

U5-7 Børneregler 2025-26

EASYBASKET

Dette skema er beregnet til at give et hurtigt overblik over reglerne

Regel	Grand Prix
Spilletid	Aftales lokalt fra stævne til stævne (mindst 4 perioder) og en kamp må maksimalt vare 45 minutter
Uafgjort	Ja
Banestørrelse	Tværbane – gerne kortere fx halvbane med to kurve
Spillere på banen	3-3 (evt. 2-2)
Fordeling af spilletiden	Ligeligt – altså ingen må spille mere end en periode mere end nogle andre
Boldstørrelse	4. Str. 5 kan anvendes hvis man ikke har bolde i str. 4
Forsvar	Personligt – zone og dobbelteam er ikke tilladt
Score	Spiller om at vinde perioderne – ved lige mange point, vinder det hold der har scoret flest point, er det stadig lige, ender kampen uafgjort. Vi anbefaler ikke at koncentrere sig om score i det hele taget
Tilbagespil	Nej
Screeninger tilladt	Nej
Stjæle bold ud af hænderne	Nej
Holdt bold	Dommerkast – tages der hvor det sker, hurtigst muligt eller ved nærmeste cirkel når det er under straffelinjens forlængelse. Hver periode starter med dommerkast.
Blokere skud tilladt	Nej
Dommer røre bold ved spilstop	Kun på modstander-halvdel, ved fejl og efter behov. Alle indkast tages fra sidelinjen – undtagen ved scoring.
3-5-8-24 sekunder	Nej
Skridt	Der må højst tages 3 skridt med bolden
Dobbeltdribling	Nej. Man må dribble som man vil, så længe 3-skridts reglen overholdes
Scoringer	At ramme ringen giver 1-point (håndteres som scoring) og at score giver 3 point. Fejl giver 1 point til modstanderen.
Forsvar i øvrigt	Helbaneforsvar tilladt
Fejl	Al kontakt med indflydelse på spillet dømmes som fejl. Fejl er en forseelse. For hver fejl tildeles modstanderen 1 point. Spillet fortsætter med indkast til det forurettede hold.
Kurvehøjde	Lav kurv (2,60 cm) – gerne lavere
Kommentere modspillere	Anses som usportslig optræden
Selve børnereglerne findes på www.basket.dk . Her kan man også finde dokumentet "Vejledninger, præciseringer og gode råd" der uddyber og forklarer reglerne mere indgående, samt "Børneregler – hvorfor?" der forklarer formålet med de enkelte regler for de forskellige aldersgrupper	
Dette er version 1 - marts 2024	

Husk, at det er børn der spiller og vi derfor ikke er så nøjeregnende omkring de generelle regler til påklædning, skofarver, kompressionstrøjer o. lign.

