



SVENSKA BASKETBOLLFÖRBUNDET

Utbildning 2.0

Matchledare A - Domare



Innehållsförteckning

1	Easy basket	3
1.1	Varför Spelar vi Easy basket	3
1.2	Leda 5-7 åringar	6
1.3	Leda 8-9 åringar	7
2	Easy Basket regler	8
2.1	Tävlingsbestämmelser Easy Basket Blå	8
2.2	Tävlingsbestämmelser Easy Basket	9
3	Matchledarrollen	10
3.1	Matchledarrollen	10
4	Domarteknik	11
4.1	Rörelsemönster	11
4.2	Domartecken	12
5	Regelkunskap	13
5.1	Linjer	13
5.2	Stegregeln	13
5.3	Dribbling	13
5.4	Foul	14
5.5	Inkast	17



1 Easy basket

1.1 Varför Spelar vi Easy basket

Debatten om barnidrott som pågått under de senaste åren har nog undgått få. Och faktum är att idrottsrörelsen har genomgått en stor förändringsprocess på det området. Idag har närmare 70 % av alla idrotter ändrat på sina spelsätt och tävlingsformer för barn.

I basketen spelar vi sedan ett antal år Easy Basket för alla barn upp till 12 år men vilka är anledningarna till att basketens tävlingsform för barn ser ut som den gör? Här kommer en uppdatering för dig som inte vet, för dig som tvivlar eller för dig som bara vill bli påmind om varför barn tävlar som de gör i vår idrott.

Det största och absolut mest centrala är att barn är barn och inte små vuxna. Formatet Easy Basket är anpassat efter den skillnaden. Easy Basket har:

- **Färre regler att ha koll på (vi har väldigt många regler i basket).**
- **Liten boll**
- **Låga korgar**
- **Mindre spelyta**
- **Färre spelare på plan**
- **Alla spelar lika mycket**



Foto: Anders Tillgren



Andra viktiga skillnader är:

... att domarna är matchledare. Matcherna är bra träningsstillfällen då alla pusselbitar (passa, dribbla, springa, försvara m.m.) sätts ihop. De bästa matchledarna blir som coacher på plan. Det handlar inte om att leta fel. Det handlar om att få fler att göra rätt.

... att föräldrar kan fokusera på rätt sak: Att barnen ska ha kul. Se alla barnens framsteg, misstag är en del av utvecklingen! Alla barn får möjlighet att spela, utmana sig själv, testa något man tränat på och så småningom få ihop lagspel. Det handlar inte bara om att göra mål.

... att det inte spelas varje helg, vilket är bra för spelare, familjer och ledare. Barnen ges möjlighet att vara aktiva inom flera idrotter, men även tid till annat. Sammandragen gör att det blir mer sammanlagd speltid för varje individ. Det gör att det blir mer tid till idrott och mindre tid till att resa.

... att fokus ligger på annat än resultatet vilket bidrar till att coacher på träning kan lägga tid på det som utvecklar barnen bättre på lång sikt. Alla spelare utvecklas i olika takt. I Easy Basket spelar alla lika mycket och alla har något att utveckla, ingen är klar. Alla spelar på alla positioner, precis i enlighet med Spelarutvecklingsplanen (SUP) och coacher kan enkelt göra anpassningar för att skapa så jämna matcher som möjligt.

... att det är flexibelt. Nybörjare kan komma in i matchsammanhang tidigt. Saknas det ett lag så kan det justeras och så slipper vi WO-matcher. Saknas det några spelare så går det lätt att låna ut.

... att Easy Basket är mer än bara basketutveckling.

Det är social utveckling: att lära känna varandra i det egna laget, lära känna andra lag, matchledare, vuxna och föräldrar. Att spela ihop med nya kompisar, lära sig basketregler, lära sig lagets gemensamma regler, peppa andra och ta emot instruktioner.

