

EASY BASKETBOLL REGLER

Version 2010-06-19



REGEL 1 - MATCHEN

1. Easy Basketball

Easy Basketball är ett spel baserat på basketboll för pojkar och flickor som är U 11 och U12.

2. Spelets syfte

Syftet för varje lag är att sätta bollen i motståndarens korg samt att förhindra det andra laget från att erövra bollen eller göra mål inom ramen för Easy Basketballreglerna.

REGEL 2 - DIMENSIONER OCH UTRUSTNING

3. Planens storlek

Spelplanen skall vara en rektangulär platt hård yta fri från hinder.

Måtten skall vara: 28 meter på längden och 15 meter på bredden.

Förminskade mått är tillåtna om avvikelserna står i proportion med varandra som t ex: 26 x 14 meter, 24 x 13 meter och 22 x 12 meter.

4. Linjer

Linjer på Easy Basketballplanen är samma som för ordinarie basketplans linjer med undantag för:

a. Det finns ingen 3-poängslinje eller 3-poängsområde.

5. Stoppbräda

Varje stoppbräda skall bestå av en platt yta tillverkad av hårt trä eller liknande genomskinligt material med rekommenderade måtten 1,20 meter horisontalt och 0,90 meter vertikalt.

6. Korgen

Korgen skall bestå av ring och nät.

Övre kanten på ringen skall befinna sig 2,60 meter ovan golv.

7. Bollen

Bollen skall vara sfärisk med en yta av läder, gummi eller syntetmaterial med en omkrets mellan 68 och 73 centimeter, storlek 5, samt en vikt mellan 450 och 500 gram.

8. Teknisk utrustning

Följande tekniska utrustning skall finnas till förfogande:

- a. Matchklocka.
- b. Matchprotokoll.
- c. Signalanordning.
- d. Spelriktningsanordning.

REGEL 3 - FUNKTIONÄRER

9. Domarna

En matchledare, inte enbart en domare dömer tillsammans med grundkursutbildad domare.

Båda har lika ansvar för att blåsa för foul och andra överträdelser, att godkänna eller underkänna mål samt att administrera bestraffningar enligt reglerna.

Under förutsättning att det inte går att använda sig av två domare vid matchtillfället så tillåts matchen ledas av en matchledare.

En erfaren matchledare skall döma tillsammans med lägst grundkursutbildad domare.

10. Sekreteraren

Sekreterare är ansvarig för matchprotokollet.

Sekreteraren för löpande summering av gjorda poäng, enligt gjorda spelmål, bonuspoäng samt lagfouls-poäng.

Sekreteraren byter även riktning på spelriktningsanordningen enligt regeln om uppkastsituation.

11. Tidtagare

Tidtagare är ansvarig för att kontrollera speltiden samt avge signal i samband med varje periodslut.

REGEL 4 - SPELARE, AVBYTARE OCH COACHER

12. Lagen

Vid matchstart skall respektive lag ha 4 spelare klara för spel inne på plan.

Varje lag bör bestå av c:a 8 spelare. Varje spelare måste spela minst 2 hela perioder.

En lagmedlem är spelare när denne är på plan och är berättigad att spela, annars är lagmedlemmen avbytare.

13. Coacherna

Coachen är lagets ledare.

Coachen ger råd till spelarna på ett lugnt, hjälpfullt och vänskapligt sätt från bänken och är ansvarig för spelarbyten.

14. Speldräkter

Alla spelare i laget skall bära dräkter med samma färg och där tröjorna skall markeras med nummer på framsidan och/eller baksidan.

Lagen skall använda nummer 4 till 15, men lokala bestämmelser kan tillåta andra nummer.

REGEL 5 - TIDSBESTÄMMELSER

15. Speltid

Speltiden skall bestå av sex perioder på 5 minuter – löpande tid. Pausen mellan varje period är 1 (en) minut. Ingen halvtidspaus.

Tidtagaren kontrollerar matchtiden och stoppar tiden endast:

- Vid periodslut.
- När en spelare skadas.
- När domare uppmanar tidtagaren att stoppa klockan.

