet for tradisjonelt seriespill vil barna delta i basketarrangement som inneholder både konkurranse og lek.



Easy Basket Challenge – basket for barn opp til 10 år

Easy Basket Challenge (EBC) er navnet på de basketarrangementene der de yngste barna spiller sine kamper. I løpet av et par timer samles et antall lag fra forskjellige klubber til kamper, felles leker og morsom underholdning. Kampene spilles med forenklete regler – blant annet lave kurver og fire spillere per lag på banen, for å skape store flater og delaktighet i spillet. Engasjement, glede og nysgjerrighet skal gjennomsyre et Easy Basket Challenge-arrangement – det skal være enkelt og gøy for hele familien å delta.

Hvorfor spiller vi på en ny måte?

NBBF ønsker å gi det beste mulige tilbudet til våre yngste spillere og deres foreldre. Vi ønsker å forsikre oss om at så mange som mulig fortsetter så lenge som mulig i idretten slik at den blir utvidet med flere spillere, trenere, dommere, ledere og fremtidige støttespillere.

Easy Basket Challenge fokuserer på prestasjon og ikke resultat noe som gjør at lag og trenere kan jobbe med basisferdigheter for å utvikle dyktige spillere, uansett nivå.

Med denne nye spilleformen vil regionen og klubbene presentere et mer helhetlig, enklere og hyggeligere arrangement for minilag og deres foreldre.

Vi tar utgangspunkt i barna og deres opplevelse

- Fire mot fire spillet skaper større arbeidsflater og flere spillere får mulighet til å kjenne på ballen. Barn utvikles ulikt og vi vil gi alle mulighet til å holde på med basketball lenge.
- Vi vet at barn som får komme inn på banen flere ganger under en kamp kjenner seg mer delaktig (antallet ganger spilleren er på banen er viktigere enn antallet minutter)
- Ved et Easy Basket Challenge-arrangement spiller laget minst to kamper. Flere kamper samme helg gir barnet mer tid til å være med familien og bedre mulighet til å være aktiv innen andre idretter.
- Klubber kommer til å ha flere lag som fører til at flere får spille mer.
- Tilbakemelding fra arrangørklubb brukes av administrasjonen for å sette sammen nye puljer til neste arrangement. Alt for at lagene skal få spille på sitt eget nivå. Barn utvikles mest ved å spille jevne kamper!

Du kan lese mer om reglene i Easy Basket Challenge på www.basket.no. Der kan du også finne kontaktinformasjon til den ansvarlige for planleggingen av Easy Basket i din region.

Her er et sammendrag av Easy Basket Challenge:

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

Hjemmelaget er ansvarlig for sekretariat og kamplederhonorar.

Begge lag stiller med trener og andre voksne som kan hjelpe til under lekene, med returtaging og annet.

VI SEES PÅ BASKETBALLBANEN!

Norges Basketballforbund