Det är psykologisk utveckling: mod, nyfikenhet, kontrollera känslor, hantera motgångar, våga testa något nytt, inspireras av andra.

Det är fysisk utveckling: lära känna sin kropp då den växer, kroppskontroll framåt och bakåt, i sidled, på golvet, i luften, med och utan boll och att utveckla rumsuppfattning.

Det är kulturell utveckling: basketkulturen, möta förebilder, möta människor från olika miljöer och bakgrunder, åka till och uppleva nya miljöer.



Foto: Anders Tillgren

Men, frågorna då...

Får man inte tävla längre?

Jo, det får man. Easy Basket är en tävling anpassad för barn. Vi väljer att lägga fokus på vad som sker på plan och inte på resultatet. Resultatet säger inte om tränarna har jobbat med rätt saker. Och även de som utvecklas tidigt har saker att jobba med, inte minst mentalt. Väldigt många vuxna misstolkar fysisk mognad som talang.

Ska inte de som är tidigt utvecklade få ha roligt?

Absolut. Men om det bara handlar om att få vinna så blir det inte roligt i långa loppet. Det skiljer sig runt 10% mellan en som är född tidigt på året och en som är född sent på året. Det är väldigt mycket. Oavsett om du vill att ditt barn ska ha kul och idrotta hela livet eller om du hoppas på en framtida elitidrottskarriär så kan du som vuxen stötta genom att inte fokusera på resultatet. Elitidrottarna "peakar" runt 25-27 år. Tänk långsiktigt! Tänk hållbarhet! Tänk glädje!

Easy Basket handlar bara om att vi vill ha fler basketspelare!

Nej, det stämmer inte. Easy Basket skapar möjlighet för fler att prova på basket, kombinera basket med annat och hitta till basketen i senare ålder. Easy Basket kombinerat med fler utbildade ledare med ett långsiktigt tänk samt att bygga spelarutbildningen kring Spelarutvecklingsplanen tror vi får fram bättre basketspelare. Att det även bidrar till att fler spelar och gillar basket i Sverige är en bonus.¹

¹ Sara Dutina för Stockholms BDF (www.stockholmbasket.se) 2017



1.2 Leda 5-7 åringar

Vid coachande av denna åldersgrupp bör både matcher och träningar vara positiva erfarenheter i förhållande till spelarnas mänskliga och sportsliga utveckling.

Att vinna bör inte vara det grundläggande målet. I stället bör spelarna lära sig att vara bra lagkamrater, att respektera spelreglerna, domarna och motståndarna och försöka göra sitt bästa. Framförallt bör fokus vara på att ha kul!

För att göra aktiviteter roliga måste tränarna först ha roligt själva!

Barn har roligt när:

- De är med vänner
- De är aktiva och inte spenderar för mycket tid på att titta på eller lyssna på tränaren
- De lär sig nya saker

När det gäller inläring är det viktigt att aktiviteterna ligger på en nivå där barnen tror att de kan göra det. Att det är "nära nog" till deras nuvarande kompetensnivå skapar känslan av att det är möjligt att uppnå. För att behålla spelarnas intresse är det viktigt att inte lägga för mycket tid på en och samma övning- de behöver förändras eller bytas ut för att det ska fortsätta vara roligt.

Ledaren bör undvika att ständigt berätta exakt hur något ska göras, och i stället bör ledaren beskriva *vad* de vill att barnen ska göra och låta barnen utforska *hur* man gör det. Ett exempel kan vara att beskriva för barnen att kasta bollen upp i luften och fånga den bakom ryggen. Oavsett om du som ledare kan eller inte kan göra det så kan det beskrivas och barnen får ha roligt genom att försöka göra det. Detta tillvägagångssätt är lika för utläring av basketspecifika kunskaper - t.ex. kan man att säga till spelarna att de ska kasta bollen så högt som möjligt när de skjuter. Klassiska tekniska detaljer såsom "vinka av" och fotisättning kan introduceras senare. Att tillåta och låta spelarna att kasta bollen så högt som möjligt leder dem naturligt att skjuta uppåt och släppa bollen från händerna sent och högt.

