# Basketregler / Baskettermer

EBC Easy Basket Challenge – bestämmelser

- För barn upp till 10 år

- Matchtid: 4 x 5 min rullande tid

- 4-4

- Inga resultat

- Låg höjd på korgarna (260 cm ovan golv)

- Bollstorlek 5 (dam boll 6, herrboll 7)

- Man får inte ta bollen av spelare som håller bollen med båda händerna

- Periodpauserna är som en time-out, med 1 min vila samt 3 min vila mellan andra och tredje perioden

- Uppkast sker endast vid matchstart. Vid övriga tillfällen praktiseras ”varannan gång principen” dvs. vid vartannat uppkasttillfälle skall lagen få inkast vid sidan

- Bakåtspel eller 3-sekundersregler tillämpas ej

- Det finns möjlighet att delta med mixade lag

- Flickor och pojkar kan spela mot varandra

- Alla coacher skall sträva efter att alla spelare får lika mycket speltid

Grundregler (Dessa regler gäller när man lämnat EBC & EB)

För att kunna få ut mer av en match är det bra att veta vad man får och inte får göra på en basketplan.  
  
Poäng  
Olika poäng räknas för olika skott:  
  
3 poäng   
När anfallare skjuter bollen utanför trepoängslinjen.   
2 poäng   
När anfallare skjuter bollen innanför tre- poängslinjen.   
1 poäng   
När anfallare skjuter straffkast.  
  
Straffkast  
Antal straffkast är beroende på var skytten blivit foulad.  
Vid 3-poängsförsök och mål får skytten 3 p och 1 straffkast   
Vid 3-poängsförsök och ej mål får skytten 3 straffkast   
Vid 2-poängsförsök och mål får skytten 2 p och 1 straffkast   
Vid 2-poängsförsök och ej mål får skytten 2 straffkast   
Vid lagfoul, femte lagfoulen, får laget 2 straffkast   
Vid osportslig foul får laget 2 straffkast och boll vid sidan 

Tidsregler  
Effektiv tid, dvs. sekretariatet stoppar klockan när domaren blåser.   
Anfallande lag har 8 sekunder på sig att komma över halva plan.   
Anfallande lag har 24 sekunder på sig att skapa ett skottförsök. Om laget förlorar kontroll över boll och återtar kontroll skall nya 24 sekunder ges laget.   
Enskild spelare får endast hålla bollen 5 sekunder.   
Enskild spelare får endast vistas i tresekunders området i 3 sekunder.   
Lagen får fritt disponera sina timeouts, två i första halvlek och tre i andra halvlek.   
  
Fouls (ruff)  
Basket är en betydligt mer fysisk sport än vad de flesta inser. Det finns dock regler som talar om vilken fysisk kontakt som ej är tillåten. Som grundregel kan sägas att all kontakt som inte är knuffande och slagande, dvs. kropp mot kropp, är tillåtet.  
  
Att sträcka sig efter en boll, som innehavs av en spelare med kontroll på boll, och beröra denna person så att han mister kontrollen är förbjuden.   
Vid teknisk foul på bänken, två straffkast och bollen vid sidan för motståndarlaget.   
  
  
Vid teknisk foul på spelare på planen blir straffet ett straffkast och bollen vid sidan för motståndarlaget.   
Spelare med fem personliga foul får ej spela under resterande matchtid.   
Vid femte lagfoulen, i varje period, och framåt får motståndarna skjuta två straffkast, vid förlängning behåller lagen de lagfoul som utdömdes i sista perioden.   
  
Dribbling & steg  
Basketen innehåller också regler för hur många steg man får ta innan man måste dribbla, passa eller skjuta.  
  
1 Steg  
Ett steg är tillåtet eller snarare ett halvt. Står man med fötterna jämsides och tar ett steg med höger fot får inte vänster fot lämna golvet. Man får däremot flytta höger fot igen och igen vilket innebär positionsförändring, detta kallas inom basketen för roteringsfot.   
  
2 Steg  
Två steg är tillåtet när man skall göra en lay up, eller två-taktare. En layup måste göras i rörelse, ej från stillastående. Det är tillåtet att göra den över hela plan men namnet kommer av att en spelare dribblandes springer mot korgen, tar upp bollen i farten, tar två steg och lägger upp bollen mot korgen.   
  
Förning  
Vid dribbling är det inte tillåtet att låta bollen vila i handen mellan två studsar. Det har blivit allt vanligare att domaren tillåter överskridande av denna regel.   
  
Dubbeldribbling  
Dubbeldribbling innebär att en spelare dribblar bollen tar upp den och sedan börjar dribbla igen, eller att spelaren dribblar med båda händerna på bollen. 

