

Klubber og Trenere

# BASKETBALL

VERDENS MORSOMSTE  
IDRETT!



# BASKETBALL – VERDENS MOR SOMSTE 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 – basket for barn fra 11 til 12 år

I 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. De spiller fire mot fire og kampene har seks perioder delt i to omganger. Spilletiden skal fordeles jevnt mellom spillerne. 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 slik at den blir utvidet med flere spillere, trenere, dommere, ledere og fremtidige støttespillere.

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 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-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.
- Kampene protokollføres slik at administrasjonen kan 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 på [www.basket.no](http://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:

---

Easy Basket (EB) er en ny spilleform for U11 og U12. EB spilles 4 mot 4 i seks perioder. Alle spillere skal spille minst to perioder, en i hver omgang. På hvert arrangement spiller lagene minst to kamper.

Kampresultatene har ikke noen betydningsfull rolle, der kampene registreres kun for å gjøre kommende arrangement så jevne som mulig.

### Easy Basket – regler:

- Hjemmelaget begynner med ballen ved innkast bak sidelinjen på Hjemmelaget begynner med ballen ved innkast bak sidelinjen på midtstreken
- For spillere som er U11-U12
- 6 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 ut av hendene på 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
- Alle straffesituasjoner resulterer i 1 poeng og innkast
- Periodepausene er på 1 minutt hvile, samt 3 minutt hvile mellom tredje og fjerde periode
- Back court regelen brukes ikke
- Tre-sekundsregelen brukes (med omdømme)
- Spilleren som spiller mest skal kun spille en periode mer enn spilleren som spiller minst Ingen 3-poengslinje

Hjemmelaget er ansvarlig for sekretariat og kamplederhonorar.

**VI SEES PÅ BASKETBALLBANEN!**

**Norges Basketballforbund**