I åldern 5-7 år är barns sensoriska perceptuella förmågor i stort sett oförändrade. Grundläggande rörelsemönster som hoppning, förändringsriktning och löpning måste utvecklas genom att röra sig med kroppen och ofta med annan utrustning. Storlek 3 eller Storlek 5 basketbollar är att föredra och låga korgar gör basket mer tillgängligt. Ju fler rörelser som introduceras desto mer kommer barnens motoriska färdigheter att förbättras. Lekar måste presenteras i en allmän form och fråga gärna spelarna frågor som "låt oss se vilka som kan tagga flest spelare". Lekar behöver inte var en kopia av basket och många roliga lekar (som hjälper till att utveckla färdigheter som att ändra riktning) kanske inte involverar basketbollar eller korgar men ger barnen grundläggande motorik som möjliggör för dem att senare lära sig basketrörelser.

Barn behöver få göra egna upptäckter under vägledning snarare än att matas med en och samma rörelse på ett repetitivt eller monotont sätt.

Även om det kan finnas "vinnare" i lekar/övningar, bör det övergripande fokuset inte vara att vinna, men ha kul och utveckla nya färdigheter. "Framgång" bör definieras som att kunna göra något som du inte kunde göra förut!



Den specifika lärandet av basketteknik bör undvikas i denna ålder. Istället bör fokus ligga på lekar/övningar som involverar färdigheter som: springa, hoppa, ändra riktning, kasta och fånga etc.²

1.3 Leda 8-9 åringar

Vid denna ålder är det nödvändigt att fortsätta träna och utveckla grundläggande motoriska mönster så att de (gradvis) kan omvandlas till mer specifika basketkompetenser. Utbildningen och utvecklingen av motoriska förmågor är viktigare än det som specifikt gäller basket. I denna åldersgrupp måste roligt fortfarande vara det dominerande fokuset samtidigt som barnen börjar lära sig spelet. Lekar/övningar som involverar dribbla, passa, skjuta, försvar kan introduceras.

När ett barn är "redo" kan spelregler introduceras som man senare bygger vidare på mot matchlika situationer:

- "Du kan inte gå eller springa när du håller bollen; så för att kunna röra dig i någon riktning med boll måste du dribba".
- "För att vinna matchen måste du göra fler poäng än dina motståndare; därför måste du skjuta i motståndarens korg".
- "Motståndarna får inte göra fler poäng än ditt lag, därför måste du försvara din egen korg".

Övningen måste ge varje spelare många möjligheter att öva de olika färdigheterna och det bör finnas en balans mellan att utöva färdigheter i en styrt och ett fritt sammanhang. Alla situationer måste dock vara roliga!³

² Översättning av: <http://wabc.fiba.com/manual/mini-basketball/mb-1-making-it-fun/mb-1-1-coaching-5-7-year-olds/>

³ <http://wabc.fiba.com/manual/mini-basketball/mb-1-making-it-fun/mb-1-1-coaching-5-7-year-olds/>



2 Easy Basket regler

2.1 Tävlingsbestämmelser Easy Basket Blå

Easy Basket Cup Blå är för de allra yngsta basketspelarna (upp till 10 år).

Förenklade spelregler med fokus på lek och utveckling.

