

REGLER FÖR

EASY BASKETSPEL SAMT KIF BASKETS STADSDELSSERIE



Välkommen till Katrineholm och KIF Baskets unika Stadsdelsserie för tjejer och killar i åldersgrupperna U11 och U12!

Stadsdelsserien har arrangerats sedan **1977** och är unik i sitt slag. Föreningen kommer ut till barnens hemmaområde fördelat på de fyra väderstrecken och bedriver verksamheten. De regler som tillämpas för serien utgår från Svenska Basketbollförbundets regler för Easy Basketspel. Nedan kan ni läsa vilka regler som gäller i vår serie, blå text är ursprungsreglerna i Easy Basket och eventuella tillägg eller förtydliganden som KIF Basket värnar om i vår egen serie har skrivits med röd text.

Vi är väldigt glada för att ni väljer att spela i vår serie och ytterst tacksamma för att ni respekterar de regler som finns.

Grundmottot för Stadsdelsserien är att **ALLA** ska vara med och att **GLÄDJEN** ska stå i fokus. En vinst kan ses som en bonus men är inte det primära målet med matcherna. Coachning av lagen skall ske därefter.

Den finaldag som KIF Basket anordnar för stadsdelslagen i slutet av mars varje år, är klubbens egen säsong avslutning varför gästspelande lag från andra orter tyvärr inte kan delta i finalspelen.

Alla spelare i alla lag får dock självklart medalj.

TILLSAMMANS SKAPAR VI EN **TRYGG OCH GLÄDJEFYLLD** TILLVARO
FÖR VÅRA BARN OCH UNGDOMAR I NYHEMSHALLEN!

ÅLDERSREGLER

Easy Basket spelas i åldersgrupperna U11 och U12.

I Stadsdelsserien gäller åldersgrupperna U10 och U12.

Varje spelare tillhör sin egen åldersgrupp, U12 spelare tillåts inte spela i U10 serien. (även om åldersgrupperna tränar ihop)

*En spelare som dominerar starkt i sin egen åldersgrupp, bör flyttas uppåt för att ges möjlighet till utveckling av den enskilde spelaren men framför allt för laget som helhet. **ALLA ska vara med.***

DIMENSIONER/UTRUSTNING

BASKETPLANEN:

Måttet skall vara 28 meter lång och 15 meter bred.

Förminskade mått är tillåtna om avvikelserna står i proportion med varandra (t.ex. 26 x 14 m, 24x13m, 22x12m)

LINJER:

Ordinarie basketplans linje gäller med undantag för 3-poängslinje/3-poängsområde som inte tillämpas i Easy Basket.

KORGEN:

Skall bestå av ring och nät.

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

BOLLEN:

Skall vara sfärisk med en yta av läder, gummi eller syntet.

Omkrets mellan 68 och 73 cm

Storlek 5

Vikt mellan 450 och 500 gr.

TEKNISK UTRUSTNING:

Följande tekniska utrustning skall finnas till förfogande:

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

FUNKTIONÄRER

DOMARE:

En erfaren matchledare (arrangemangsansvarig) eller domare dömer tillsammans med grundkursutbildad domare.

(undantag kan göras i det fall det inte går att använda sig av 2 domare vid matchtillfället – då tillåts matchen ledas av en matchledare)

I stadsdelsserien arbetar vi med att utbilda våra ungdomar från resande lag (13 år och uppåt) till domare, vilket betyder att det kan vara två grundkursutbildade domare som dömer tillsammans.

Det är viktigt att coacher och föräldrar stöttar ungdomarna i detta. Ett viktigt vuxenuppdrag att inte förnedra eller ifrågasätta domarnas beslut under match. Självklart kan samtal i lugn och ro ske mellan perioderna i syfte att stötta och ge kunskap till ungdomarna.

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

SEKRETERARE:

Är ansvarig för matchprotokollet.

För löpande summering av gjorda poäng, enligt gjorda spel mål, bonuspoäng samt lagfouls poäng.

