



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 säkerhetsställa att träning och tävling för barn följer SBBF:s

Spelarutvecklingsplan¹, Riksidrottsförbundets riktlinjer för barnidrott² och Förenta Nationernas barnkonvention³.

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.

Easy Basket Challenge – bestämmelser

- För barn upp till 10 år
- Matchtid: 4 x 5 min rullande tid
- 4-4
- Inga resultat
- 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

¹ Mer information om Spelarutvecklingsplanen finns på SBBFs hemsida www.basket.se under fliken "Utbildning".

² Mer om Riksidrottsförbundets riktlinjer för barnidrott finns på RF:s hemsida; www.rf.se under fliken "RF tycker".

³ Förenta Nationernas Barnkonvention finns på FN Sveriges hemsida; www.fn.se

Exempel på hur en EBC omgång med 16 lag kan se ut (ca 4h):

kl 0900 Hallen öppnar (Detta ger alla möjlighet att komma i tid till starten)

kl 0920 Samling med samtliga coacher för genomgång av dagens program

kl 0930 Start -Skottävling för alla lag (Börjar man med en skottävling får man ut lagen på "rätt" plan innan matchstart)

Matchtiden beräknas till ca 40 min så att man får lite luft i programmet.

kl 1045 Matchomgång 1 (Lag 1-8 spelar)

kl 1025 Matchomgång 2 (Lag 9-16 spelar)

kl 1100 Passningstävling/Dribblingstävling

kl 1120 Matchomgång 3 (Lag 1-8 spelar)

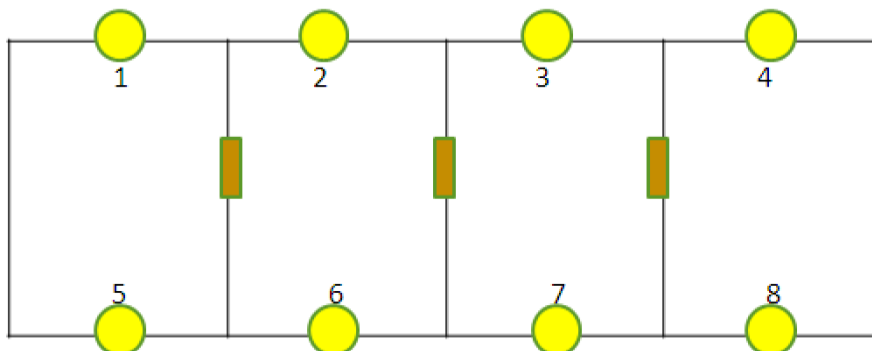
kl 1200 Matchomgång 4 (Lag 9-16 spelar)

Gemensam avslutning med prisutdelning med specialpriser till lagets MVP (Mest Värdefulla Polare)

Förslag på Lekar/Tävlingar med 16 deltagande lag:

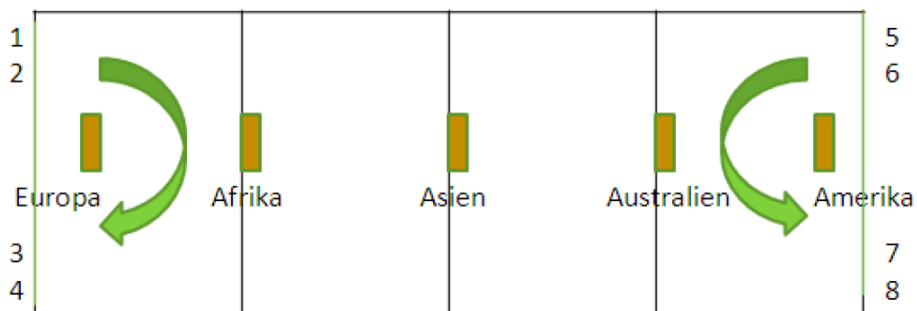
Skottävling

- 8 lag tävlar samtidigt och ska under 1 min sätta så många skott som möjligt
- Position ca 2-4,2 m från korgen (ett avstånd där laget sätter ca 50 % av skotten)
- Coacher och föräldrar assisterar vid returtagning
- Efter 1:a omgången kommer 8 nya lag in
- Varje lag deltar i 3 skottomgångar (3x1 min)
- Vi räknar bara det bästa resultatet efter varje omgång