- **4 mot 4** eller 3 mot 3
- Låga korgar - 260 cm
- **4 x 5 min rullande tid (klockan stoppas inte)**
(OBS! Lokala avvikelser kan förekomma)
- Tjejer och Killar kan spela med och mot varandra
- **Storlek 5 på bollen**
- **På tvären, d.v.s. sidlinje till sidlinje (man kan ha flera planer bredvid varandra)**
- Matcher startar ej med uppkast, utan lottning sker innan matchstart (efter detta används "varannan gång principen" – Obs! Innefattar även när matchledaren känner att det är osäkert vem som orsakat att boll gått utanför linje.
- Inga Time-Outs
- Foul vid målförsök resulterar i inkast till anfallande lag. D.v.s. inga straffkast.
- **Vi bokför inte personliga fouls och heller inte lagfouls**
- Man får inte ta bollen från någon som håller i bollen med båda händerna
- Bakåtspel tillämpas ej
- **Zonpress eller zonförsvaret är INTE tillåtet**
- Inga poäng räknas eller visas på resultattavla.
- Vi spelar utan 3-poängslinje



2.2 Tävlingsbestämmelser Easy Basket

Easy Basket Regler		
BLÅ upp till U10	ORANGE U11	LILA U12
4 mot 4 eller 3 mot 3	4 mot 4	4 mot 4
Låga korgar - 260 cm	Låga korgar - 260 cm	Låga korgar - 260 cm
4 x 5 min rinnande tid (OBS! Lokala avvikelser kan förekomma)	4 x 8 min rullande - med avblåsning för byte av spelare efter 4 min (OBS! lokala avvikelser kan förekomma)	4 x 8 min rullande - med avblåsning för byte av spelare efter 4 min (OBS! lokala avvikelser kan förekomma)
Storlek 5 på bollen	Storlek 5 på bollen	Storlek 5 på bollen
Matcher startar ej med uppkast. Utan lottning sker innan matchstart	Matchen börjar med uppkast sen gäller "varannan gång principen", dvs. vid vartannat uppkasttillfälle får lagen inkast från sidan	Matchen börjar med uppkast sen gäller "varannan gång principen", dvs. vid vartannat uppkasttillfälle får lagen inkast från sidan
3 sek regeln tillämpas ej	3 sek regeln - tillämpas med omdöme	3 sek regeln - tillämpas med omdöme
På tvären, dvs. sidlinje till sidlinje (man kan ha flera planer bredvid varandra)	Spelas INTE på fullstor plan utan på tvären alt. i en mindre hall	Spelas INTE på fullstor plan utan på tvären alt. i mindre hall
Inga Time-Outs	Inga Time-Outs	Inga Time-Outs
Foul vid målförsök resulterar i inkast till anfallande lag. Dvs inga straffkast.	Foul vid målförsök resulterar i inkast för det anfallande laget. Dvs inga straffkast.	Foul vid missat målförsök resulterar i 1 p och inkast för det anfallande laget. Vid mål får försvarande lag bollen. Inga Straffkast.
Vi bokför inte Personliga fouls och heller inte lagfouls	Inga lagfoul Inga personliga fouls noteras	Inga lagfoul Inga personliga fouls noteras
Bakåtspel tillämpas ej	Bakåtspel tillämpas ej	Bakåtspel tillämpas ej.
Man får inte ta bollen från någon som håller i bollen med båda händerna	Man får inte ta bollen från någon som håller i bollen med båda händerna	Det är tillåtet att ta boll från en spelare som håller i bollen.
Inga poäng räknas eller visas på resultatavla.	Matcherna kan protokollföras för nivåindelning inför kommande matcher. Resultat får inte visas på resultatavla eller publiceras!	Matcherna kan protokollföras för nivåindelning inför kommande matcher. Resultat får inte visas på resultatavla eller publiceras!
Inga tabeller.	Inga tabeller.	Inga tabeller
Vi spelar utan 3 poängslinje	Vi spelar utan 3-poängslinje	Vi spelar utan 3-poängslinje
Zonpress eller zonförsvar är INTE tillåtet	Zonpress eller zonförsvar är INTE tillåtet	Zonpress eller zonförsvar är INTE tillåtet
Tjejer och Killar kan spela med och mot varandra	Tjejer och Killar kan spela med och mot varandra	Tjejer och Killar kan spela med och mot varandra



3 Matchledarrollen

3.1 Matchledarrollen

Säkerställ att du har rätt utrustning med dig (visselpipa, lämplig klädsel). Var på plats i god tid innan EB-arrangemanget startar och sök upp ansvarig person för visa att du är på plats och få ytterligare instruktioner.

