

BASKETREGLER

25.oktober 2012

Skritt: Skrittreglene er nokså strenge i basket. Vi må tillempe alderstrinnet, men samtidig bevare spillets egenart. Tar man tre skritt med ballen i hendene, bør det blåses skritt. Elevene lærer kjapt hva som er lov.

I hovedsak er det kun lov å ta ett skritt med ballen i basket. Unntaket er totakts-rytmen, hvor man tar ballen med man befinner seg i lufta. Da lander man og tar ett skritt etterpå. Det er også lov å pivotere (rottere rundt en fot) mens man skjærmer.

Grep/serie: Det er lov til å ta en dribleserie. Det gjelder som en serie, selv om eleven tar opp ballen med en hånd. Det er ikke tillatt å dribble med begge hender samtidig, og det er ikke lov til å føre ballen.

Når er ballen ute?: I en gymsal er ballen ute når den går i veggen, eller når ballen eller en spiller som har kontroll over ballen berører side- eller endelinjer. Den er ikke ute hvis den treffer kanten eller toppen av plata, men er ute hvis den treffer baksiden av plata eller opphenget til kurven.

Tidsregler: En spiller har fem sekunder på å få ballen i spill ved innkast, og han/hun har lov til å holde ballen i fem sekunder inne på banen før man må sentre, skyte eller dribble. Tre sekunder i feltet er vi veldig lempelige med, det dømmer vi svært sjelden i barneskolen.

Personlig foul: Dette er vel det vanskeligste å bedømme. Foul, eller feil som vi ofte snakker om, går ut på å finne ut hvem som har ansvar når en kontakt oppstår. Var forsvarer B i rett posisjon, eller var angriper A kommet så langt i sin dribbling at det ikke var mulig å stoppe før kontakt oppstod?. Konsentrer pm det som skjer rundt ballen, og vær klar over at også den som har ballen har et klart ansvar. Man bør dømme noen ganger for å få ”feelingen” på dette.

MINIREGLER I BASKETBALL

TILPASSET BARNESKOLEN I BÆRUM KOMMUNE

Alle elevene på ett lag må gå i samme klasse. Hvis det ikke er nok elever i klassen kan det lånes fra en annen klasse på trinnet under.

Linjer: Som vanlig, men straffen skal tas fra et merke 4.00m fra platen (ordinært 4.60)

Kurv høyde: 2,6m (det bør bestrebes å spille på nedsenkede kurver ikke på ordinært 3.05m)

Ballstørrelse 5 for både jenter og gutter.

NB! 5 spillere på banen, de øvrige er innbyttere. Ingen har lov til å spille mer enn tre perioder, alle må spille minimum en periode. I praksis betyr det at et lag må bestå av minimum 7 spillere.

Spilletid 4 x 5 min. ineffektiv tid. Klokka stoppes kun ved lengre avbrekk. I tillegg stoppes klokka ved straffeskyting de siste to minuttene av kampen. Dette for å unngå at en kamp skal bli avgjort av sommel ved straffeskyting.

Vanlig spillemål gir 2 poeng. Treff på straffer gir 1 poeng. Trepoengsreglene gjelder ikke i minibasket.

I kvalifiseringsrundene må kampene avgjøres. Ved poenglikhet spilles "sudden death". I innledende runde i sluttspillet teller uavgjort resultat. I sluttspillet avgjøres kampene med "sudden death". Under "sudden death" er det nok med ett straffepoeng.

Hver periode starter med hoppball mellom en spiller fra hvert lag. De øvrige spillerne må stå utenfor sirkelen, men kan ellers stå hvor de vil.

Ved overtredelse får motstanderne ballen til innkast ved sidelinjen nærmest der overtredelsen skjedde. Innkastet må tas i løpet av fem sekunder.

I basket er linjene "UTE". Det vil si at hvis man trækker på en sidelinje mens man har ballkontroll, er man ute. Tar man ballen i luften, er man etter regelverket der man siste berørte ballen.

Ballen er ute når den er nær gulvet på eller utenfor side- og endelinjer, eller når en spiller er nær ballen på eller utenfor de samme linjer. Den er også ute når den berører baksiden av platen eller kurvstøtten. Derimot er dem ikke ute hvis den treffer siden av platen eller toppen av platen.

I utgangspunktet er det kun lov til å ta ett skritt i basket. Ett av unntakene er ved pivotering, det vil si at man står i ro med en fot, mens man har lov til å bevege den andre. Tar man ballen i lufta, er det lov til å lande og så ta ett skritt. At man lander, regnes da ikke som et skritt.

Det er tillatt å sprette ballen med en hånd. Kun en dribleserie er tillatt. Det er ikke lov til å dribble, la ballen hvile i en hånd og så fortsette dribblingen. Det er heller ikke lov til å sprette ballen med to hender samtidig.

3-sekundersregelen kan i utgangspunktet glemmes i basket på barneskolenivå. Kun hvis en spiller bevisst utnytter fordelene av å være høy, kan det blåses. Det bør først gis en advarsel.

En spiller med ballkontroll som dekkes opp tett, må skyte, sentre eller dribble i løpet av fem sekunder.

Hvis en spiller på hvert lag har fast grep om ballen, blåses hoppball. Den tas i nærmeste sirkel.

Ved personlig kontakt, mellom spillere avgjør dommerne om noen er ansvarlig for kontakten. Denne pådrar seg en personlig foul. Utvisning ved fire (4) personlige fouls for resten av kampen, men laget kan sette inn en erstatting.

Ved foul utenom skuddøyeblikket, blir det innkast for motstanderlaget. I skuddøyeblikket blir det to straffekast, dersom skuddet ikke går oppi kurven. Blir det scoring, teller de to poengene. Det blir ikke noe bonusskudd, slik det er for eldre lag.

Ved straffekast, skal den spilleren som ble foulet, skyte straffer. Det må skytes innen fem sekunder. Oppstilling av øvrige spillere langs tresekunders-feltet. To forsvarsspillere nærmest kurven, deretter to fra samme lag som skytteren. Hvis det siste straffekastet ikke berører ringen (og ikke går i kurven), får motstanderen ballen til innkast.

Eksempler på personlige foul kan være blokkering, holding, dytting, påløpning eller ved å strekke ut armer, skuldre, hofter eller knær. Det er opp til dommeren hvem som har ansvaret for at kontakt oppstår.

Etter scoring i de tre første periodene skal lagene trekke tilbake til midtlinjen igjen før de kan spille forsvar.

I minibasket-reglementet er det fjernet noen paragrafer om usportslig opptreden. Dette fordi man tar det som en selvfølge at alle følger reglene om FAIR PLAY og god sportsånd. Brudd på dette straffes desto strengere dersom de oppstår via rapporter til ansvarlig innstans. Vi går ut fra at det ikke blir aktuelt i våre skoleturneringer, for vi er jo alle sportslige og opptatt av fair play (!)?