

# 24 sekunders regeln

PRAKTISKT ARBETSSÄTT UNDER MATCH

# Syftet med regeln är att ett anfall inte ska pågå i evighet...

## **Förenklat gäller...**

Man får 24 sekunder på sig att skjuta, så att det blir poäng eller att bollen nuddar ringen.

Tar man returen, så att man kan fortsätta anfälla, får man bara 14 sekunder på sig att skjuta igen (för då är man ju redan på motståndarens planhalva).

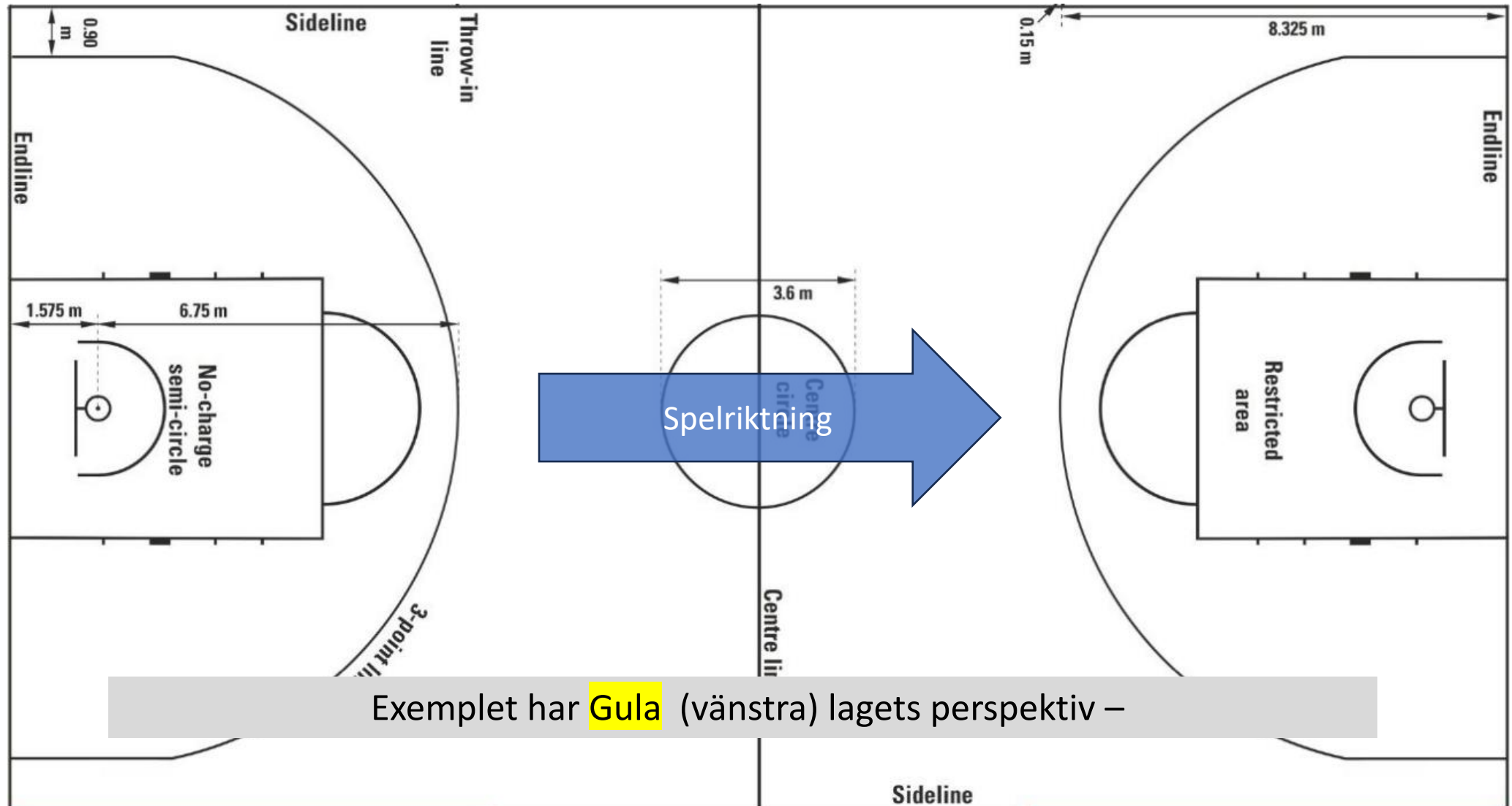
Tiden börjar räknas när ett lag får kontroll över bollen på planen, och slutar räknas i praktiken när domaren stoppar matchen.

Det är ALLTID domarens signal som gäller. – Trots att ”skottklockan” signalerat att tiden är ute! – Spelet fortsätter tills domaren blåser av.

# Vår exempelplan

Försvar Planhalva

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!

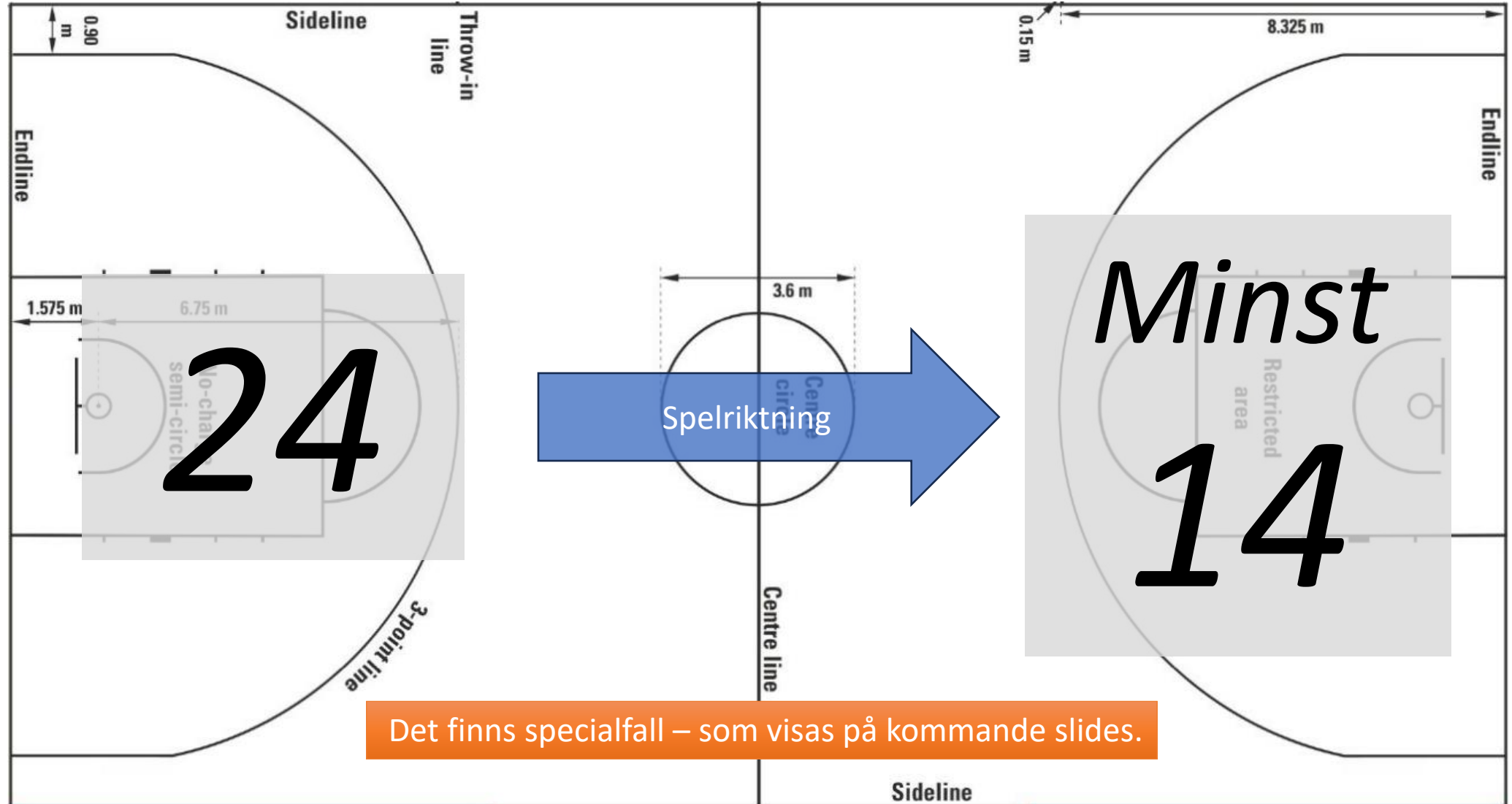


Exemplet har Gula (vänstra) lagets perspektiv –

# Generellt gäller – vad ska skottklockan ställas till?

Försvar Planhalva

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!