I hallen innan match:

Vid den match där du ska vara matchledare kontrollerar du planen; vilka linjer som ska användas, att korgar är i rätt höjd och att det inte finns något som kan påverka säkerheten (stolar/bänkar som står i vägen, vatten på golvet etc.).

Hälsa på coacher och spelare och informera om linjer samt om det är något särskilt de behöver tänka på (korg nära väggen, ribbstolar som man lätt springer in i etc.).

Lotta om vilket lag som börjar med bollen.

Kommunikation med lagen under match

a) Genom signaler och tecken

Blås tydligt i visselpipan och använd de domartecken du har lärt dig för att visa varför du har blåst

b) Verbalt

Förklara alltid varför du har blåst och vad det innebär för fortsättningen av matchen. Tänk på att barnen troligtvis inte kan domartecken och/eller ser vad du visar. Förklara också för barnet som har gjort en regelöverträdelse vad de kan göra nästa gång för att undvika att göra samma sak (t.ex. när du har tagit upp bollen från dribbling så kan du passa/skjuta men inte dribbla igen).

Efter match

Tacka spelare och ledare efter matchen och gärna ta vara på tillfället att lyfta positiva saker du lagt märke till under matchen (gärna till både spelare, ledare och föräldrar).



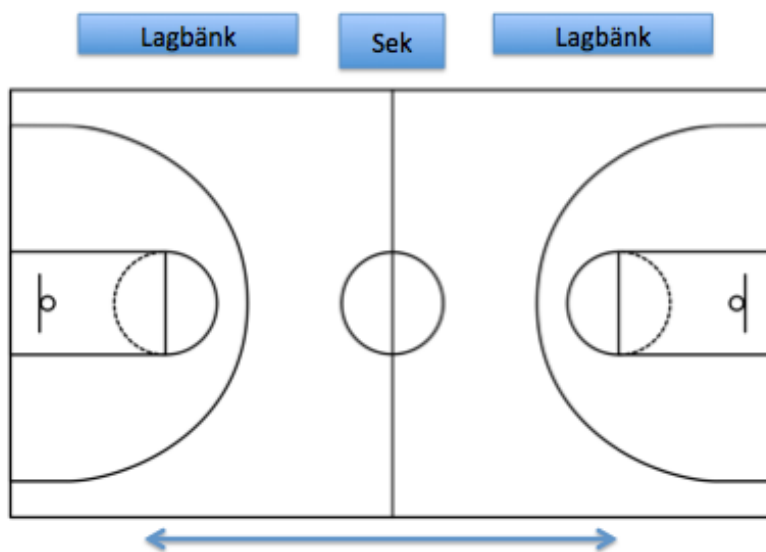
4 Domarteknik

4.1 Rörelsemönster

Hur skall jag röra på mig spelplanen när jag är ensam domare?

- Sträva efter att röra dig efter spelplanens ena långsida, mellan de tänkta straffkastlinjerna.
- Om så behövs kan du gå in några steg på planen, men gör detta bakom spelet.
- Du bör normalt inte gå ner mot kortsidornas linjer.
- Stå aldrig stilla längre perioder
- Följ spelet i jämnhöjd med spelarna, men låt inte dessa skymma dig.
- Rör dig gärna på motsatt sida från lagbänkarna.

