

# Børneregler 2021-22



## Hvordan anvender du reglerne bedst?

Dokumentet er bygget op af forskellige dele

- Denne indledning
- En kort baggrund for hvorfor reglerne eksisterer og den sammenhæng der er mellem regler og turneringsstruktur
- Hvilke regler der adskiller grand prix og mesterrækker
- En række skemaer der angiver hvilke regler der gælder for hvilke aldersgrupper
- Øvrige forhold man skal være opmærksomme på
- Skematisk oversigt (med tilhørende noter) hvor alle reglerne er sat op efter aldersgruppe og række



Reglerne er primært en rettesnor for de rammer vi ønsker at sætte for børne- og ungebasketball i Danmark. Børnereglerne, SMART-basket og DIF's anbefalinger om aldersrelateret træning (ATK 2.0) udgør grundstammen i vores tilgang til at træne og konkurrere for de 5 til 14-årige.

Reglerne er ikke tænkt som begrænsninger af spillernes mulighed for at spille og vinde kampe, men som regler, der rammesætter den måde konkurrencen skal foregå på. Der er en lang historik bag reglerne, som ændrer sig i takt med, at vi får flere erfaringer og bedre viden på området. Igennem de sidste otte år har vi fået større indsigt i tilsvarende tiltag, som andre førende europæiske lande har gjort og gør på børne- og ungeområdet og disse er implementeret i vores egne regler. Det gælder bla. 3-pointsreglen for U13 og ned, samt de turneringsformen for U7-9. Vi har særligt inddraget erfaringerne fra Litauen, Tyskland, Spanien og Italien.

Børnereglerne er, sammen med Grand Prix turneringen, en vigtig del af DBBF's overordnede strategi.

I praksis bør du som træner sætte dig grundigt ind i reglerne og de muligheder og begrænsninger de sætter op. For forældre har vi en særlig forældrefolder som, i lighed med de øvrige materialer vi har, kan findes på [www.basket.dk](http://www.basket.dk). Skemaet bagerst i reglerne anbefaler vi, at man altid har med i hallen, når man skal spille kampe. Det giver et hurtigt overblik over ligheder og forskelle mellem årgangene.

Som supplement til reglerne findes der nogle enklere "pixi-udgaver" for de enkelte årgange og minimum hvert år udgiver vi en opdateret udgave "Vejledning, præcisering og gode råd" som går mere i dybden med reglerne og evt. fortolkninger. Ligeledes findes der "Børneregler – hvorfor?" der uddyber baggrunden for de enkelte elementer i reglerne. Alle er tilgængelige på forbundets hjemmeside.



Rigtig god fornøjelse!

DBBF Børne- og Ungeudvalget

## Hvad er børneregler?

Basketballreglerne for vores spillere til og med U15 hedder børneregler. Reglerne er progressivt bygget op og tilpasset spillernes udvikling og alder. Reglerne bliver gradvist sværere og tilnærmer sig de regler som voksne spiller efter. Børnereglerne er lavet med det formål at lette legen, højne glæden, prioritere de sociale aspekter og fremme fairplay.

For de mindste skal legen og glæden være i højsædet, både til træning og kamp. Derfor spiller de mindste heller ikke om mesterskaber og medaljer, da det er glæden og legen i basketballspillet, vi ønsker at fokusere på. Børnene skal have det sjovt - en ting at tænke på, når man står som træner, måske sidder som medlevende forælder på tilskuerpladserne eller dømmer kampen.

## Spilleregler

Der spilles efter de internationale regler med de undtagelser, der er anført i reglerne nedenfor, hvilket har til formål at lette børnenes spil og fremme legemomentet, FAIRPLAY og de sociale aspekter.

Dommere og trænere er også spilvejledere og skal hjælpe alle til at forstå og spille efter ånden i reglerne.



## Fair Play

Børnereglerne giver basketball et fortrin frem for en lang række andre idrætsgrene, idet der tages såvel sociale som udviklingsmæssige hensyn i reglerne. Det er ikke kun de bedste spillere, der får lov til at være på banen. Alle skal om muligt have lige meget spilletid, og ingen kan komme på banen i mere end én periode mere end holdkammeraterne.

Børneregler har forbud mod zoneopdækning på egen banehalvdel, bla. fordi personlig opdækning fremmer individuel teknik, fysik og taktisk forståelse, men også fordi det for de yngste og for nyere spillere er nemt at forstå beskeden: "Dæk nr. 7". I en kamp med zoneopdækning har angriberne desuden svært ved at score specielt længere væk fra kurven og det er sjovest med de flere scoringer som personligt forsvar altid vil give i børne- og ungdomsrækkerne.

## Turneringsformer

Alle kampe (undtagen mesterrækker) afvikles som udgangspunkt i form af stævner. Et stævne afvikles som alle-mod-alle for 3,4 eller 5 hold.

### NB

Der skal anvendes minimum 10 spillere i Final Four, samt kvartfinaler, semifinaler og finaler i både UDM og pokalturneringen

## Hvorfor børneregler

De differentierede regler for børn er en styrke. Børnereglerne tager udgangspunkt i spillernes (børnenes) udgangspunkt, deres udvikling og de præmisser som vi i DBBF mener, at børn skal dyrke konkurrenceidræt på.

Børn og Ungeudvalget har i samarbejde med forbundets øvrige udvalg (træner, turnering og elite) gennemgået og drøftet de regler vi har, hvordan de fungerer og på sammenhængen mellem reglerne og de anbefalinger vi har i vores ATK (aldersrelateret træningskoncept – [læs mere her](#)) samt fra TeamDanmark og Danmarks Idrætsforbunds talentudvikling ((anbefalinger i ATK 2.0).

