

Easy Basket - EB

Easy Basket (EB) är tävlingsformen för barn i åldrarna U11 och U12, och är precis som det låter; basket på barns villkor med enklare regler som ger alla möjlighet att vara med och utvecklas.

Matcherna spelas 4 mot 4 under sex perioder, där varje spelare ska spela minst två perioder, en per halvlek. Matchresultatet har inte någon betydande roll, utan protokollförs endast för att kommande matchomgångar ska bli så jämna som möjligt genom att lagen får spela på sin "nivå". Barn utvecklas mest av jämna matcher. Inte heller några tabeller förs.

Ambitionen är att varje lag ska delta i två EB-omgångar i månaden och spela minst två matcher per omgång. Distrikten står i huvudsak för arrangemangen.

Varför EB?

Svenska Basketbollförbundet (SBBF) har till uppgift att främja och utveckla basketbollidrotten och göra den tillgänglig för alla i Sverige.

Förenta Nationernas (FN) barnkonvention¹ och Riksidrottsförbundets (RF) riktlinjer för barnidrott² uppmanar samhället att inte se på barn på samma sätt som vi ser på vuxna.

Det gäller även inom idrotten. Att ta hänsyn till variationer i utvecklingen och att fokusera på prestationer och inte resultat, minskar oron hos spelarna och ökar deras självförtroende.

SBBF:s stadgar

Stadgarna är det gemensamma regelverk som SBBF:s medlemmar har kommit överens om ska gälla inom vår idrott.

Så här står det i våra stadgar om barnidrott:

"Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med 12 års ålder. I barnidrotten leker vi och låter barnen lära sig olika idrotter. Barnets allsidiga idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor."

¹ Läs mer om FN:s Barnkonvention på FN Sveriges hemsida; www.fn.se

² Läs mer om RF:s riktlinjer för barn idrott på RF:s hemsida; www.rf.se

Med EB vill vi inspirera barn att älska idrott och få dem att själva välja basket. Barn bör träna och tävla på sina villkor och fokus bör ligga på barns utveckling och deras idrottsupplevelse.

- Fyra mot fyra spelet skapar större arbetsytor och fler spelare får möjlighet att "känna" på bollen.
- Vi vet att barn som får komma in på plan vid fler tillfällen under en match känner sig mer delaktiga. Antalet speltillfällen är viktigare än antalet minuter.
- Vid ett EB tillfälle spelar laget minst två matcher. Koncentrationen av matcher ger barnen mer tid att vara med familjen, andra vänner och bättre möjligheter till att vara aktiva inom andra idrotter.
- Föreningar kommer att kunna ha fler lag vilket leder till att fler får spela mer.

Genom att lägga lite eller ingen vikt alls på matchresultat, kan tränare och ledare koncentrera sig på att lära ut de moment som barnen behöver för att utvecklas bäst. Toppning och tidig selektering kan undvikas och fler barn får möjlighet att hålla på med flera idrotter längre, vilket gynnar deras utveckling.

Forskning och åtskilliga års erfarenhet visar att barn fortsätter att vara aktiva idrottare en längre period av sitt liv om de tränar på rätt sak vid rätt tid. Detta är dessutom avgörande för att nå stora framgångar som idrottare senare i livet. Träningar och matcher för barn bör därför vara utvecklande.

För att underlätta detta för ledare har SBBF tagit fram en Spelarutvecklingsplan (SUP) med rekommendationer för hur barn och ungdomar ska träna och tävla. Du kan läsa mer om SUP på www.basket.se under fliken "Utbildning".



Easy Basketball – regler (kortfattat)

- För barn i åldrarna U11-U12
- Matchtid: 6 x 5 min rullande tid
- 4-4 på helplan (men kan med fördel spelas på en mindre plan)
- Låg höjd på korgarna (260 cm ovan golv)
- Bollstorlek 5
- Uppkast sker endast vid matchstart. Vid övriga tillfällen praktiseras "varannan gång principen" dvs. vid vartannat uppkasttillfälle skall lagen få inkast vid sidan
- Man får inte ta bollen av en spelare som håller bollen med båda händerna
- Inga straffkast eller timeouts
- Periodpauserna är som en timeout med 1 min vila
- Bakåttspel och 3-sekundersregeln tillämpas (med omdöme!)
- Alla spelare skall spela minst två perioder, en i varje halvlek
- Ingen 3-poängslinje
- Lagfoul resulterar i 1p och inkast

Alla regler och protokollmall finns på: www.basket.se under fliken "Barn & Ungdom"