Det finns specialfall – som visas på kommande slides.

# Minst 14 sekunder?

Har laget **fler** än 14 sekunder kvar på skottklockan, så behåller laget de.

Har laget **färre** än 14 sekunder kvar på skottklockan, får laget 14 nya sekunder.

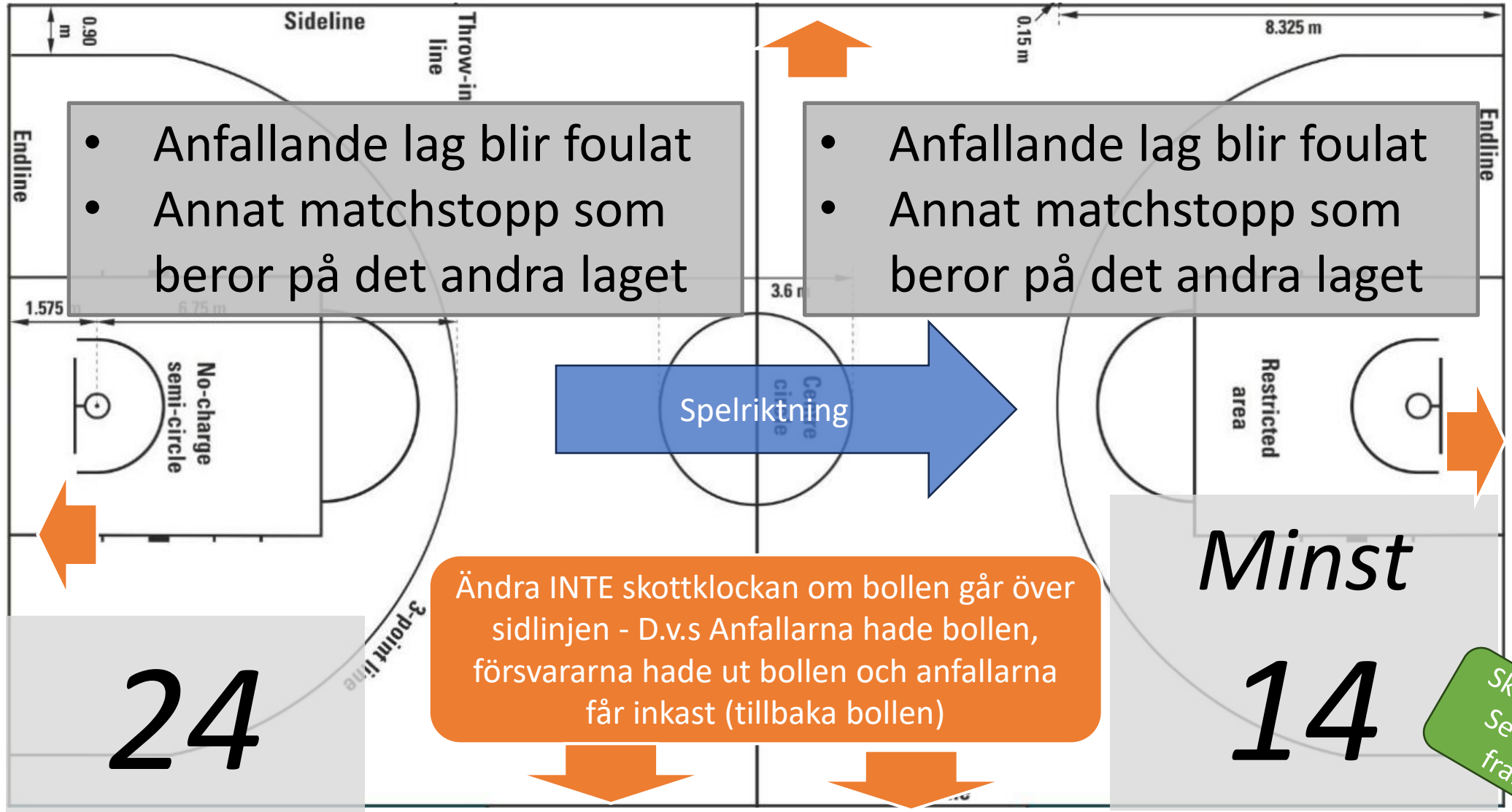
Ex.

- 1) Laget har 17 sekunder kvar. Då behåller de sina 17 sekunder. Ändra inte skottklockan.
- 2) Laget har 6 sekunder kvar. Då får laget 14 NYA sekunder. Skottklockan ställs till 14 sekunder.