Byter riktning på spelriktningsanordningen enligt regeln om uppkastsituation.

TIDTAGARE:

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

(läs mer under rubriken SPELTID nedan)

Även sekretariatsuppdragen utförs av ungdomar under utbildning i åldrarna 13 år och uppåt.

Som coach och förälder är det viktigt att bibehålla en tillåtande inställning. Eventuella felaktigheter kan påpekas, i pausvila och under lugna, sakliga former. Det ÄR ok att göra fel under utbildning!

Av KIF Basket utsedd match, - eller hallvärd har uppdraget att kliva in och stötta våra ungdomar i det fall en obehaglig eller oacceptabel situation uppstår. Denne innehar också rätten att diskvalificera en coach i det fall dennes uppträdande anses oacceptabelt.

SPELARE, AVBYTARE OCH COACHER

LAGEN:

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

Varje lag bör bestå av ca 8 spelare.

Varje spelare måste spela minst 2 hela perioder.

Lagmedlem är spelare när denne är på plan och är berättigad att spela, annars är denne avbytare.

COACHER:

Coachen är lagets ledare.

Coachen ger råd till spelarna på ett lugnt, hjälpsfullt och vänskapligt sätt från bänken.

Coachen är ansvarig för spelarbyten.

Som lagledare i KIF Baskets stadsdelsserie förväntas du att uppträda på ett lugnt och vänskapligt sätt. Du utgör en förebild för våra barn och ungdomar hela tiden. De ser och noterar vad du gör och hur du uttrycker dig – ha alltid det med dig i tanken när du agerar! GLÄDJEN ska stå i fokus, inte tävlingsmomentet!

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.

TIDSBESTÄMMELSER

SPELTID:

Speltiden skall bestå av 6 perioden á 5 minuter – löpande tid.

Pausen mellan varje period är 1 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 första spelare på planen berör bollen efter ett inkast från sid eller baslinjen.

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.

UPPKASTSITUATION:

Uppstår när följande situationer sker:

- När två motståndare, eller flera, håller bollen vardera med en eller båda händerna.
- När domarna är osäkra på 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, d.v.s. lagen turas om att erhålla inkast vid uppkastsituation.

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.

BAKÅTSPEL:

Reglerna om bakåtspel tillämpas INTE i Easy Basket.

MÅLKASTRÖRELSE:

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

MÅL – HUR DET GÖRS OCH DESS VÄRDE:

Ett mål görs då en boll i spel går i ringen uppifrån och passerar genom 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 INTE går i korgen skall följande ske:

- Laget, vars spelare blev foulad, tilldelas 1 poäng.
- 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.

OAVGJORT RESULTAT:

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

MATCHSLUT:

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

SPELBESTÄMMELSER

SPELARBYTEN:

Varje spelare måste delta i minst 2 hela perioder.

Välj som coach att dela upp dina spelare i "jämnas" fyror, det gör det lättare för dig själv att hålla koll på speltiden och risken för "toppning" elimineras.

Spelarbyten får endast ske under periodpauserna.

Lagen kan före matchstart tillsammans med domare komma överens om att blåsa av för byta när halva perioden har gått i det fall detta krävs.

Domarna ger tecken när övriga byten får ske.

Under de sista 2 perioderna vid skada skall den spelare som har spelat MINST antal perioder bytas in.

Detta är en viktig regel att följa, då den ligger till grund för tanken om att ALLA ska vara med och att vinsten i sig inte är målet.

HUR BOLLEN SPELAS:

I Easy Basket 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.

I Stadsdelsseriens yngsta åldersgrupp U10 skall hänsyn alltid tas till utvecklingsnivån på spelarna i respektive lag. Grundsytet med avblåsningar skall vara att spelaren lär sig något av detta. En domare bör dock undvika att "blåsa sönder" en match pga tex stegfel

ÖVERTRÄDELSER

I stadsdelsserien ser vi det som ett gemensamt ansvar hos coacher och domare att skapa en lärande miljö för spelarna. När en avblåsning görs är det viktigt att klart och tydligt förklara för spelaren vad felet består i och vad denne ska tänka på för att undvika att felet upprepas. Mellan coacher och domare skall finnas ömsesidig respekt och båda parter skall se den andre som en samarbetspartner i arbetet med att utbilda unga spelare.

