

För att få ut det mesta av matcherna och även bli en bättre spelare är det viktigt att ha koll på reglerna.

Viktigt att komma ihåg att även om man kan reglerna ska man inte skrika på domaren, det hjälper inte. Ta istället och prata om regeln med domaren efter matchen.

Bedömningsfrågor, om det till exempel var foul eller inte, kommer det alltid att finnas olika åsikter om så det är onödigt att bråka om!

Då blir det en trevligare upplevelse för alla och vi får domare som vill utbilda sig och bli bättre!

## Dribbling och steg

### Steg

- Ett steg är tillåtet eller snarare ett halvt. Står man med fötterna jämsides och tar ett steg med höger fot får inte vänster fot lämna golvet. Man får däremot flytta höger fot igen och igen vilket innebär positionsförändring, detta kallas inom basketen för roteringsfot.
- Två steg är tillåtet när man skall göra en lay up, eller två-taktare. En layup måste göras i rörelse, inte från stillastående. Det är tillåtet att göra den över hela planen men namnet kommer av att en spelare dribblades springer mot korgen, tar upp bollen i farten, tar två steg och lägger upp bollen mot korgen.

### Dribbling

- Förning, vid dribbling är det inte tillåtet att låta bollen vila i handen mellan två studsar. Det har blivit allt vanligare att domaren tillåter överskridande av denna regel.
- Dubbeldribbling, Detta innebär att en spelare dribblar bollen tar upp den och sedan börjar dribbla igen, eller att spelaren dribblar med båda händerna på bollen.

## Tidsregler och fouls

### Tidsregler

- Effektiv tid, dvs. sekretariatet stoppar klockan när domaren blåser.
- Anfällande lag har 8 sekunder på sig att komma över halva planen.
- Anfällande lag har 24 sekunder på sig att skapa ett skottförsök. Om laget förlorar kontroll över boll och återtar kontroll skall nya 24 sekunder ges laget. Skott i ring, foul och spark på boll ger också nya 24.
- Enskild spelare får endast hålla bollen 5 sekunder.
- Enskild spelare får endast vistas i tresekunders området i 3 sekunder.
- Laget får fritt disponera sina timeouts, två i första halvlek och tre i andra halvlek.

### Fouls

Basket är en betydligt mer fysisk sport än vad de flesta inser. Det finns dock regler som talar om vilken fysisk kontakt som ej är tillåten. Som grundregel kan sägas att all kontakt som inte är knuffande och slagande, dvs. kropp mot kropp, är tillåtet.

- Att sträcka sig efter en boll, som innehåvs av en spelare med kontroll på boll, och beröra denna person så att han mister kontrollen är förbjuden.
- Vid teknisk foul på bänken, två straffkast och bollen vid sidan för motståndarlaget.
- Vid teknisk foul på spelare på planen blir straffet två straffkast och bollen vid sidan för motståndarlaget.
- Spelare med fem personliga foul får ej spela under resterande matchtid.
- Vid femte lagfoulen, i varje kvarter (period), och framåt får motståndarna skjuta två straffkast, vid förlängning behåller laget de lagfoul som utdömdes i sista perioden.

## Poäng och straffkast

### Poäng

Olika poäng räknas för olika skott:

- 3 poäng, när anfallare skjuter bollen utanför trepoängslinjen. (Får landa innanför efter att skottet skjutits)
- 2 poäng, när anfallare skjuter bollen innanför tre-poängslinjen.
- 1 poäng, när anfallare skjuter straffkast.
-

## Straffkast

Antal straffkast är beroende på var skytten blivit foulad.

- Vid 3-poängsförsök och mål får skytten 3 p och 1 straffkast
- Vid 3-poängsförsök och ej mål får skytten 3 straffkast
- Vid 2-poängsförsök och mål får skytten 2 p och 1 straffkast
- Vid 2-poängsförsök och ej mål får skytten 2 straffkast
- Vid lagfoul, femte lagfoulen och alla efter den i samma kvarter, får laget 2 straffkast
- Vid osportslig samt teknisk foul får laget 2 straffkast och boll vid sidan

## Domartecken

Bild

## Regler för EBC

Easy Basket Challenge (EBC) är en basketaktivitet för barn upp till 10 år. Barn från flera olika föreningar spelar två matcher, med lite andra regler.

- 4 perioder x 5 min rullande tid
- 4-4Låg höjd på korgarna (260 cm ovan golv)
- Bollstorlek 5
- Man får inte ta bollen av en spelare som håller bollen med båda händerna.
- Inga straffkast eller time-outs
- Periodpauserna är som en time-out med 1 min vila samt 3 min vila mellan andra och tredje perioden.
- Bakåtspel eller tre-sekundersregeln tillämpas ej.
- Det finns möjlighet att spela med mixlag.
- Flickor och pojkar kan även spela mot varandra.
- Alla coacher skall sträva att alla spelare får lika mycket speltid.

Fokus ligger på barnen och deras idrottsupplevelse!

Fyra mot fyra spelet skapar större arbetsytor och fler spelare får möjlighet att "känna" på bollen. Vi vet att barn som får komma in på plan vid fler tillfällen under en match känner sig mer delaktiga (antalet speltillfällen är viktigare än antalet minuter).

Vid ett EBC tillfälle spelar laget minst två matcher.

Koncentrationen av matcher ger barnen mer tid att vara med familjen, andra vänner och bättre möjligheter till att vara aktiva inom andra idrotter.

Föreningar kommer att kunna ha fler lag vilket leder till att fler får spela mer.

Matcherna protokollförs för att en tävlingssamordnare ska kunna sätta ihop nya grupperingar till nästa omgång, där lagen får spela på sin "nivå". Barn utvecklas mest av jämna matcher!