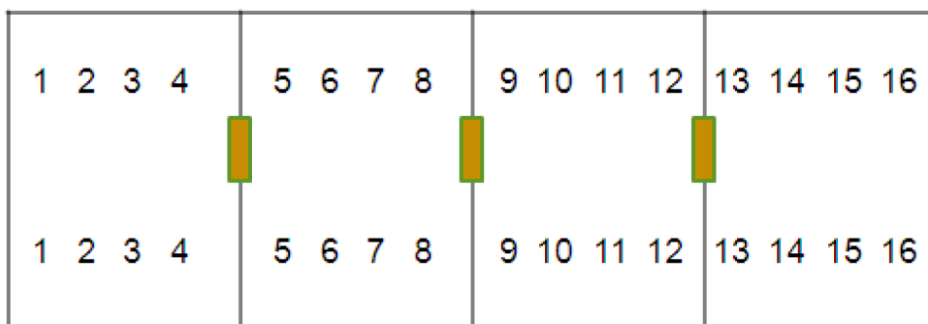
Dribblingslek - "Jorden runt"

- Första spelaren i lag 1-4 dribblar från baslinjen, rundar Europa, och tillbaka till baslinjen igen och lämnar över bollen till nästa spelare på tur. Spelare nummer två ska runda Afrika innan han/hon lämnar över bollen till spelare nr tre.
- Lag som börjar på den andra baslinjen (lag 5-8) börjar med att runda Amerika och sen Australien osv.
- All växling sker bakom baslinjen.
- Vi räknar hur många världsdelar vi rundat på 4 min
- Efter 1:a omgången kommer 8 nya lag in



Passningslek

- Alla 16 lag delar upp sig i två led mitt emot varandra på ca 4 m avstånd
- Förste spelaren bröstpassar bollen till motsatt led och ställer sig sedan sist i sitt eget led
- Antal korrekta bröstpass utan bollnedslag räknas under 1 min.
- Totalt 3 omgångar med olika passningar



Ansvarsområden:

Distriktet

- Informerar distriktets föreningar och SBBF om inplanerade EBC omgångar i distriktet
- Säkerhetsställer att varje omgång har en värdförening
- Arbetar för att få så många olika föreningar som möjligt att delta
- Bokar hallar

Värdföreningen

- Ansvarar för arrangemanget och för att ingen klubb gynnas mer än någon annan
- Ordnar funktionärer (matchledare, lekledare m fl.) och kioskverksamhet
- Söker Idrottslyftsbidrag efter genomförd EBC-omgång
- Redovisar "EBC-deltagarlista" (se bilaga 1) via e-post till distriktets organisationsutvecklare alt. till SBBFs Barn- och ungdomsansvarig

För att bemanna en EBC omgång med 16 deltagande lag (ca 150-200 barn med medföljande föräldrar)bör man ha följande manskap:

Lekledare: 1 person
Kioskverksamhet: 2-3 personer
Anmälningbordet: 2 personer
Matchledare: 4 personer, 1 st på varje plan

Lekledaren är den som har huvudansvaret för programmet, bör vara en utåtriktad person som med hjälp av musik och mikrofon, skapar en positiv, rolig och inspirerande upplevelse för barnen och deras föräldrar.

Idrottslyftet och EBC

En värdförening som arrangerar en EBC-omgång med 8 lag eller fler som är godkänd av det egna distriktet, har rätt till bidrag från Idrottslyftet. Bidraget är inte menat i syftet att värdföreningen ska gå plus efter en arrangerad EBC-omgång, utan ska ses som ett stöd för att locka fler till vår idrott i linje med att vi gör något tillsammans för att bli fler.



Värdföreningarna är berättigade till följande bidrag efter att ha arrangerat en EBC omgång med:

minst 8 lag = 2000 kr
8-16 lag = 3000 kr
fler än 17 lag = 6000 kr (maxbelopp)

Efter genomfört och redovisat arrangemang betalas bidraget från Idrottslyftet ut, men man kan redan innan arrangemanget genomförts ansöka om bidrag.