Enkel skiss som visar 1-domarteknik



Att kunna

- Hur startar matchen (Lottning i Easy Basket Blå)
- Var skall man befinna sig i förhållande till spelet för att på ett optimalt sätt kunna göra bedömningar
- Vad gör jag vid en överträdelse/foul
- Hur fortsätter spelet efter överträdelse/foul
- Vad gör jag vid spelmål
- Hur fortsätter spelet efter spelmål



4.2 Domartecken

- Vilka domartecken skall jag lära mig:

- Inkastriktning (domartecken nr. 15)
- Stegfel (domartecken nr. 17)
- Dribblingsfel dubbeldribbling (domartecken nr. 18)
- Dribblingsfel förning (domartecken nr. 19)
- Foul (domartecken nr. 47)



5 Regelkunskap

5.1 Linjer

Spelplanen omfattar området mellan kortsidlinjerna (bakom korgarna) och långsidlinjer. Dessa linjer tillhör ej spelplanen.

Om en spelare trampar på en linje eller berör området utanför linjerna, är detta en överträdelse, signal skall ges och motståndarlaget tilldelas inkast vid den plats där överträdelsen inträffade.

Om bollen berör en linje eller berör området utanför linjerna, är detta en överträdelse, signal skall ges och motståndarlaget till det lag som senast berörde bollen tilldelas inkast vid den plats där överträdelsen inträffade.

5.2 Stegregeln

Stegregeln bestämmer hur en spelare, som har bollen, får röra sig medan spelaren håller i bollen.

Vidare talar den om vad spelaren får göra vid dribbling, skott eller passning.

1. En spelare som fångar bollen och har båda fötterna i kontakt med golvet, får röra den ena foten i vilken riktning som helst och hur många gånger som helst. Den andra foten (roteringsfoten) måste hållas kvar i golvet, men får vridas. Detta kallas rotering. **Man får inte byta roteringsfot (den fot som hålls kvar i golvet) när man väl börjat röra den en fot.**
2. En spelare som fångar bollen i rörelse får ta en eller två steg (fotisättningar) för att stanna, passa eller skjuta. **Spelaren kan också stanna med hjälp av ett jämfota hopp.**
3. Om en spelare skall starta en dribbling måste roteringsfoten vara kvar i golvet tills bollen lämnat spelarens hand/händer.
4. En spelare får lyfta en eller båda fötterna (hoppa upp) vid skott eller passning, men bollen måste ha lämnat spelarens hand/händer innan någon fot åter berör golvet.
5. En spelare som håller bollen kan falla till golvet och därefter glida längs golvet. Det är också tillåtet för en spelare, som sitter eller ligger på golvet, att fånga bollen.

5.3 Dribbling

1. En dribbling görs när en spelare som har bollen kastar mot, slår mot eller rullar bollen på golvet och åter berör bollen innan någon annan spelare rör den.
2. En dribbling slutar när spelaren rör bollen med båda händerna samtidigt eller håller bollen i en hand eller båda händerna.
3. En spelare som dribblar får ta hur många steg som helst så länge bollen inte rör hans hand.
4. En spelare får inte göra en ny dribbling efter att den första är avslutad.



5.4 Foul

En foul är en överträdelse av reglerna genom en **otillåten fysisk kontakt** (kroppskontakt) med en motståndare och varje foul skall bestraffas enligt reglerna.

Det är inte tillåtet att beröra en motståndare med händerna, slå, knuffa eller blockera en motståndare, oavsett om motståndaren har bollen eller inte.

- Handberöring eller slag

Det är felaktig beröring med hand/händer eller utsträckt arm/ar då en försvarare håller handen eller armen mot en motståndare för att hindra hans rörelser eller slår med hand/händer mot någon del av en motståndares kropp.

- Knuff

Knuff är en otillåten kontakt när en spelare genom kontakt med någon del av sin kropp flyttar eller försöker flytta på en motståndare.

- Blockering

Blockering är en otillåten kontakt, när en spelare med någon del av sin kropp hindrar en motståndare att röra sig i önskad riktning, oavsett om motståndaren har boll eller inte.

En spelare har rätt till valfri plats (position) på planen, om den platsen ännu inte är upptagen av en annan spelare.