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.

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 5 sekunder på sig att kasta in bollen till en annan spelare inne på planen.

Då inkast skall göras får ingen spelare på planen 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 spelmål.

SPELARE UTANFÖR PLANEN:

En spelare är utanför planen när denne berör sidlinjerna eller golvet utanför sidlinjerna.

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

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

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

ROTERING:

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

En rotering 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.

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 fotisättningar, en med vardera foten, 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 passning i rörelse kan:

- Lyfta roteringsfoten eller hoppa för att skjuta eller passa men bollen måste ha lämnat spelarens händer innan ena eller båda fötterna har rört golvet igen.
- Inte lyfta roteringsfoten för att påbörja en dribbling innan bollen har lämnat spelarens händer.

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

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.

Denna regel är viktig att efterleva, i det fall denna regel bryts flertalet gånger i samma match, bör domaren blåsa av matchen och klart och tydligt instruera samtliga spelare och coacher om vad som gäller.

3-SEKUNDERSREGELN:

En spelare får inte befinna sig längre än 3 sekunder inom motståndarlagets tresekundersområde när det egna laget har bollkontroll. Regeln tillämpas med omdöme.

En överträdelse av denna regel ger inkast för motståndarlaget.

FEMSEKUNDERSREGELN:

En nära markerad spelare (inom ett normaltegs avstånd) som håller bollen skall passa, skjuta, rulla eller dribbla bollen inom 5 sekunder.

En överträdelse av denna regel ger inkast för motståndarlaget.

FÖRSVARSSPEL:

I Easy Basket 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. Vid upprepning tilldelas teknik foul på coach och motståndarna erhåller 2 poäng.

Om ett lag leder med 20 poäng eller mer så skall laget inte spela försvar på främre planhalvan.

Om laget efter en varning från matchledaren/domaren fortsätter att bryta mot denna regel utdöms en teknisk foul på laget och motståndarna erhåller 2 poäng.

PERSONLIGA OCH OSPORTSLIGA FOULS

FOUL:

Foul är en överträdelse av spelreglerna beroende på personlig kontakt eller osportsligt uppträdande. Spelarfoul innebär otillåten kontakt med en motståndare.

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

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 har godkänts.

Ett bonuspoäng ges i samband med foul där spelmålet har godkänts och spelet återupptas genom inkast av motståndarlaget bakom kortsidlinjen.

OSPORTSLIG FOUL:

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

Spelare som begår 2 osportsliga fouls diskvalificeras från matchen.

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

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 kontroll på 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 på bollen på plan, eller var berättigade av bollkontroll vid inkast, när dubbelfoulen inträffade skall spelet återupptas enligt regeln för uppkastsituation.

TEKNISKA OCH DISKVALIFICERANDE FOULS

TEKNISK FOUL:

I Easy Basket skall spelare och coacher alltid uppträda på ett samarbetsvilligt och sportmannamässig sätt.

En spelare och coach skall varnas om denne inte åttlyder domarnas tillrättavisningar eller uppträder osportsligt.

Efter en varning skall spelaren eller coachen ges teknik 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.

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 planen eller på avbytarbänken utan ska bege sig till sitt omklädningsrum.

ALLMÄNNA ÅTGÄRDER

STRAFFKAST:

Tillämpas inte i Easy Basket.

FOUL:

En spelare kan inte foulas ut.

Istället bokförs varje foul som laget gör. När laget når 4 lagfoul i en period är laget i lagfoulsläge.

När så sker skall alla följande foul som laget begår bestraffas med ett bonuspoäng samt inkast från sidlinjen.

Svenska Basketbollförbundet och KIF Basket Katrineholm den 11 mars 2016.