

Basketball er gøy, inkluderende og målrettet!

Dato: 22. september 2017

Regler U13 - U15

Kamper i aldersgruppene U13, U14 og U15 spilles med enkelte tilpasninger fra Offisielle spilleregler for Basketball. Nedenfor er en oversikt over tilpasningene i disse klassene.

Spilleregler U13:

I U13 benyttes det Easy Basket-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, men kampløperne skal utvise skjønn ved håndheving.
- 24-sekunders regel benyttes i U13, men kampløperne skal utvise skjønn ved håndheving.
- Tilbakespill-regelen benyttes i U13.

Utover dette er det viktig å presisere følgende viktige momenter fra Easy Basket:

- 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.
- Det er ikke tillatt å ta ballen fra en angrepsspiller som holder ballen med to hender.
- Innbytteregler: Den spilleren som spiller mest får kun spille en periode mer enn den som spiller minst.

Spilleregler U14:

I U14 benyttes det ordinære spilleregler med følgende tilpasninger:

- Ballstørrelse - jenter str. 6 og gutter str. 7.
- Ingen screen for ballfører. Situasjoner med overlevering av ball (hand-off) med tett oppdekket spiller skal bedømmes på samme måte. Bestrafning: Overtredelse. Forsvarende lag for ballen til innspill.
- Ikke soneforsvar. Bestrafning: Teknisk foul på lagleder.
- Ingen sonepress i første periode. Bestrafning: Teknisk foul på lagleder.
- Det benyttes ikke 3-poenger.

Spilleregler U15:

I U15 benyttes det ordinære spilleregler med følgende tilpasninger:

- Ikke soneforsvar. Bestrafning: Teknisk feil på lagleder.
- Ingen sonepress i første periode. Bestrafning: Teknisk feil på lagleder.

Det henvises forøvrig til "Offisielle Spilleregler for basketball" og NBBFs kampreglement, samt kampreglementet i den aktuelle region.

Postadresse:
Postboks 5000
N-0840 Oslo

Besøksadresse:
Sognsveien 73, Idrettens Hus
N-0840 Oslo

Telefon: 21 02 90 00
E-post: basket@basket.no

Org.nr.: 971434724
Bankkonto: 5134 06 05091
Webadresse: www.basket.no