Vid bedömning av kontakter skall följande grundläggande principer gälla:

1. Godkänd försvarsställning

En försvarsspelare har intagit en första godkänd försvarsställning när:

- Han är vänd mot sin motståndare, och
- Han har båda fötterna i golvet.

Den godkända försvarsställningen innefattar "cylindern" (ett tänkt rör) runt honom, från golv till tak. Han får sträcka upp armarna och händerna ovanför huvudet eller hoppa rakt upp, men armarna ska hållas rakt upp eller ner inom den tänkta cylindern.

2. Cylinderprincipen (se diagram på följande sida)

Cylinderprincipen definieras som det område, en tänkt oval cirkel, som en spelare upptar på golvet. Till cylindern räknas även området ovanför spelaren, ett tänkt "ovalt rör".

Cylindern begränsas på följande sätt:

- **Framåt** av spelarens handflator,
- **Bakåt** genom spelarens bakdel och
- **I sidled** genom armarnas och benens ytterkanter.

Händerna och armarna kan inte sträckas ut framför kroppen längre än till fötternas position, med armarna böjda i armbågen så att underarmar och händer är höjda. Det tillåtna avståndet mellan fötterna ska vara proportionerligt till spelarens längd.



REGELTEXT

32 FOUL

32.1 Definition

32.1.1 En foul är en överträdelse av reglerna genom en otillåten fysisk kontakt med en motståndare och/eller genom ett osportsligt uppträdande.

32.1.2 Hur många foul som helst kan utdömas mot ett lag. Oberoende av påföljden ska varje foul antecknas i protokollet på den felande och bestraffas enligt reglerna.

33 KONTAKT: HUVUDPRINCIPER

33.1 Cylinderprincipen

Cylinderprincipen definieras som det område, i en tänkt cylinder, som en spelare upptar på golvet. Till cylindern räknas även området ovanför spelaren. Cylindern begränsas på följande sätt:

- **Framåt** av spelarens handflator,
- **Bakåt** genom spelarens bakdel och
- **I sidled** genom armarnas och benens ytterkanter.

Händerna och armarna kan inte sträckas ut framför bålen längre än till fötternas position, med armarna böjda i armbågen så att underarmar och händer är höjda. Det tillåtna avståndet mellan fötterna ska vara proportionerligt till spelarens längd.

Diagram 5 Cylinderprincipen



Diagram 5 Cylinderprincipen

33.2 Vertikalprincipen

Under en match har varje spelare rätt att inta varje position (cylinder), som inte är upptagen av en motståndare.

Denna princip skyddar utrymmet som spelaren upptar på planen, samt utrymmet ovanför spelaren när spelaren hoppar lodrätt inom sin cylinder.

Så snart spelaren lämnar sin vertikala position (cylinder), och kroppskontakt uppstår med en motståndare som redan tagit sin vertikala position (cylinder), är spelaren som lämnat sin vertikala position (cylinder) ansvarig för kontakten.

Försvarsspelaren får inte bestraffas då han hoppar vertikalt i sin egen cylinder eller sträcker ut händer och armar ovanför sig och inom sin egen cylinder.

Anfallsspelaren, som befinner sig på golvet eller i luften, får inte förorsaka kontakt med en försvarare som intagit en godkänd försvarsställning, genom att:

- Använda armarna för att skapa större utrymme för sig själv (knuffa motståndaren).
- Sträcka ut benen eller armarna för att skapa kontakt under eller omedelbart efter ett



målskott.

33.3 Godkänd försvarsställning

En försvarsspelare har intagit en första godkänd försvarsställning när:

- Han är vänd mot sin motståndare, och
- Han har båda fötterna i golvet.

Den godkända försvarsställningen innefattar cylindern runt honom, från golvet till tak. Han får sträcka upp armarna och händerna ovanför huvudet eller hoppa rakt upp, men armarna ska hållas lodräta inom den tänkta cylindern.