# Anfallande lag behåller bollen efter avblåsning

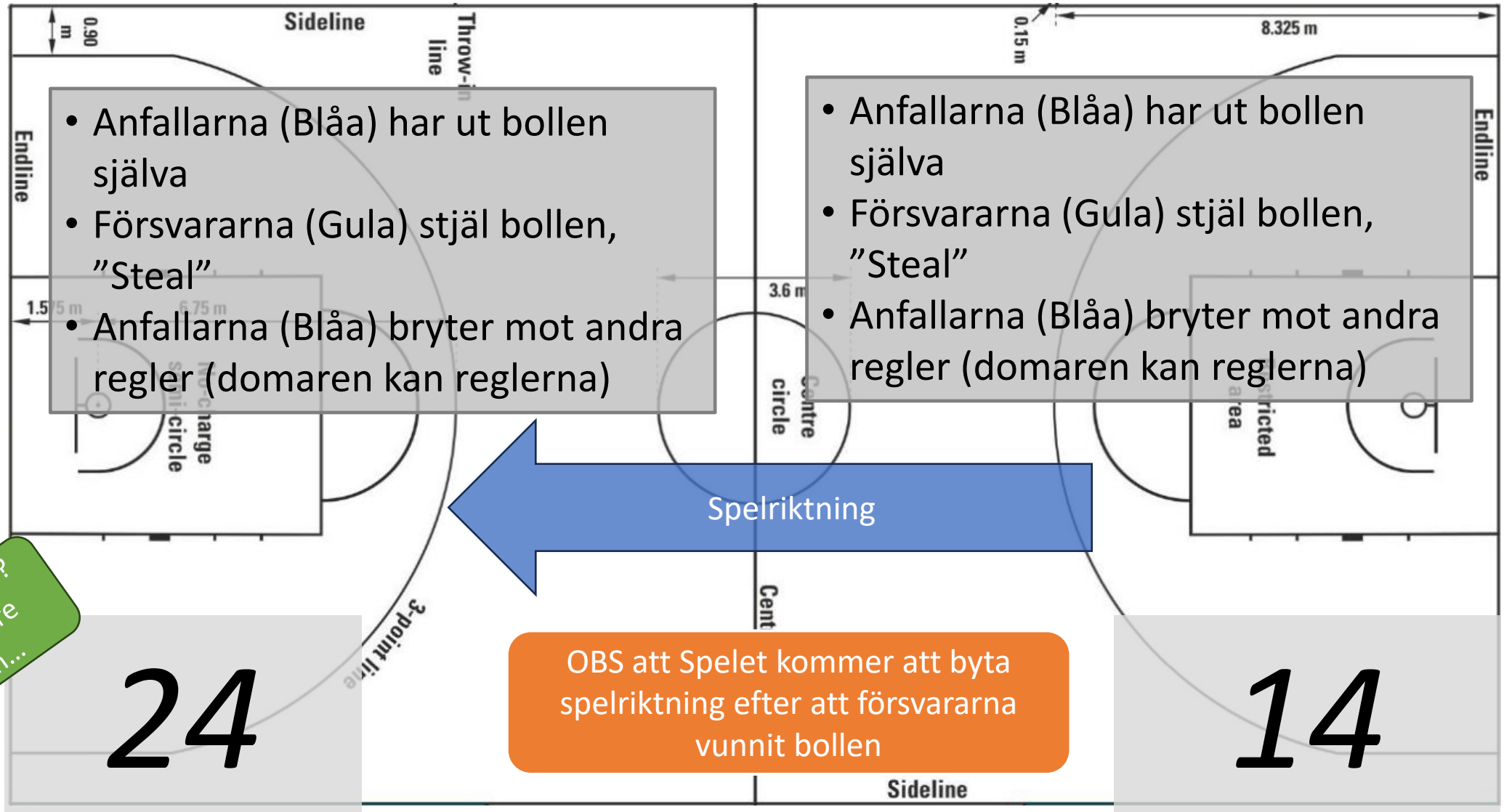
Försvar Planhalva

Anfall Planhalva – Här gör Gula mål!



# Försvarande lag vinner bollen

Försvar Planhalva



Skott / mål?  
Se längre fram...