Baskettermer  
  
\*   Alley-oop  
En anfallspelare kastar bollen mot korgen och en medspelare fångar den ungefär en halvmeter från korgen och dunkar när han är fortfarande i luften efter upphoppet. Motsvarar volleyskott i fotboll och "japanaren" i handboll.  
  
\*   Air ball  
När skottet har så dålig precision att bollen varken träffar ringen eller plankan.  
  
\*   Assist  
Målgivande passning.  
  
\*   Backdoor  
Lura din försvarare genom att röra dig bort från korgen och byt sedan riktning genom att gå förbi, bakom ryggen på sin försvarare, mot korgen, för att få bollen.  
  
\*   Backscreen  
Sätta screen i ryggen på försvarare (screen se längre fram i listan).  
  
\*   Backspin  
När bollen roterar baklänges kring sin egen axel efter att ha lämnat skyttens hand.  
  
\*   Basebollpass  
Pass som används inom baseboll.  
  
\*   Base line  
Planens kortsideslinjer.  
  
\*   Blocka  
Stå eller hoppa och med handen stoppa bollen för någon som försöker skjuta. Bollen måste stoppas innan den har nått sin högsta punkt, annars blir det goaltending, se längre ner på listan.  
  
\*   Blockera ut  
När en försvarare regelrätt hindrar en motståndare från att få en bra position för returtagning.  
  
\*   Bollsida  
(Även kallad "stark" sida) Den sida av planhalvan där det anfallande laget har bollen.  
  
\*   Bonuskast  
Om skytten blir foulad medan han skjuter och bollen ändå går i korgen så räknas poängen och skytten får ett extra straffkast.  
  
\*   Bump  
Vanligast i verbform [ bumpa]. Åstadkomma kroppskontakt när man t ex ska inta försvarsställning så att motståndarens position rubbas.

\*   Charge  
Offensiv foul, den anfallande spelaren dribblar rakt in i en försvarare som står stilla.  
  
\*   Clear out  
Att gå bort från medspelare som har bollen.  
  
\*   Cross over  
Byta dribblingshand.  
  
\*   Cross screen  
Sätta screen för medspelare på andra sidan planen.  
  
\*   Cut  
Vanligast i verbform [ katta]. Röra sig mot korgen i hopp om att få en passning och göra poäng.  
  
\*   Defence  
Försvar.  
  
\*   Down Screen  
Sätta screen i riktning med mot korgen.  
  
\*   Drive  
Vanligast i verbform [ drajva]. Utmana försvararna genom att dribbla bollen mot korgen.  
  
\*   Dubbeldribbling  
När en spelare dribblar bollen och tar sedan upp den så måste han antingen passa eller skjuta. Om han istället återupptar studsandet blir det dubbeldribbling och bollen tillfaller motståndarlaget.  
  
\*   Dubbla  
Två försvarare markerar en anfallande spelare när han har bollen.  
  
\*   Dunk  
En spelare hoppar upp så pass högt att han kan trycka ner bollen i korgen.  
  
\*   Face  
Skjuta och göra poäng när man har försvararen nära inpå sig och därmed ta stora risker att bli blockad.  
  
\*   Fast break  
Springa och göra snabba poäng, innan det försvarande laget har ställt om till försvar. Även kallat snabbt uppspel.  
  
\*   Finger roll  
Med rak arm, ovanför sitt huvud, låta bollen rulla av fingrarna vid målförsök. En variant av lay-up, se längre ner.  
  
\*   Foul  
Otillåten kroppskontakt som t ex knuff, slag eller utsträckt arm kallas personlig foul. Andra varianter av foul är teknisk eller fighting.  
  
\*   Förning  
Carrying the ball på engelska. När den dribblande spelaren lyfter upp bollen underifrån och bär den framåt mellan studsarna.  
  
\*   Försteg  
V-cut på engelska. Göra sig fri genom att finta bort sin försvarare. Ta ett eller två steg i en riktning dit du inte avser att gå, gör sedan en riktningsförändring och tempoväxling för att komma loss från din försvarare och möt bollen.  
  
\*   Give and go  
Passa - röra sig mot korgen - få tillbaka bollen för att försöka göra poäng (väggspel).   
  
\*   Goal tending  
Om en försvarare försöker blocka en boll som är på väg mot korgen efter det att bollen har passerat sin högsta punkt så räknas poängen som om bollen hade gått in. Ungefär som när förvaret flyttar på målet i ishockey.  
  
\*   Go-to-guy  
Spelaren som av sina medspelare förväntas avgöra jämna matcher.  
  
\*   Hand-off  
Överlämnande av bollen till en medspelare.  
  
