**Vad är EBC?**

Det här materialet är framtaget av Svenska Basketbollförbundet (SBBF) i syfte att hjälpa föreningar i arbetet med att arrangera Easy Basket Challenge.

**”Så många som möjligt, så länge som möjligt”**

Easy Basket Challenge (EBC) är en basketsammandragning för barn upp till 10 år, där lag från flera olika föreningar spelar matcher och deltar i lekar.

Hela familjen erbjuds en verksamhet som är enkel, rolig och som skapar delaktighet för alla familjens medlemmar.

Under en Easy Basket Challenge spelar lagen två matcher, 4 mot 4, på låga korgar. Allt för att skapa stora ytor och delaktighet i spelet. Vi utgår från barnen och deras idrottsupplevelse och utveckling.

Domare, som agerar som matchledare, tillsammans med tränare bidrar med glädje och engagemang.

**Varför EBC?**

Med EBC vill vi inspirera barn att älska idrott genom basketaktiviteter, och säkerställa att träning och tävling för barn följer SBBF:s Spelarutvecklingsplan, Riksidrottsförbundets riktlinjer för barnidrott och Förenta Nationernas barnkonvention.

**All träning och tävling ska ske på barns villkor med fokus på:**

• JAG – Kroppskontroll (rörlighet, balans koordination, snabbhet och styrka mm.) och

• JAG OCH BOLLEN – Basketteknik (skjuta, passa, dribbla, rotera, försvar, start och stopp, att göra sig fri) i enlighet med Svenska Basketbollförbundets Spelarutvecklingsplan.

**Regler (med lokala anpassningar)**

• Ingen officiell poängräkning, prestationen är det viktiga, inte resultatet

• 3 eller 4 perioder x 5 minuter rullande tid

• För barn upp till 10 år

• 4-4

• Låg höjd på korgarna (260 cm ovan golv)

• Bollstorlek 5

• Man får inte ta bollen av spelare som håller bollen med båda händerna

• Periodpauserna är som en time-out, med 1 min vila samt 3 min vila mellan andra och tredje perioden

• Uppkast sker endast vid matchstart. Vid övriga tillfällen praktiseras ”varannan gång principen” dvs. vid vartannat uppkasttillfälle skall lagen få inkast vid sidan

• Bakåtspel eller 3-sekundersregler tillämpas ej

• Det finns möjlighet att delta med mixade lag

• Flickor och pojkar kan spela mot varandra

• Alla coacher skall sträva efter att alla spelare får lika mycket speltid

• Coacher strävar inte efter att vinna utan för att alla på planen, såväl motståndare som egna spelare, har roligt på planen och känner sig delaktiga i matchen