§ 29.2.2

OBS att Spelet kommer att byta spelriktning efter att försvararna vunnit bollen

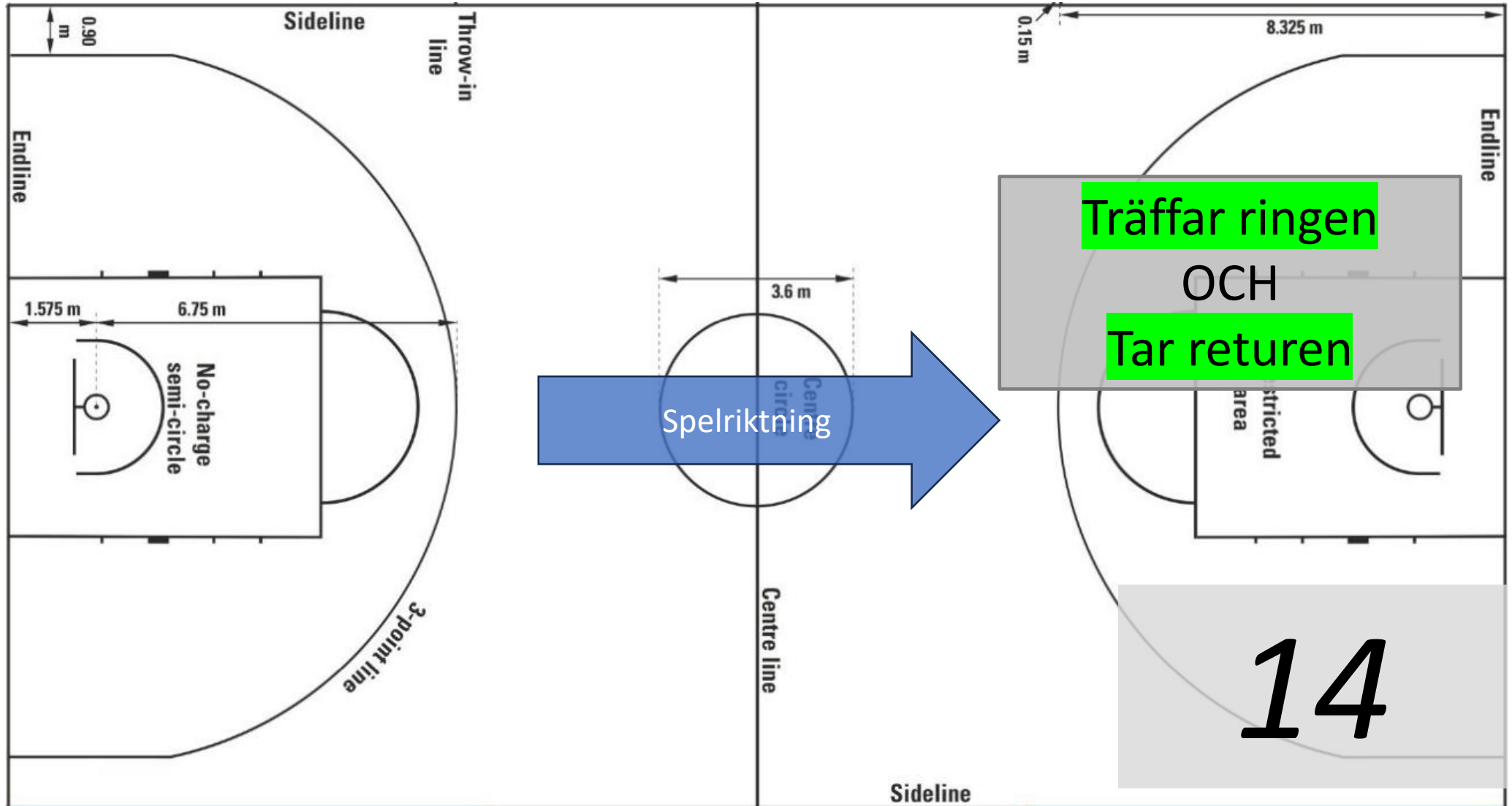
Skott & Mål



# Gula laget skjuter OCH träffar ringen OCH tar returen.

Försvar Planhalva

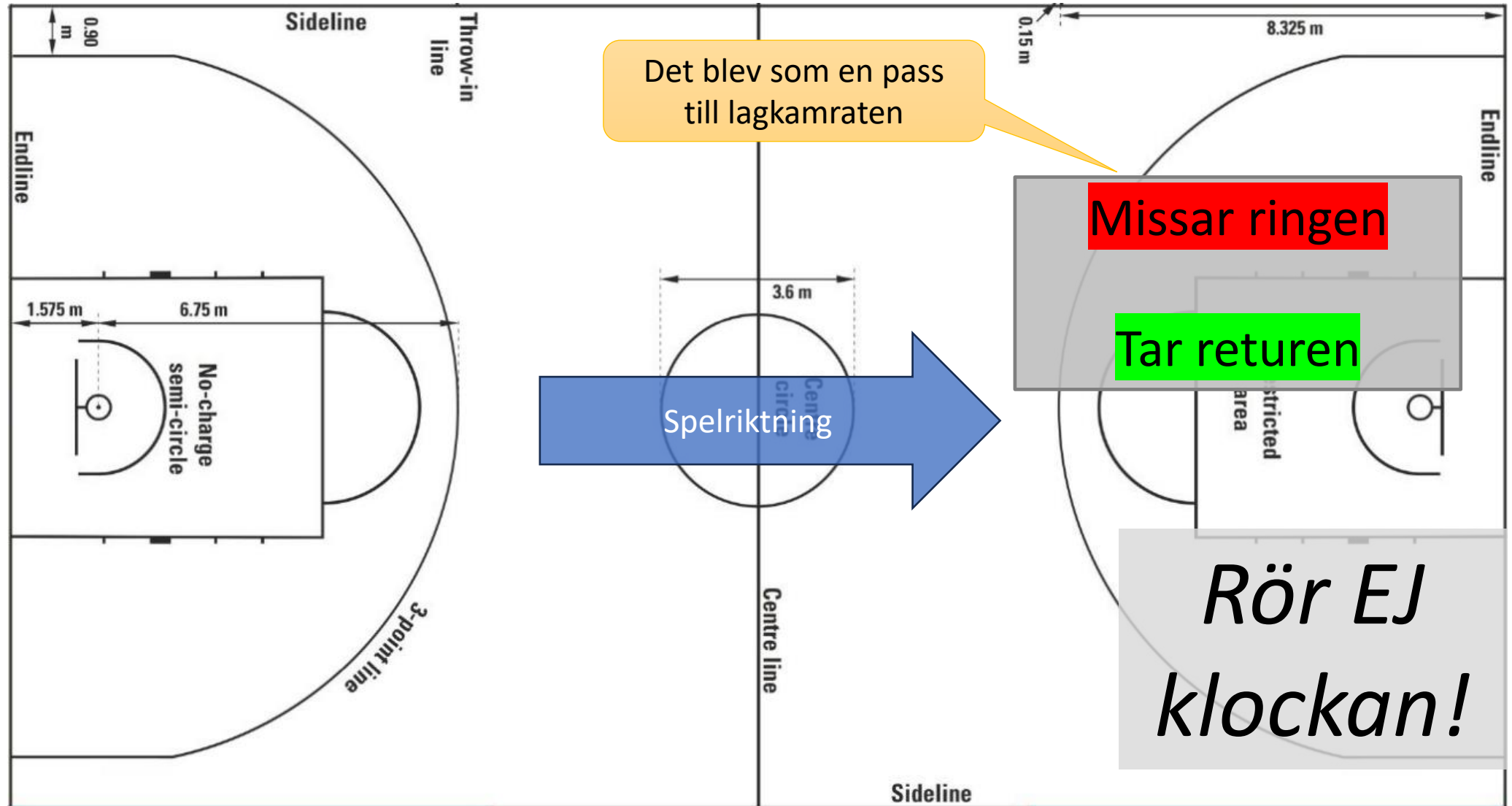
Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!



# Gula laget skjuter, Missar ringen, Tar returen.

Försvar Planhalva

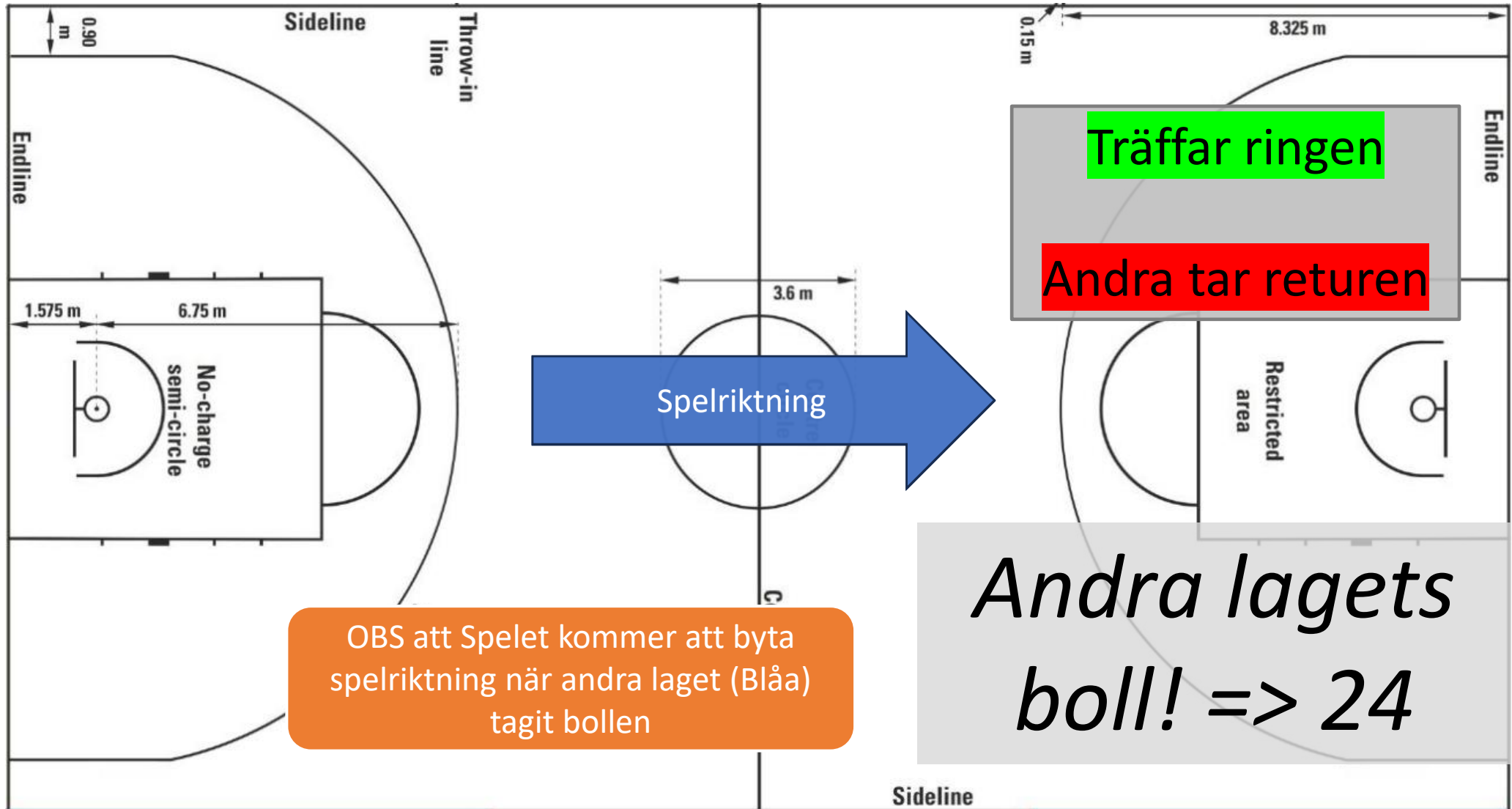
Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!



# Gula laget skjuter, Träffar ringen, Missar returen.

Försvar Planhalva

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!