\*   High post  
Positionen utanför tresekundersområdet i närheten av straffkastlinjen. (Även kallad 21-punkten).  
  
\*   Hookskott  
När skytten "hookar" med höger hand så ska den vänstra axeln peka mot korgen. Ett svårstoppat skott eftersom skyttens kropp hela tiden befinner sig mellan försvararen och bollen, nackdelen är att det är svårt att få bra precision i skottet  
  
\*   Inside  
Nära korgen, inom 3-sekundsområdet.  
  
\*   Jab  
Vanligast i verbform [ jabba]. Finta rörelse genom att låtsas ta ett steg fram eller åt sidan medan roteringsfoten står stilla.   
  
\*   Jump stop  
Spelaren stannar (landar) med båda fötterna samtidigt, fördelen är att man sedan kan välja vilken roteringsfot man vill använda.  
  
\*   Knock out  
Övningar en mot en eller lag mot lag där vinnaren stannar kvar och möter en ny motståndare.   
\*   Lay-up  
Ta två steg, i fart från en dribbling eller pass, mot korgen för att försöka göra poäng.  
  
\*   Low post  
Positionen utanför tresekundersområdet i närheten av baseline.  
  
\*   Passing game  
Det anfallande laget ställer sig i en halvcirkel runt motståndarnas 3-sekundsområde och passar sedan runt till varandra tills en lucka i försvaret uppstår för en drive mot korgen eller tills någon i anfallande laget prövar ett skott mot korgen. Se även set up längre ner på listan.  
  
\*   Pick and roll  
Sätter screen och roterar sedan in eller ut.  
  
\*   Point guard  
Spelaren som dribblar upp bollen till motståndarnas planhalva och sedan dirigerar anfallsspelet. Förväntas ha bra bollkontroll och bra skott men ska inte fightas om returer eftersom han brukar vara en av lagets kortaste spelare.  
  
\*   Posta up  
När en center intar position alldeles utanför tresekundersområdet och där inväntar en passning.  
  
\*   Rotera  
När man stannar upp efter en dribbling eller har just tagit emot en passning så kan man ändra sin position genom att rotera. Om man står stilla med ena foten (roteringsfoten) så kan man samtidigt gå åt alla håll med den andra.  
  
\*   Sagga  
När det försvarande laget backar tillbaka mot sin egen korg för att där bilda en stark försvarsmur.  
  
\*   Screen  
Används även i verbform [ skrina]. När en spelare i det anfallande laget intar en position för att stoppa en lagkamrats försvarare (spärra vägen för honom.)  
  
\*   Set up  
När det anfallande laget ställer sig i en halvcirkel runt motståndarnas 3-sekundsområde för att sedan hålla på med passing-game.  
  
\*   Sliding  
Förflyttning i försvar med böjda knän.  
  
\*   Spin move eller reverse dribble  
Byta dribblingsriktning genom att snurra runt sin försvarare med bollen.  
  
\*   Split vision  
Bra sidoseende, att "se i ögonvrån".  
  
\*   Steal  
Att ta bollen från det anfallande laget.  
  
\*   Stegfel  
Travelling på engelska. När spelaren som innehar bollen tar fler steg än vad som är tillåtet.  
  
\*   Studder step  
Luriga steg, när man tar många snabba steg på stället medan man dribblar så att motståndaren inte kan avgöra åt vilket håll slutligen tänker gå.  
  
\*   Stride stop  
När du fångar bollen i luften är det tillåtet att stanna med två fot-isättningar. Det kan även användas när du fångar bollen i farten eller när du ska ta upp bollen efter dribbling.  
  
\*   Svag sida  
Motsatsen till stark sida eller bollsida dvs. den sida av planhalvan där det anfallande laget inte har bollen.  
  
\*   Tip in  
Att göra poäng genom att putta in (tippa i) bollen i korgen, utan att greppa den.  
  
\*   Top of the key  
Position strax utanför straffkastcirkeln vid trepoängslinjen, rakt framför korgen.  
  
\*   Triple threat  
De tre hoten som en försvarsspelare ställs inför. En anfallande spelare har med andra ord tre alternativ att välja mellan när han har tagit emot bollen: passa, skjuta eller dribbla.  
  
\*   Turn over  
När det anfallande laget har förlorat bollen innan de har skjutit.  
  
\*   Uppkast  
Jump ball på engelska. Domaren kastar upp bollen mellan två spelare för att starta spelet, inledningen på perioden.   
  
\*   Zonförsvar  
En försvarsteknik där varje spelare ansvarar för en del av planen istället för en motspelare. (Obs, inte tillåtet på ungdomsnivån i Sverige.)