Efter det att matchklockan har stoppats så skall tidtagaren starta matchklockan:

- När bollen berörs av någon av hopparna vid uppkastet i och med matchens början.
- När första spelare på plan berör bollen efter ett inkast från sidlinjen eller baslinjen.

16. Start av match

Matchen startas med att Lag A (hemmalaget) startar med inkast vid mittlinjen. Vid nästa uppkastsituation får Lag B inkast enligt anvisningen på spelriktningsanordningen.

17. Uppkastsituation

Uppkastsituation uppstår när följande situationer sker:

- När två motståndare, eller flera, håller bollen vardera med en eller båda händerna.
- När bollen slås ut över sidolinjerna och domarna är osäkra på vem av två motståndare, eller flera, som orsakade att bollen gick ut.
- När domarna är osäkra om vem som slog ut bollen från plan.
- När domarna är oense om vem som slog ut bollen från plan.
- När bollen fastnar i korgställningen.
- När bollen oavsiktligt går igenom korgen underifrån.
- När dubbelfoul sker.
- När spelare från olika lag fångar bollen samtidigt

När uppkastsituation sker överlämnas bollen till inkast för lag som anfaller åt det håll som spelriktningsanordningen visar.

Efter att inkast har gjorts efter en uppkastsituation ändras riktning på spelriktningsanordningen, dvs lagen turas om att erhålla inkast vid uppkastsituation.

18. Dribbling

Om en spelare vill förflytta sig med bollen kan denne dribbla, det vill säga studsas bollen mot golvet med en hand.

Spelaren får inte:

- Dribbla bollen med båda händerna samtidigt.
- Låta bollen vila i handen eller händerna och sedan fortsätta att dribbla.

19. Bakåtspel

Reglerna om bakåtspel tillämpas inte i Easy Basketball.

20. Målkaströrelse

En spelare är i målkaströrelse när domare bedömer att spelaren har påbörjat sin rörelse för målkast med en eller båda händerna denna fortsätter tills spelarens båda fötter åter har nått golvet, under förutsättning att spelaren hoppar upp för att skjuta.

21. Mål - hur det görs och dess värde

Ett mål görs då en boll i spel går i ringen uppifrån och passerar igenom eller stannar kvar i nätet.

Ett spelmål ger 2 poäng.

Bonuspoäng erhålls när en spelare blir foulad under målkast rörelse och bollen går i korgen.
Bonuspoäng ger 1 poäng.

När en spelare blir foulad under målkast rörelsen och bollen går inte i korgen skall följande ske:

1. Laget, där spelaren som blev foulad, tilldelas 1 poäng.
2. Spelet fortsätter med inkast för laget vars spelare foulades.

Efter ett spelmål skall matchen fortsätta med ett inkast inom 5 sekunder på valfri plats bakom kortsidlinjen.

22. Oavgjort resultat

Om resultatet är oavgjort efter sjätte perioden så skall uppnått matchresultat gälla och ingen förlängning skall spelas. Båda lagen vinner.

23. Matchslut

Matchen avslutas i och med signal från tidtagaren vilket indikerar slutet på matchtiden.

REGEL 6 - SPELBESTÄMMELSER

24. Spelarbyten

Varje spelare måste delta i minst 2 hela perioder.
Spelarbyten får endast ske under periodpauserna. Domarna ger tecken när övriga byten får ske.

Att under de sista 2 perioderna vid skada skall den spelare som spelat minst antal perioder bytas in.

25. Hur bollen spelas

I Easy Basketboll spelas bollen med händerna.

Den kan passas, skjutas och dribblas i valfri riktning inom gränserna för spelreglerna.

Det är en överträdelse att springa med bollen, avsiktligt beröra bollen med fot eller ben samt slå bollen med knytnäven.

En överträdelse av denna regel ger inkast för motståndarlaget.

REGEL 7 - ÖVERTRÄDELSER

26. Överträdelser

När en överträdelse begås mot en spelregel av ett lag skall domarna omedelbart stoppa spelet och överlämna bollen till motståndarlaget för inkast från sidlinjen eller baslinjen.