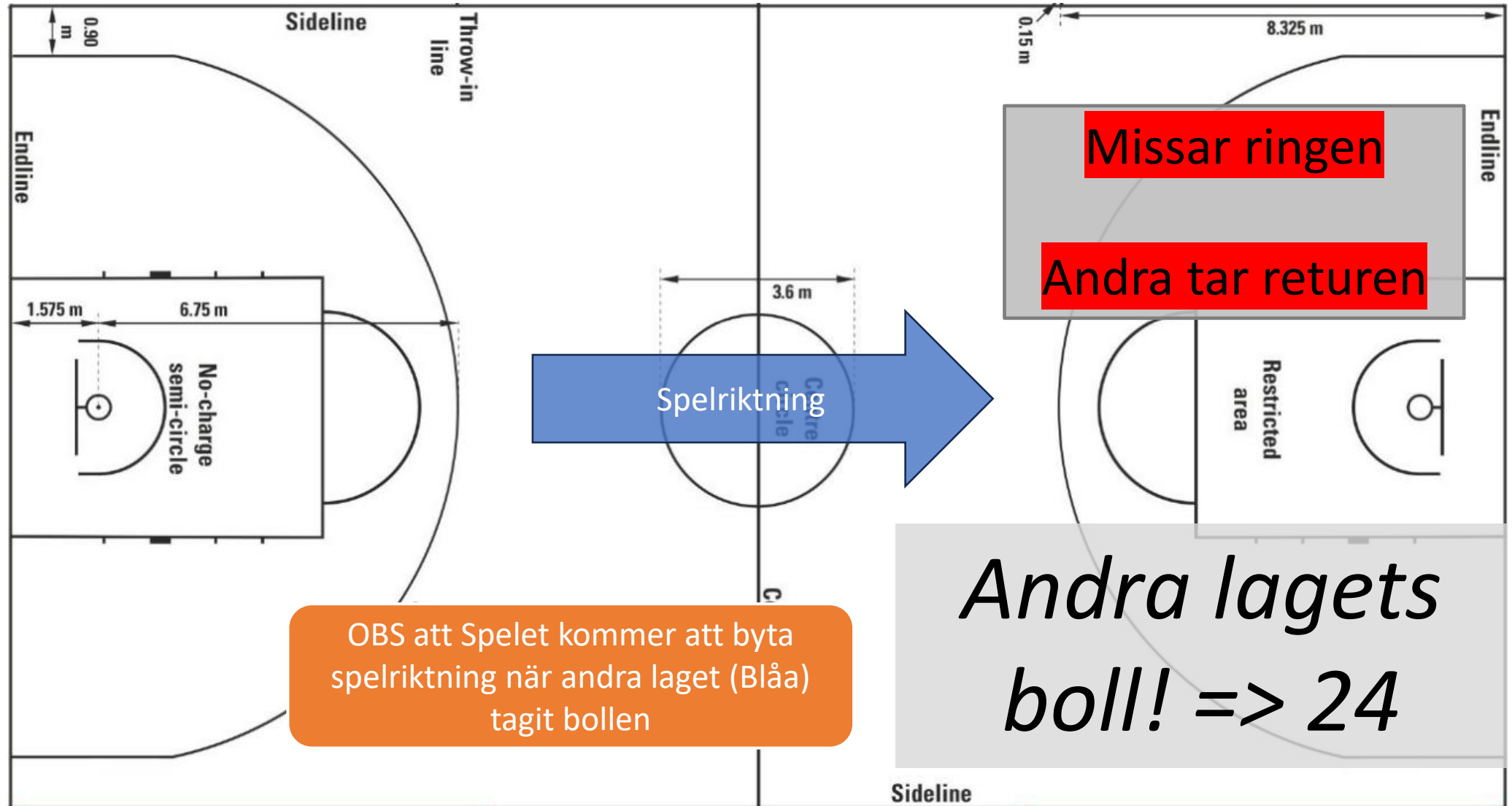


OBS att Spelet kommer att byta spelriktning när andra laget (Blåa) tagit bollen

# Gula laget skjuter, Missar ringen, Missar returen.

Försvar Planhalva

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!

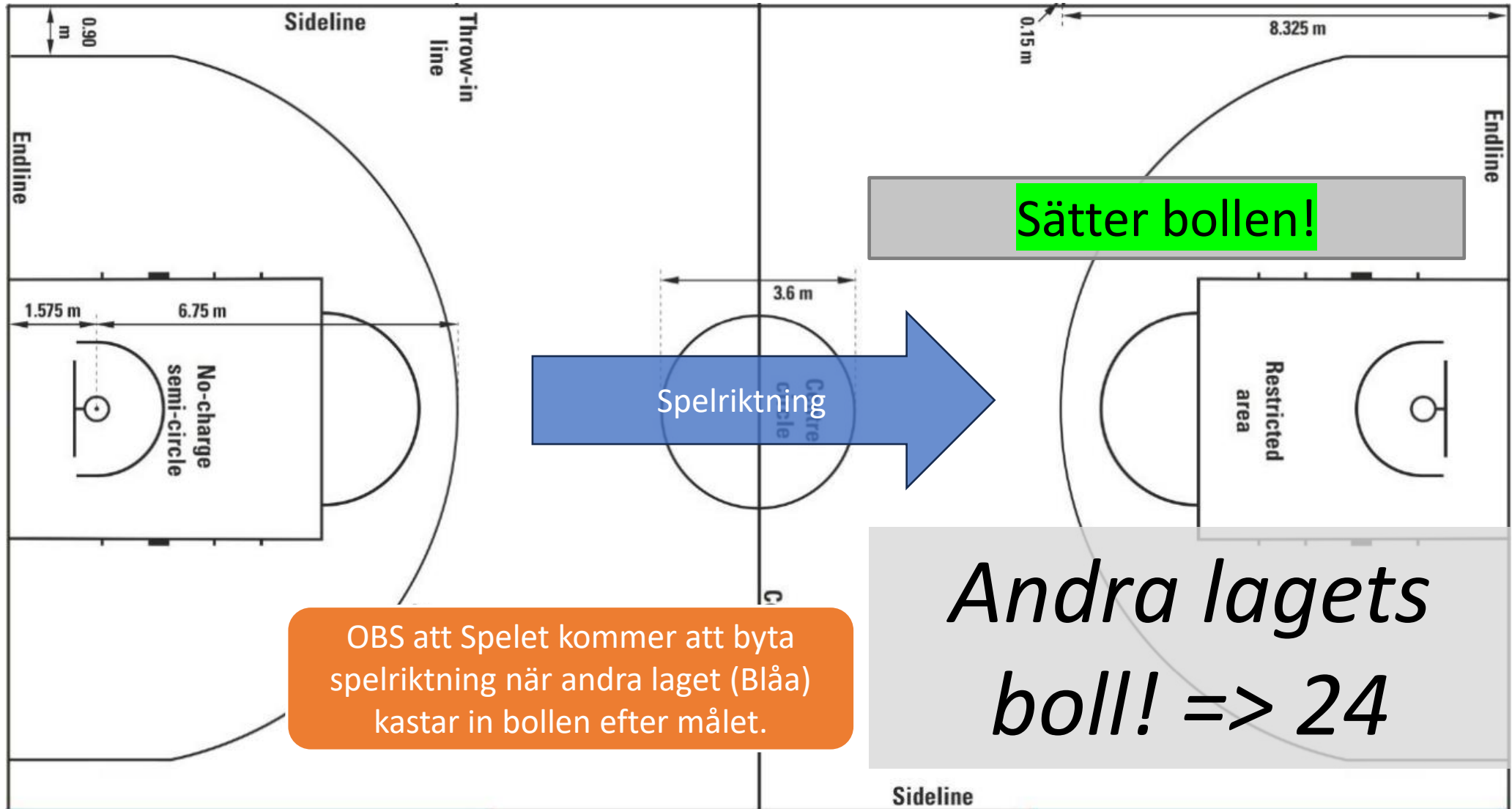


OBS att Spelet kommer att byta spelriktning när andra laget (Blåa) tagit bollen

# När Gula laget skjuter och sätter bollen!

Försvar Planhalvan

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!



