

Foreldre

# BASKETBALL

VERDENS MORSOMSTE  
IDRETT!



# Så gøy!

**Så gøy! Du og barnet ditt deltar på det best tilrettelagte spilletilbudet for barn i norsk idrett. Easy Basket er en fantastisk måte å introdusere glede, spenning, entusiasme og fysisk aktivitet på en trygg og engasjerende måte – både for voksne og barn.**

Så finn deg en god sitteplass der du kan se barnet ditt kose seg på banen og la oss guide deg gjennom hva Easy Basket er og hvorfor det er så bra.

**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 NBBF gjøre det enda lettere for flere barn å prøve, utvikles i og elske basketball.



## Barnet i fokus

Vi har endret spilleformen 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 – basket for barn fra 11 til 12 år

Over ytterligere to år legger vi stor vekt på at barna får utvikles i sitt eget tempo. Easy Basket (EB) er nettopp det som navnet tilsier – basket på barnas vilkår med enklere regler som gir alle mulighet til å være med og utvikle seg. Under en Easy Basket sesong har et lag kamper en til to helger per måned. Det er fremdeles fire mot fire spill og kampene har seks perioder delt i to omganger. Alle spillerne skal være på banen i omtrent like mange perioder. Målet med Easy Basket er å få barna til å elske basket og ønske å fortsette å spille.

## 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. Easy Basket 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 forbundet og klubbene presentere et mer helhetlig, enklere og hyggeligere arrangement for våre yngste lag og deres foreldre.

## Hva skal spillere, trenere og foreldre fokusere på?

Spillerne og trenerne fokuserer på at laget presterer så bra som mulig. Å fokusere på prestasjonen, og ikke på resultatet, minsker uroen hos spillerne og øker selvtilliten. Når en spillers selvtillit øker, tør spillerne anstrenge seg mer og da fortsetter de lengre med spillet.

Foreldre bør støtte og ikke ha for høye krav til spillerne, trenerne og laget. For å opprettholde en bra relasjon mellom barn som driver med idrett og deres foreldre bør foreldrene høre på barnet og gi mindre råd.

## Her er noen tips:

- Tenk gjennom trenerens perspektiv. Treneren har tatt på seg et ansvar som innebærer mange, mange timer med forberedelser utover de timene hun eller han tilbringer på treningere og kamper. Forsøk å tenke på det når noe går galt.
- Gi ingen instruksjoner under en kamp eller under en trening.
- Fyll på hele lagets ha-det-bra-konto. La alle barna få vite at du støtter dem uvilkarlig, uansett hvor bra eller dårlig de spiller.
- Respekter idrettens verdigrunnlag og oppmuntre andre foreldre til å gjøre det samme. Vis respekt for funksjonærer og dommere selv om man ikke er enig med dem.
- Du vil bli bedt om å sitte i sekretariatet og notere poeng og feil eller ta tiden. Begge deler er enkelt forklart på baksiden av kampskjemaet, eller på et eget ark.



## Regler og dømming

### *Forsvar*

I forsvar gjelder prinsippet om ”å vinne posisjon”, dersom det er fysisk kontakt. Det innebærer at den som er der først har rett på plassen. Korrekt forsvar i Easy Basket dreier seg om å dekke opp en spesifikk spiller på motstanderlaget og holde seg mellom denne og kurven han/hun skal score på. Laget får kun spille forsvar på egen banehalvdel.

### *Skritt*

Basketball har strenge skrittregler som stiller store krav til fotarbeid og koordinasjon. Skrittregelen dreier seg om når en spiller holder ballen i hendene. Han kan da ikke bruke flere skritt som han har fordel av i spillets gang. Unntaket er om han/hun bare benytter en fot og den andre står på samme sted (pivotering). I Easy Basket håndheves dette ut i fra prinsippet om fordel, mer enn å telle antall skritt.

### *Drible og stuss*

En spiller som dribler ballen kan løpe så mange skritt han vil til hvor han/hun vil på banen. Dersom en spiller stanser dribleserien sin kan han/hun ikke starte ny dribleserie før en annen spiller har hatt kontroll over ballen. Spilleren kan naturligvis skyte og passe. I Easy Basket håndheves dette tilpasset barnas nivå ut i fra prinsippet om fordel.

### *Scoringer*

I Easy Basket telles 2 poeng pr vellykket scoring uansett fra hvor en treffer under spillets gang.

### *Dømming*

Dytt, slag, spark, holding + å dra ballen ut av hendene til en annen spiller er ikke tillatt.

Hvis ballen eller spiller er utenfor ballen går ballen til det andre laget. Dvs at ball eller spiller er i kontakt med gulvet på utsiden av banen, luftlinje er ikke en faktor i basketball.

Ved spark på ballen går ballen til motstanderen, dersom ballen tilfeldigvis er i kontakt med en utøvers fot er dette ikke ansett som spark.

Easy Basket dreier seg om å gi alle en mulighet for mestring innenfor rettferdige rammer og dømming gjenspeiler dette.

SEES RUNDT  
BASKETBALLBANEN!