27. Inkast

En spelare skall göra ett inkast från den plats som är närmast i förhållande till den plats där överträdelsen (foul eller överträdelse) inträffade vilken anvisas av domaren.

Från och med att inkastaren har bollen så har denne fem sekunder på sig att kasta in bollen till en annan spelare inne på plan.

Då inkast skall göras får ingen spelare på plan ha någon kroppsdel på, ovanför eller utanför sidlinjerna och om detta sker skall inkastet göras om.

Domaren skall överlämna bollen för inkast vid alla inkastsituationer utom efter spelsmål.

28. Spelare utanför plan

En spelare är utanför plan när han berör sidlinjerna eller golvet utanför sidlinjerna.

Bollen är utanför spelplan då den berör en spelare eller annan utrustning på sidlinjerna eller golvet utanför plan samt baksidan på stoppbrädan.

Att orsaka att bollen lämnar plan enligt ovan är ett regelbrott och motståndarna erhåller inkast.

Om domarna är tveksamma till vilken spelare som sist berörde bollen då denna har lämnat spelplan så skall domarna döma enligt regeln för uppkastsituation.

29. Roteri

En spelare som tar emot bollen stillastående eller landar på golvet med bollen i händerna på ett regelrätt sätt har rätt att rotera.

En roteri sker när en spelare som håller bollen tar ett steg en eller flera gånger i någon riktning med samma fot då den andra foten, kallad roteringsfot, hålls kvar där kontakten gjordes med golvet.

30. Förflyttning med boll

En spelare får förflytta sig med bollen i valfri riktning under följande begränsningar:

- En spelare som tar emot bollen stillastående får rotera, och valfri fot kan vara roteringsfot.
- En spelare som tar emot bollen i rörelse eller som är i avslutning på en dribbling har rätt att använda sig av två fotsättningar, en med vardera fot, för att stanna eller för att passa eller skjuta bollen.
- En spelare som tar emot bollen stillastående eller regelrätt stannar med bollen i händerna efter en pass i rörelse kan:
 - lyfta roteringsfoten eller hoppa för att skjuta eller passa men bollen måste ha lämnat hans händer innan en eller båda fötterna har rört golvet igen.
 - inte lyfta roteringsfoten för att påbörja en dribbling innan bollen har lämnat hans händer.

Att förflytta sig med bollen mot dessa begränsningar är en överträdelse och motståndarlaget erhåller inkast från sidlinjen eller baslinjen.

31. Bollkontroll

En spelare har bollkontroll när denne:

- Håller i bollen.
- Dribblar bollen.

Laget har bollkontroll när en spelare i laget har två händer på bollen eller när bollen passas mellan spelare inom samma lag.

En spelare får inte ta bollen från en motståndare som har två händer på bollen.

32. 3-sekundersregeln

En spelare får inte befinna sig längre än tre sekunder inom motståndarlagets tresekundersområde när det egna laget har bollkontroll. Regeln tillämpas med omdöme.

En överträdelse av denna regel ger inkast för motståndarlaget.

33. Fem-sekundersregeln

En nära markerad spelare (inom ett normalstegs avstånd) som håller bollen skall passa, skjuta, rulla eller dribbla bollen inom fem sekunder.

En överträdelse av denna regel ger inkast för motståndarlaget.

34. Försvarsspel

I Easy Basketboll måste försvarsspel utföras på det sätt att varje försvarande spelare måste spela så kallat "man-man försvar" mot anfallsspelarna.

Detta innebär att försvarande spelare hela tiden spelar mot en anfallande spelare och övriga former av försvarsspel, till exempel zonförsvarsspel, är inte tillåtet.

Om felaktigt försvarsspel upptäcks blåser domaren av spelet och varning tilldelas försvarande lagets coach och vid upprepning tilldelas teknisk foul på coach och motståndarna erhåller två poäng.

Om ett lag leder med 20 poäng eller mer så skall laget inte spela försvar på den främre planhalvan. Om laget efter en varning från matchledaren spelar försvar på den främre planhalvan utdöms en teknisk foul på laget och motståndarna erhåller två poäng.