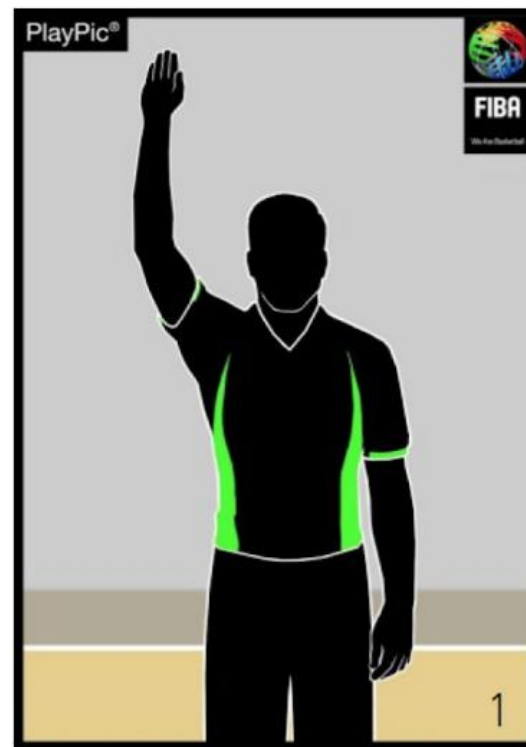
# När **STOPPAR** jag skottklockan?

När domaren stoppar matchen!  
Blåser i pipan.

## REKOMENDATION.

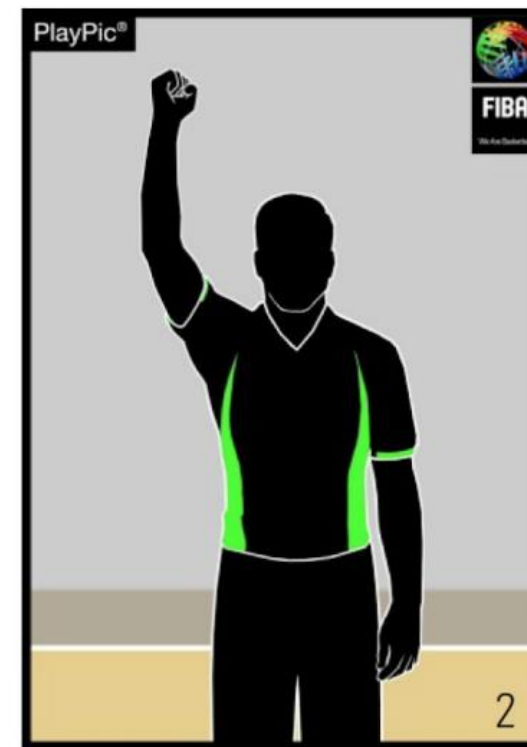
Ställ in Skottklockan så att den startar och stannar med Matchklockan.

Då behöver du inte använda Start och Stopp-knapparna på 24 sek-kontrollen.



1. STOPPA MATCHKLOCKAN  
MATCHKLOCKAN

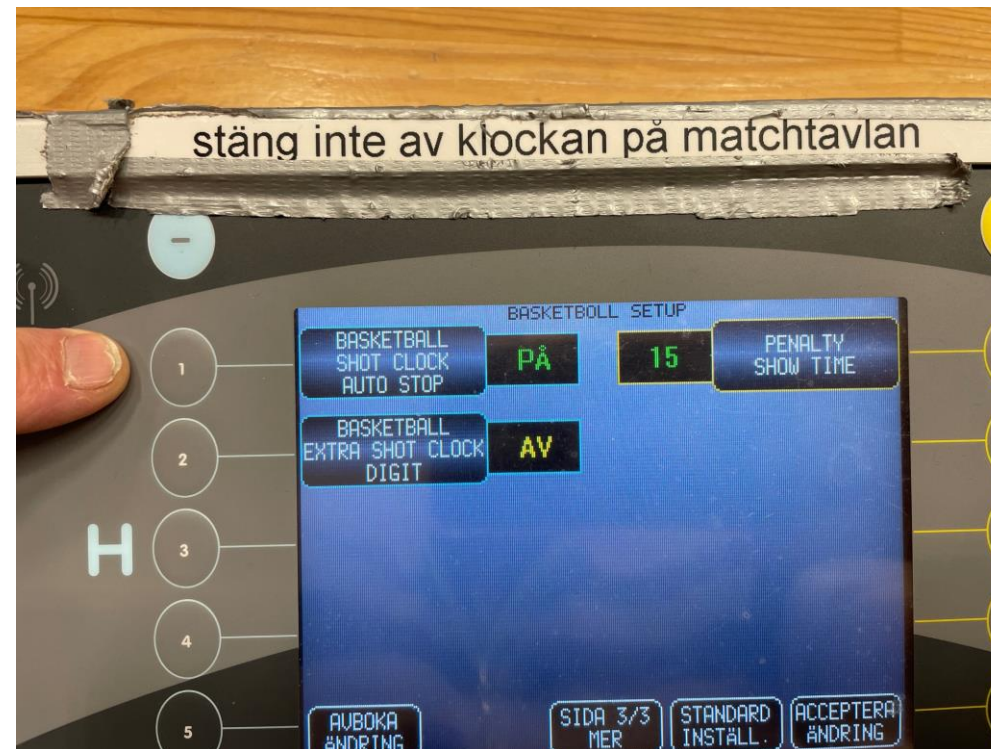
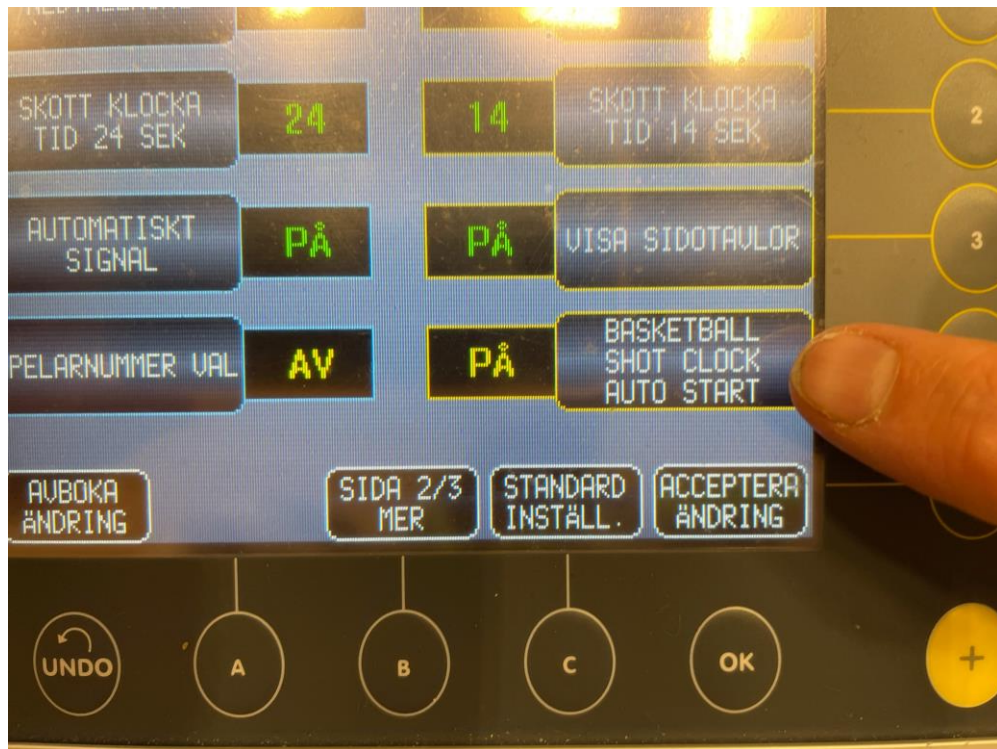
Öppen hand



2. STOPPA MATCHKLOCKAN  
FÖR FOUL

En knuten hand

Här ställer du in så matchklockan **Startar** och **Stoppar** 24 sek klockan automatiskt i Edsbergshallen.



**TIPS!** Berätta för domaren att du gjort denna inställning.  
Då förstår hen hur 24 sek klockan beter sig.

# När **STARTAR** jag skottklockan?

När laget fått kontroll över bollen. § 29.2.1

**Att fundera på:**  
Vad ska skottklocka sättas till, när laget gör inkast efter mål – och det andra laget stjälar bollen direkt?

