

Regler på mini og mikro nivå

Regler for basket på mini og mikro nivå

- **Skritt** – en spiller får kun ta to skritt etter at han/hun har sprettet ballen for å score. Hvis han/hun stopper opp etter to skritt, blåser dommeren og andre laget får innkast. Hvis en spillere tar to skritt etter at ha sprettet ballen gjør denne spilleren en såkalt lay-up. Hvis en spillere tar noen skritt utenom dette, blåser dommeren og det er andre lagets innkast. I basket må spillerne alltid sprette ballen når de skal løper eller går.
- **Dobbelsprett** – Hvis en spillere har sprettet ballen og siden tatt den opp for å skyte eller sende en pasning kan han/hun ikke sprette igjen. Da blåser dommeren for dobbelsprett og det andre laget får innkast. Hvis en spiller har sprettet ballen og tatt den opp må han/hun sende en pasning eller skyte.
- **Linjen** – en basketbane er oftest markert med røde eller hvite linjer. Hvis en spiller som har ballen tråkker over linjen, eller ballen rører linjen telles det som at ballen er ute. Dommeren blåser og andre laget får et innkast.
- **Feil** – I basket må spillerne jobbe med føttene for å finne en bra posisjon til å stoppe motstanderne. Hvis man slår/knuffer/feller en spiller som har ballen får man en feil. Spillere som knuffer/slår/feller en spiller som ikke har ballen kan også få en feil.
 - **Feil ved skuddforsøk – Om skuddet treffer i kurven får laget 2 poeng og laget som feilet får innkast. Poeng telles og feil legges til på feillisten for den enkelte spilleren.**
 - Feil ute på banen – Feilen legges til på den enkelte spillerens feilliste og de som hadde ballen (ble feilet) får et innkast.
 - Angrepsfeil – Hvis en spillere som er i angrep og har ballen løper over en spiller som står stille i forsvar får angrepsspilleren en angrepsfeil. Den feilen legges til på listen for den enkelte spillerens feil. Spilleren som var i forsvar får da et innkast.
 - En spiller kan maks ha 4 feil. Når en spiller får sin femte feil får denne ikke spille mer på den kampen. Da telles både angrepsfeil og forsvarfeil sammen.
- **Teknisk feil** – Når en spiller eller trener kjefter/sier noe stygt til en motstander eller dommer kan man få en teknisk feil. Har en spiller eller trener fått to teknisk feil må man gå fra banen. Får ikke være i hallen lenger.
- **Usportslig feil** – en spiller som med hensikt prøver å skade en annen spiller kan få en usportslig feil. Da har man spilt for hardt og vært ute etter å skade en annen spiller.

Spesielle regler for mini og mikro

- Mini og Mikro spiller med 4 spillere på banen.
- Kamp tid er henholdsvis 4 x 7 minutter og 4 x 6 minutter(mikro). Innbyttene skjer mellom periodene. Innbyttene midt i periodene får kun skje ved skadet spiller. I fjerde periode er det lov å skifte spillere midt i perioden.
- Basket har fire perioder, de to første er en halvtid. Etter halvtid bytter man side og scorer på andre kurven de to siste periodene.
- Den spilleren som spiller flest perioder kan kun spille én periode mer enn den spilleren som spiller færrest perioder.
- Forbundstinget vedtok i april (2010) en ny regel angående holdt ball i minibasket.

Dette betyr at hvis en spiller holder ballen kan ikke en annen spiller komme og ta ballen ut av hendene på den spilleren som allerede har ballen. Da blåser dommeren og spilleren som hadde ballen først, får innkast.

- Norges basketballforbund har 4 regler for foreldrene:
 - Minibasket er gøy!
 - Minibasket er likeverd!
 - Minibasket et mestring!
 - Minibasket er rent spill!

Regler for seriespill – tilpasnings regler for U 13-14

Regler for basket U 13-14 nivå.