L 8 - PERSONLIGA OCH OSPORTSLIGA FOULS

35. Fouls

Foul är en överträdelse av spelreglerna beroende på personlig kontakt eller osportsligt uppträdande.

36. Straffkast

I Easy Basketboll tilldelas inga straffkast.

37. Foul

En foul är ett spelarfoul som innebär otillåten kontakt med en motståndare.

En spelare skall inte slå, blockera, hålla, knuffa, springa in, sätta krokben för eller på annat sätt spärra vägen för en motståndare med någon kroppsdel eller med onormal försvarsposition.

Om en personlig kontakt sker och detta resulterar i fördel som ej är i reglernas anda skall domare utdöma foul för kontakten.

Om foul begås mot spelare som inte är i målkaströrelse skall överträdelsen åtgärdas med inkast för motståndarlaget.

Om foul begås mot spelare som är i målkaströrelse ges anfallande lag ett bonuspoäng samt inkast om spelmål inte godkännts.

Ett bonuspoäng ges i samband med foul där spelmålets godkännts och spelet återupptas genom inkast av motståndarlaget bakom kortsidlinjen.

38. Osportslig foul

En osportslig foul är en foul som domaren bedömer är avsiktligt utförd av spelaren.

Spelare som begår 2 osportsliga foul diskvalificeras från matchen.

Ett bonuspoäng ges till laget som utsatts för den osportsliga foulens samt inkast från sidlinjen i höjd med planens mittlinje.

39. Dubbelfoul

En dubbelfoul är en situation i vilken två motståndare begår foul mot varandra ungefär samtidigt.

Efter att foul har noterats fortsätter matchen enligt följande:

- Om ett spelmål sker samtidigt med dubbelfoulen utförs ett inkast bakom kortsidlinjen av det lag som får mål emot sig.
- Om ett lag hade kontrollen av bollen på plan, eller var berättigade av bollkontroll vid inkast, när dubbelfoulen inträffade så skall detta lag ha bollen för inkast.
- Om inget lag hade kontroll av bollen på plan, eller var berättigade av bollkontroll vid inkast, när dubbelfoulen inträffade så skall spelet återupptas enligt regeln för uppkastsituation.

REGEL 9 - TEKNISKA OCH DISKVALIFICERANDE FOULS

40. Teknisk foul

I Easy Basketboll så skall spelare och coacher alltid uppträda på ett samarbetsvilligt och sportmannamässigt sätt.

En spelare och coach skall varnas om han inte åtlyder domarnas tillrättavisningar eller uppträder osportsligt.

Efter en varning skall spelaren eller coachen ges teknisk foul om samma osportsliga beteende upprepas.

Bestraffning vid teknisk foul på spelare:

- Ett bonuspoäng utdöms samt inkast från sidlinjen i höjd med planens mittlinje.

Bestraffning vid teknisk foul på coach eller avbytare:

- Två bonuspoäng utdöms samt inkast från sidlinjen i höjd med planens mittlinje

41. Diskvalificerande foul

Om domare bedömer att en spelare eller coach fortsätter att uppträda olämpligt efter utdelad teknisk foul eller att spelare använder onödigt hård kraft vid foul så har domaren möjlighet att diskvalificera spelare eller coach som därmed ej längre har rätt att delta i matchen.

Bestraffning vid diskvalificering:

- Ett bonuspoäng utdöms samt inkast från sidlinjen i höjd med planens mittlinje.

Spelare eller coach som har diskvalificerats från matchen får inte vara kvar på plan eller avbytarbänk utan de ska bege sig till sitt omklädningsrum.

REGEL 10 - ALLMÄNNA ÅTGÄRDER

42. Straffkast

Inga straffkast utförs.

43. Foul

En spelare kan ej foulas ut.

Istället bokförs varje foul som laget gör. När laget når 4 lagfoul i en period är laget i lagfoulsläge. När ett lag befinner sig i lagfoulsläge, skall alla följande foul som laget begår bestraffas med ett bonuspoäng samt inkast från sidlinjen.