# Vad är EBC?

Det här materialet är framtaget av Svenska Basketbollförbundet (SBBF) i syfte att hjälpa föreningar i arbetet med att arrangera Easy Basket Challenge.

## ”Så många som möjligt, så länge som möjligt”

Easy Basket Challenge (EBC) är en basketsammandragning för barn upp till 10 år. Där lag från flera olika föreningar spelar matcher och deltar i lekar. Hela familjen erbjuds en verksamhet som är enkel, rolig och som skapar delaktighet för alla familjens medlemmar. Under en Easy Basket Challenge spelar lagen två matcher, 4 mot 4, på låga korgar. Allt för att skapa stora ytor och delaktighet i spelet. Vi utgår från barnen och deras idrottsupplevelse och utveckling.

Domare, som agerar som matchledare, tillsammans med tränare bidrar med glädje och engagemang.

## Varför EBC?

Med EBC vill vi inspirera barn att älska idrott genom basketaktiviteter, och säkerhetsställa att träning och tävling för barn följer SBBF:s Spelarutvecklingsplan, Riksidrottsförbundets riktlinjer för barnidrott och Förenta Nationernas barnkonvention.

All träning och tävling ska ske på barns villkor med fokus på:

* JAG – Kroppskontroll (rörlighet, balans koordination, snabbhet och styrka mm.)

och

* JAG OCH BOLLEN – Basketteknik (skjuta, passa, dribbla, rotera, försvar, start och stopp, att göra sig fri)

i enlighet med Svenska Basketbollförbundets Spelarutvecklingsplan.

# Regler (med lokala anpassningar)

* Ingen officiell poängräkning, prestationen är det viktiga, inte resultatet
* 3 eller 4 perioder x 5 minuter rullande tid
* För barn upp till 10 år
* 4-4
* Låg höjd på korgarna (260 cm ovan golv)
* Bollstorlek 5
* 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
* Coacher strävar inte efter att vinna utan för att alla på planen, såväl motståndare som egna spelare, har roligt på planen och känner sig delaktiga i matchen