- **Antall spillere på banen** – spiller med fem spillere på banen samtidig. På full bane.
- **Skritt** – en spiller får kun ta to skritt etter at han/hun har sprettet ballen for å score, hvis han/hun stopper opp etter to skritt, blåser dommeren og andre laget får innkast. Hvis en spiller tar to skritt etter at han/hun har sprettet ballen gjør denne spilleren en såkalt lay-up. Hvis en spiller tar noen skritt utenom dette blåser dommeren og det er andre lagets innkast. I basket må spillerne alltid sprette ballen når de skal løpe eller gå.
- **Dobbelsprett** – Hvis en spiller har sprettet ballen og siden tatt den opp for å skyte eller passe kan han/hun ikke sprette igjen fordi da blåser dommeren for dobbelsprett og andre laget får innkast. Hvis en spiller har sprettet ballen og tatt den opp må han/hun passe eller skyte.
- **Linjen** – en basketplan er oftest markert med røde eller vite linjer. Hvis en spiller som har ballen trækker eller ballen rører linjen telles det som at ballen er ute, dommeren blåser og andre laget får et innkast.
- **Tilbakespill (backcourt)** – Hvis ballen har passert over midtbanen for laget som er i angrep kan laget ikke passe eller sprette ballen over midtbanen og tilbake til egen planhalve igjen. Da blåser dommeren for tilbakespill og det er andre lagets innkast.
- **3 sekunder** – Laget som er i angrep får ikke ha spillere som står innenfor 3 sekunder området i mer enn 3 sekunder med eller uten ball. Spillerne må gå utenfor det markerte området for de kan gå inn igjen. Da blåser dommeren og andre laget får innkast. 3-sekunder området er det markerte området under kurven ved straffekast linjen og ned til baselinjen.
- **Feil** – I basket må spillerne jobbe med føttene for å finne en bra posisjon til å stoppe motstanderne. Hvis man slår/knuffer/feller eller en spiller som har ballen får man en feil. Spillere som knuffer/slår/feller en spiller som ikke har ballen kan også få en feil.
 - Feil ved skuddforsøk – Om skuddet går i får det laget 2 poeng og laget som feilet får innkast. Poeng telles og feil legges til på feillisten for den enkelte spilleren.
 - Feil ute på banen – Feilen legges til på den enkelte spillerens feilliste og de som hadde ballen (ble feilet) får et innkast.

- Angrepsfeil – Hvis en spillere som er i angrep og har ballen løper over en spiller som står stille i forsvar får angrepsspilleren en angrepsfeil. Den feilen legges til på listen for den enkelte spillerens feil. Spilleren som var i forsvar får da et innkast.
- En spiller kan maks ha 4 feil. Når en spiller får sin femte feil får denne ikke spille mer på den kampen. Da telles både angrepsfeil og forsvarfeil sammen.
- **Teknisk feil** – Når en spiller eller trener kjefter/sier noe stygt til en motstander eller dommer kan man få en teknisk feil. Har en spiller eller trener fått to teknisk feil må man gå fra banen. Får ikke være i hallen lenger. Andre laget får to straffekast + ballen ved siden ved teknisk av en coach/benken og 1 straffe + ballen ved innkast ved teknisk av spiller/på banen.
- **Usportlig feil** – en spiller som med hensikt prøver å skade en annen spiller kan få en usportlig feil. Da har man spilt for hardt og vært ute etter å skade en annen spiller. Andre laget får to straffekast + ballen ved innkast.

Spesielle regler for U 13-14 nivå

- Spille tid er 4 x 7 minutter.
- Hver spiller må spille minst en periode hver med mindre han/hun er skadet.
- Dersom lagene har mellom 8 og 12 spillere må alle spillerne ha spilt minst en periode og ha sittet minst en periode i løpet av de tre første periodene.
- Dersom et lag har færre enn 8 spillere kan ikke den spilleren som spiller flest perioder spille mer enn én - 1 - periode mer enn den spilleren som har spilt færrest perioder.
- 3 – poeng telles ikke.
- Soneforsvar er ikke tillatt.
- Det benyttes ikke lagfeil.
- Lagene har en time-out per periode. En time-out er 60 sekunder der spillere og trenere kan stoppe spillet og snakke sammen.
- Teknisk feil på spiller benyttes ikke.
- En utvist spillere får lov til å bli sittende på benken.
- Straffekast skal tas frem 60 cm fra den opprinnelige straffekastlinjen.
- Bytte kan kun skje ved fjerde perioden, med mindre en spiller er skadet eller har fem feil.

Regler for U 15 og oppover

- **Spilletid** – 4 x 10 minutter.
- **Antall spillere på banen** – spiller med fem spillere på banen samtidig på fullstor basketplan.
- **Spillere som spiller** – ingen regel på hvor mye eller lite en spiller skal spille. En spiller kan stå på kampskjema uten å ha spilt en minutt. En annen spiller kan spille hele kampen uten å bytte. Dette er trenerens beslutning.
- **Bytte** – får skje ved alle avblåsninger men må gå gjennom sekretariatet først.
- **Skritt** – en spiller får kun a to skritt etter at han/hun har sprettet ballen for å score, hvis han/hun stopper opp etter to skritt blåser dommeren og andre laget får innkast.