## Luring!

Tänk på att matchklockan går efter att motståndarna gjort mål. \*)

Men.. Skottklockan får inte gå!! ”... *laget fått kontroll över bollen.*”

Egentligen ska man alltså använda start och stoppknapparna på skottklockan...

## Ett litet fusk för att slippa start och stoppknapparna 😊

När laget gjort mål – sätt skottklockan till 24 sek ASAP (Slippa tutan)

När ett lag fått kontroll på bollen – sätt skottklockan till 24 sek igen!



# Domaren bestämmer! (tutan är bara hjälp)

Domaren visar att 24 sek har passerat.

Domaren ber dig återställa klockan - Domaren bestämmer!

24 SEKUNDER



Fingrarna vidrör axeln

ÅTERSTÄLLA  
24- OCH/ELLER  
14-SEKUNDERSRÄKNINGEN



Roterande rörelse  
med pek fingret utsträckt

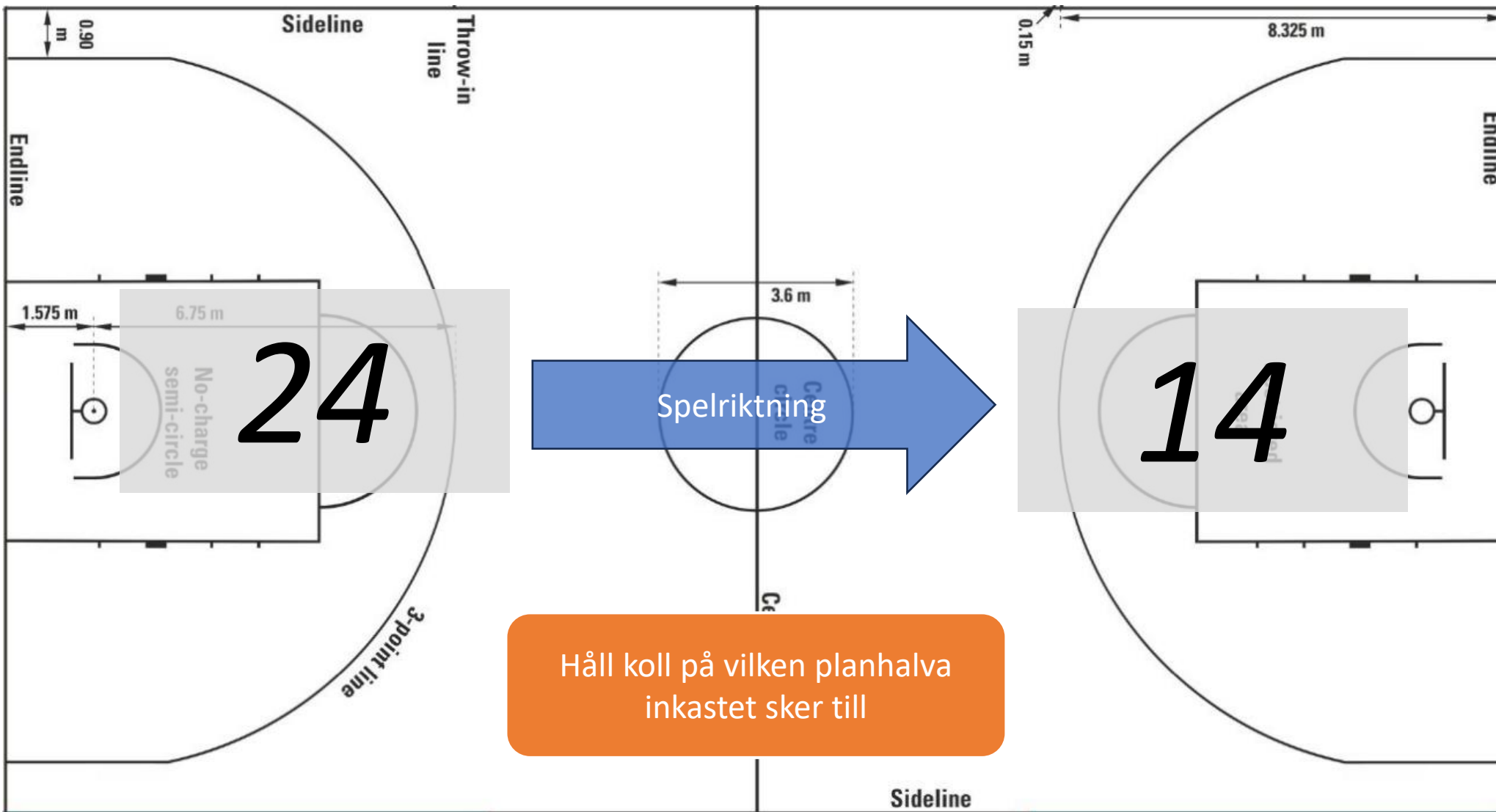
**Vägledning!**  
Kolla vilken  
planhalva  
spelet är på.

Anfall (14) eller  
försvar (24)?

# ”Uppkast” – Gula laget får bollen tack vare pilen

Försvar Planhalvan

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!



Tips

# Gula laget skjuter straffar

Försvar Planhalvan

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!