33.4 Markering av spelare som har bollen

Vid markering av en spelare, som har bollkontroll (håller eller dribblar bollen), ska **varken tids- eller avståndsfaktor beaktas**.

Spelare med bollen måste räkna med att vara markerad och måste vara beredd att stoppa eller ändra riktning, så snart en försvarare intar en godkänd försvarsställning framför honom, även om detta sker inom en bråkdel av en sekund.

Försvarsspelaren måste inta en godkänd försvarsställning utan att kroppskontakt uppstår innan han tar sin position.

När försvararen intagit sin godkända försvarsställning får han röra sig för att försvara sin motståndare, men han får inte sträcka ut och använda armar, skuldror, höfter eller ben för att hindra dribblaren att passera honom.

Vid bedömning av en charge/block situation, då spelare med boll är inblandad, ska domarna använda följande principer:

- Försvararen måste först inta en godkänd försvarsställning genom att vara vänd mot spelaren med bollen och ha båda fötterna i golvet.
- Försvararen kan stå kvar stillastående, hoppa rakt upp, röra sig i sidled eller bakåt för att behålla sin godkända försvarsställning.
- I rörelsen för att behålla sin godkända försvarsställning kan ena foten eller båda fötterna tillfälligt lämna golvet, så länge förflyttningen är i sidled eller bakåt, men **ej framåt** mot spelaren med bollen.
- Försvararen anses ha varit först på plats om kontakten sker mot försvararens bål.
- När försvararen intagit en godkänd försvarsställning får han vända sig **inom** sin cylinder för att undvika skada.

Om ovanstående principer är uppfyllda ska kontakten anses vara orsakad av spelaren med bollen.

33.5 Markering av spelare som ej har bollen

En spelare som inte har bollen har rätt att fritt röra sig på banan och att inta varje position, som ej är upptagen av någon annan spelare.

Tids- och avståndsfaktorn ska beaktas vid försvar mot en spelare som inte har bollkontroll.

En försvarare får ej inta en position så nära och/eller så snabbt i vägen för en motståndare som är i rörelse, att motståndaren inte får tillräckligt med tid eller tillräcklig lång sträcka, för att stanna eller ändra sin riktning.

Avståndet står i direkt proportion till motståndarens fart, men aldrig mindre än 1 normalt steg. Om en försvarare ej beaktar tids- och avståndsfaktorerna när han intar sin godkända försvarsställning och kontakt uppstår med en motståndare, är försvararen ansvarig för kontakten.

När en försvarare intagit en godkänd försvarsställning får han röra sig för att försvara sin motståndare. Försvararen får inte sträcka ut och använda armar, skuldror, höfter eller ben för att hindra motståndaren att passera. Försvararen får däremot vända sig inom sin cylinder för att undvika skada.

33.6 Spelare som är i luften

En spelare, som från en plats på planen hoppat upp i luften, har rätt att landa igen på samma plats.

Spelaren har rätt att landa på en annan plats på spelplanen under förutsättning att landningsplatsen samt sträckan mellan upphoppningsplats och landningsplats inte redan var upptagen av en motståndare när upphoppet skedde.



Om en spelare har hoppat och åter landat, men genom sin fart förorsakar kontakt med en motspelare som intagit en godkänd försvarsställning bortom landningsplatsen, är den hoppande spelaren ansvarig för kontakten.

En motståndare får ej flytta sig in i en spelares bana efter det att den sistnämnde har hoppat och befinner sig i luften.

Att flytta sig in under en spelare som är i luften så att kontakt uppstår är oftast en osportslig foul. Under vissa omständigheter kan den bedömas som diskvalificerande.

5.5 Inkast

Efter att spelet varit avbrutet skall bollen spelas in på planen från en plats närmast där spelet avbröts, Inkastet skall göras av en spelare (inkastaren) som skall vara utanför sidlinjerna.

Vid inkast får ingen motståndare vara närmare sidlinjen än 1 meter.