Hvis en spillere tar to skritt etter at ha sprettet ballen gjør denne spilleren en såkalt lay-up. Hvis en spillere tar noen skritt utenom dette blåser dommeren og det er andre lagetts innkast. I basket må spillerne alltid sprette ballen når de skal løpe, ta skritt.

- **Dobbelsprett** – Hvis en spillere har sprettet ballen og siden tatt den opp for å skyte eller passe kan han/hun ikke sprette igjen fordi da blåser dommeren for dobbelsprett og andre laget får innkast. Hvis en spillere har sprettet ballen og tatt den opp må han/hun passe eller skyte.
- **Linjen** – en basketplan er oftest markert med røde eller vite linjer. Hvis en spiller som har ballen trækker eller ballen rører linjen telles det som at ballen er ute, dommeren blåser og andre laget får et innkast.
- **Tilbakespill (backcourt)** – Hvis ballen har passert over midtbanen for laget som er i angrep kan laget ikke passe eller sprette ballen over midtbanen og tilbake til egen planhalve igjen. Da blåser dommeren for tilbakespill og det er andre lagetts innkast.
- **3 sekunder** – Laget som er i angrep får ikke ha spillere som står innenfor 3 sekunder området i mer enn 3 sekunder med eller uten ball. Spillerne må gå utenfor det markerte området for de kan gå inn igjen. Da blåser dommeren og andre laget får innkast. 3-sekunder området er det markerte området under kurven ved straffekast linjen og ned til baselinjen.
- **24 sekunder** – Et lag har totalt 24 sekunder på seg å score fra det at de fått ballen. Hvis et lag skyter og treffer ringen får de nye 24 sekunder. Hvis de ikke treffer ringen er det ikke nye 24 sekunder. Hvis 24 sekunder har gått uten at laget har truffet ringen blåser dommeren og andre laget får innkast.
- **8 sekunder** – Et lag har kun 8 sekunder på seg å ta seg fra bakre halvbane og til den fremre. Hvis motstanderne slår ut ballen får ikke laget nye 8 sekunder. Kan kun få nye etter at det andre laget hatt kontroll overballen og første laget har tatt ballen tilbake. Hvis det har gått 8 sekunder og ballen er ikke over halvbanen blåser dommeren og andre laget får innkast.
- **Feil** – I basket må spillerne jobbe med føttene for å finne en bra posisjon til å stoppe motstanderne. Hvis man slår/knuffer/feller eller en spiller som har ballen får man en feil. Spillere som knuffer/slår/feller en spiller som ikke har ballen kan også få en feil.
 - Feil ved skuddforsøk – Om skuddet går i får det laget 2 poeng og laget som feilet får innkast. Poeng telles og feil legges til på feillisten for den enkelte spilleren.
 - Feil ute på banen – Feilen legges til på den enkelte spillerens feilliste og de som hadde ballen (ble feilet) får et innkast.
 - Angrepsfeil – Hvis en spillere som er i angrep og har ballen løper over en spiller som står stille i forsvar får angrepsspilleren en angrepsfeil. Den feilen legges til på listen for den enkelte spillerens feil. Spilleren som var i forsvar får da et innkast.
 - En spiller kan maks ha 4 feil. Når en spiller får sin femte feil får denne ikke spille mer på den kampen. Da telles både angrepsfeil og forsvarfeil sammen.
- **Teknisk feil** – Når en spiller eller trener kjefter/sier noe stygt til en motstander eller dommer kan man få en teknisk feil. Har en spiller eller trener fått to teknisk feil må man gå fra banen. Får ikke være i hallen lenger. Andre laget får to straffekast + ballen ved siden ved teknisk av en coach/benken og 1 straffe + ballen ved innkast ved teknisk av spiller/på banen.
- **Usportslig feil** – en spiller som med hensikt prøver å skade en annen spiller kan få en usportslig feil. Da har man spilt for hardt og vært ute etter å skade en annen spiller. Andre laget får to straffekast + ballen ved innkast.

- **Lagfeil** – Et lag kan sammen kun ha 4 feil på en periode. Her telles alle de individuelle feilene som hver spiller har fått unntatt angrepsfeil. Hvis et lag sammen har 5 lagfeil eller flere, får motstanderne alltid skyte to straffekast uansett hvor på banen disse feilene ble gjort.