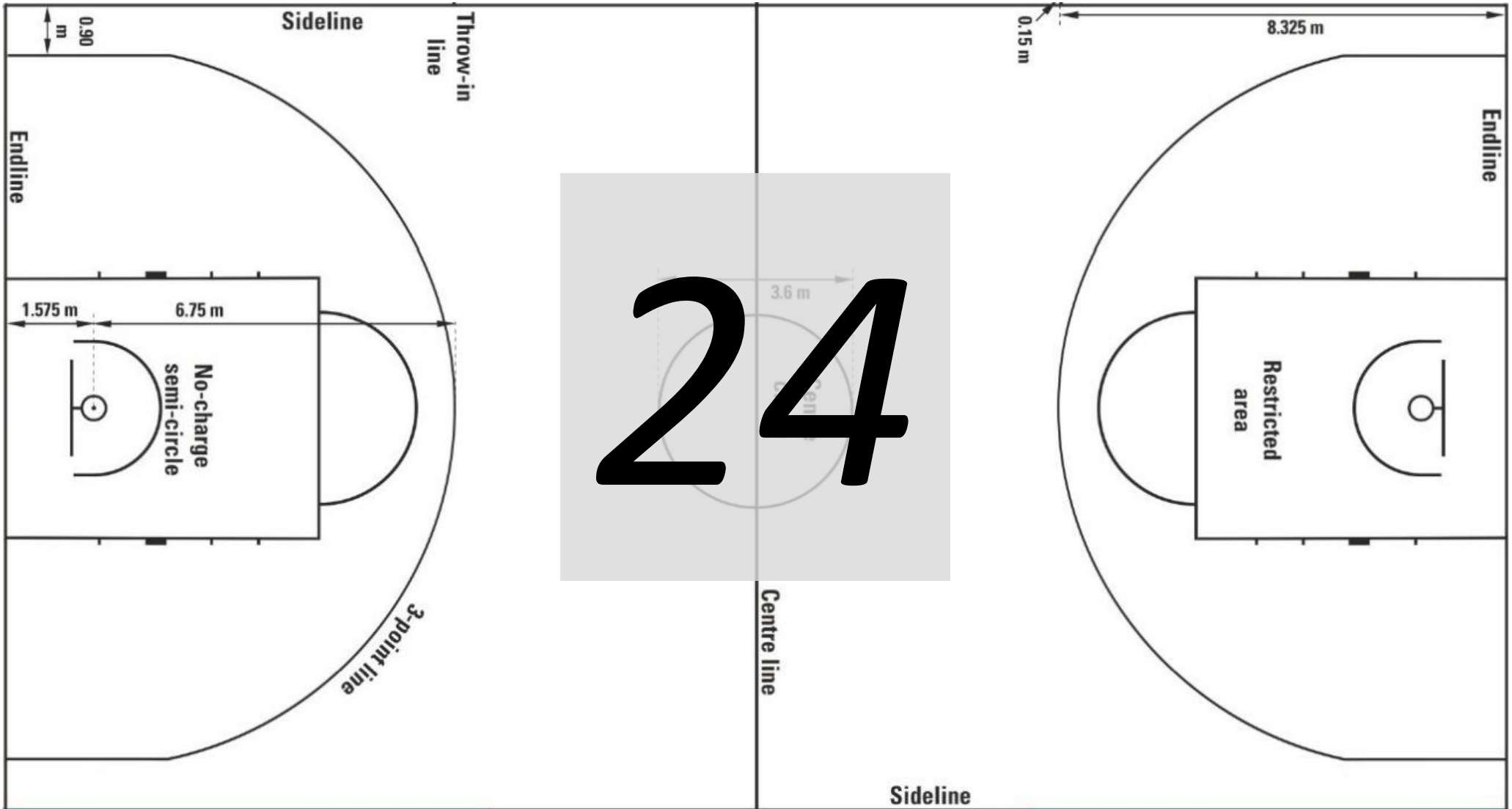


**OBS! Tar det andra laget returen – ställ snabbt om till 24 sek**

# Match och Periodstart

Försvar Planhalva

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!



24

# Gula tar Time out OCH det är mindre än 2 min kvar av matchen.

Försvar Planhalva

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!



Gula startar spelet på egen planhalva

Gula flyttar fram spelet till motståndarnas planhalva (det får man med < 2 min kvar)

Rör inte klockan!  
Kolla med domaren!!  
Här finns det massor av regler...

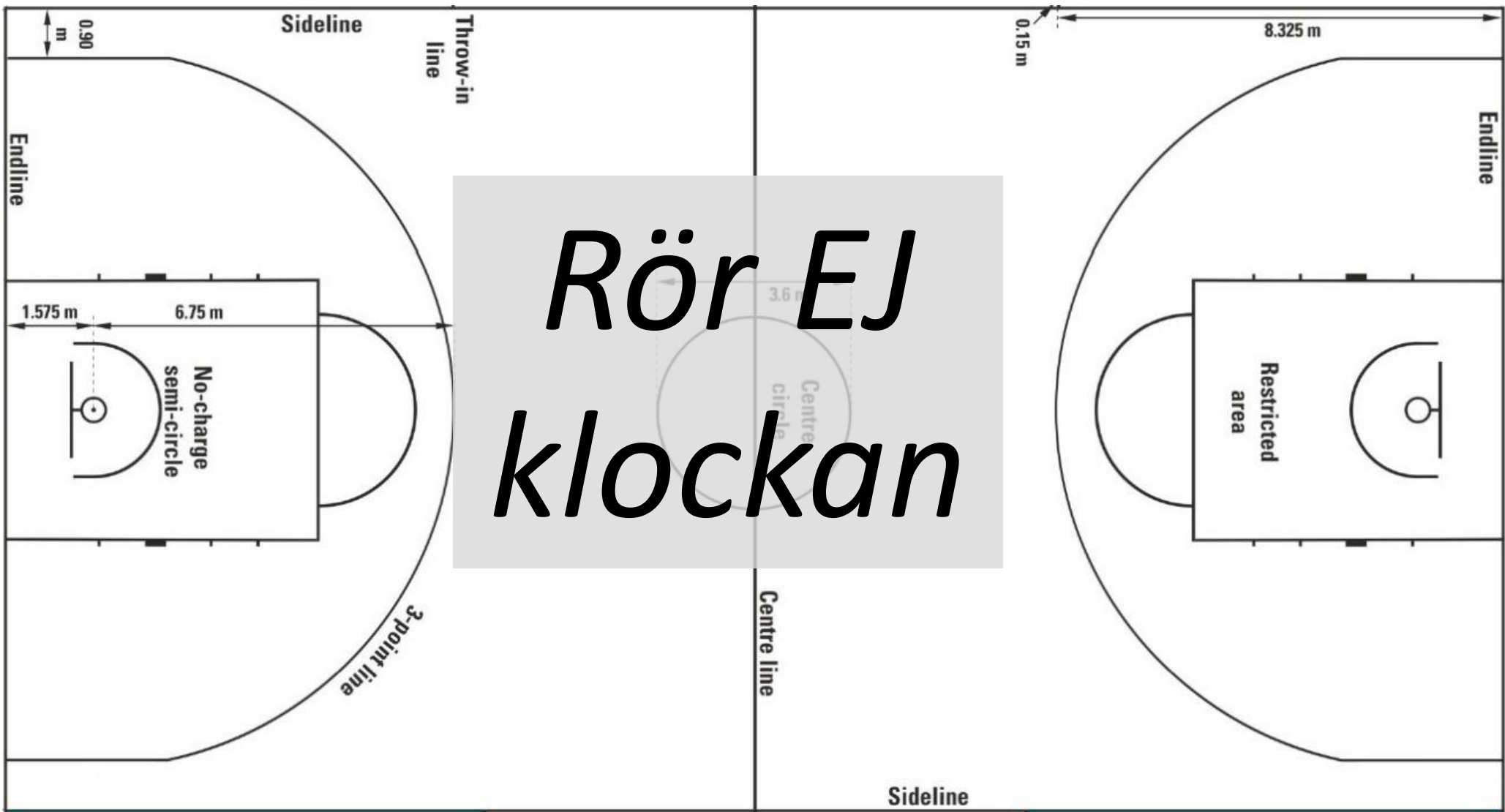
29.2.4  
När matchklockan visar 2:00 eller mindre i 4:e perioden eller i en förlängningsperiod och det lag som är berättigat till ett inkast på bakre planhalvan har beviljats time-out ska coachen välja om inkastet ska ske från inkastlinjen på lagets främre planhalva eller på lagets bakre planhalva från platsen närmast där spelet stoppades. Efter time-outen ska inkastet administreras enligt följande:

- Om inkastet beror på att bollen har gått ut över en av sidlinjerna och inkastet sker på lagets:
- Bakre planhalva ska 24-sekundersräkningen fortsätta från den tidpunkt då spelet stoppades.
- Främre planhalva: Om skottklockan visar 13 sekunder eller mindre ska den fortsätta från den tidpunkt då spelet stoppades. Om skottklockan visar 14 sekunder eller mer ska den återställas till 14 sekunder.
- Om inkastet beror på en foul eller överträdelse (inte för att bollen gått ut över sidlinjerna) och inkastet sker på lagets:
- Bakre planhalva, ska skottklockan återställas till 24 sekunder.
- Främre planhalva, ska skottklockan återställas till 14 sekunder.
- Om time-outen har beviljats laget som har ny lagbollkontroll, och om inkastet sker på lagets:
- Bakre planhalva, ska skottklockan återställas till 24 sekunder.
- Främre planhalva, ska skottklockan återställas till 14 sekunder.

# Teknisk Foul (man svär, klagar på domaren etc.)

Försvar Planhalva

Anfall Planhalva – Här gör Gula laget mål!



*Rör EJ klockan*

# SLUT

*Här är reglerna om du vill läsa mer.*

[sbbf-officiella-spelregler-for-basketboll-2020.pdf](#)

14 sek

**Att fundera på:**

Vad ska skottklocka sättas till, när laget gör inkast efter mål – och det andra laget stjälar bollen direkt?