

Easy Basket-regler

I ålderklasserna U11 och U12 spelar vi Easy Basket och då gäller följande regler: Easy Basket spelas på låga korgar där övre kanten på ringen ska befinna sig 2,6 meter över golvet. Easy Basket spelas med bollstorlek 5.

Speltid och avbytare

- Matcherna spelas 4 mot 4 på helplan
- Speltiden är 6 perioder x 5 minuter – löpande tid.
- Vid oavgjort tillämpas förlängning tills första poängen görs (spelmål – ej foulmål). Gäller ej i U11-serien.
- Pausen mellan varje period är 1 minut
- Inga time-outs är tillåtna
- Spelarbyten får endast ske under periodpauserna eller vid skada
- Alla spelare måste spela minst 2 perioder.
- Om en spelare byts in på grund av att en annan spelare skadas, räknas den perioden som en spelad period
- Under de sista 2 perioderna skall den spelare som spelat minst antal perioder bytas in vid skada.
- Spelarna får spela max 4 perioder i en match
- Om ett lag inte har tillräckligt med spelare, får spelarna spela fler än 4 perioder i samma match.

Matchregler

- Matchen börjar med uppkast sen gäller "alternerande bollinnehav", det vill säga att lagen får inkast från sidan vid vartannat uppkasttillfälle.
- U11 – spelare får inte ta bollen från någon som håller bollen med båda händerna.
- U12 – det är tillåtet för spelare att ta bollen från annan spelare.
- Reglerna om bakåtspel tillämpas inte.
- 3-sekundersregeln tillämpas med omdöme.
- Zonpress, zonförsvar eller annat kombinationsförsvar är förbjudna. I dessa serier är endast man-mot-man försvar tillåtet.

- Ett spelsmål ger 2 poäng, inga 3-poängare registreras.
- Inga personliga fouls registreras och en spelare kan ej foulas ut.
- Foul vid skottförsök resulterar i 1 poäng och inkast för laget som blev foulade.
- Foul vid målförsök som går i korgen resulterar i 2 poäng + 1 poäng för foul och inkast försvarende laget
- Teknisk foul resulterar i 1 poäng och inkast för anfallande laget vid mittplan.
- I Easy Basketboll tilldelas inga straffkast.
- I U11-serien räknas inga poäng därmed kan inte förlängning uppstå.