I arbejdet med regler og turneringsstrukturer, inddrager vi løbende den feedback vi får på dialogmøder, input fra børnebasket-fonden og inspiration fra andre lande.

## Generelt for Grand Prix

- Blokering af skud ("låg") er ikke tilladt i U9 og nedefter (dømmes som en forseelse). Når bolden tydeligt har forladt skyttens hånd må den gerne blokeres
- I U7-9 er det ikke tilladt at stjæle bolden ud af hænderne på en modstander, hvis denne holder bolden i begge hænder (gælder også i evt. kampe mellem U9-U11 hold)
- I U7-9 er det ikke tilladt at stjæle bolden på indkast – undtaget herfra er afleveringer ind i 3-sek feltet
- Screeninger er ikke tilladt i U7-9-11 og 13. U15 må gerne screene
- I U7-9-11 spilles der om at vinde de enkelte perioder. I tilfælde af pointlighed efter de fem perioder, vinder det hold der har scoret flest points. Er det stadig uafgjort ender kampen uafgjort. Alle kampe foregår som udgangspunkt på tværbaner. U13 og U15 spiller med løbende score
- U15GP spiller som udgangspunkt kun to kampe pr. hold pr. stævne og på stor bane. Spilletiden er som udgangspunkt sat til 5x6 min fast tid i U15 – halvleg er mellem 2. og 3. periode uanset antal perioder
- Kampuret stoppes ved straffekast og i U15 ved udskiftninger i femte periode
- I U15 skal spillerne fordele spilletiden ligeligt i de første fire perioder og der må skiftes frit ind- og ud i femte og evt. ekstraperioder
- NB: I U15 spilles der med effektiv spilletid i de sidste to minutter af femte periode og i evt. ekstraperioder a 2 minutter

## Særligt for Mesterrækker

- Det understreges, at spillerne, der spiller i mesterrækken som udgangspunkt **ikke** spiller i Grand Prix turneringen – undtagelser kan finde sted for marginals spillere - de normale op- og nedrykningsregler **skal** overholdes
- Screeninger er ikke tilladt i U13M. U15M må gerne screene
- I mesterrækkerne (U13+U15) skal spillerne fordele spilletiden ligeligt i de første fire perioder og der må skiftes frit ind og ud i femte og evt. ekstraperioder
- Alle kampe i mesterrækkerne er med 5x8 minutters effektiv spilletid. Ved uafgjort, spilles der 2 minutters omkamp(e) med effektiv tid og med fri indskiftning

**NB! I mesterrækker gives ét bonuspoint, hvis holdet er mindst 10 spillere**

## Spilletid

Gruppe	Spilletid	Spillere på banen	Banestørrelse	Bemærk
U7 EASY	15x3 min fast	3 vs 3	Tværbane (helst mindre)	U7 spiller med lempede regler for skridt og dobbeltdribling
U9 GP	5x5 min fast	4 vs 4	Tværbane	Spilletiden fordeles ligeligt
U11 GP	5x5 min fast	4 vs 4	Tværbane	
U13 GP	5x5 min fast	4 vs 4	Tværbane	
U15 GP	5x6 min fast	5 vs 5	Helbane	Spilletiden fordeles ligeligt i de første fire perioder med fri indskiftning i femte periode. Ved uafgjort spilles ekstraperiode(r) a 2 min effektiv spilletid
U13 M	5x8 min eff.	5 vs 5	Helbane	
U15 M	5x8 min eff.	5 vs 5	Helbane	

**Generelt:** Spilletiden fordeles stadigvæk ligeligt mellem spillerne – er der fx 10 spillere, skal alle spille mindst 2 perioder og ingen mere end 3 perioder. Undtaget herfra er U13M og U15GP/M, hvor spillerne skal dele spilletiden ligeligt i de første fire perioder og med fri ind- og udskiftning i femte periode. Ingen spiller må spille mere end en periode mere end de andre medspillere. Skulle en spiller udgå pga. fx femte fejl eller en skade, må det som udgangspunkt ikke betyde, at den indskiftede spiller kommer til at spille to perioder mere end nogle af de andre, medmindre der ikke er andre spillere at tage fra. Hvis en spiller må forlade banen på grund af skade eller 5. fejl, erstattes denne af en anden spiller under hensyntagen til FAIR PLAY og reglen om, at ingen spiller må spille mere end en periode mere end de andre. En spiller der pga. ovenstående indsættes i en periode noteres som have spillet perioden.

### Aldersgrænser (fra det fælles turneringsreglement)

Det er tilladt at spille i en række så længe man ikke er for gammel. Spillere der går i samme klasse i grundskolen kan efter dispensation spille i en yngre række (tæller ikke som kvartalsspillere). Alle spillere fra U13 til og med U17 må spille på et hold i egen aldersklasse og herfra spille på et hold i højere aldersklasse med ret til at rykke tilbage.

### Kvartalsspillere (fra det fælles turneringsreglement)

"I alle DBBF ungdomsturneringer fra U7 til og med U19, kan der benyttes op til 2 spillere pr. kamp som er et kvartal for gamle. En kvartalsspiller må kun deltage i pokalturnering, mesterrækker og landsdækkende ungdomsrækker i én årgang, medmindre der foretages et teknisk klubsifte". Det er fortsat muligt at søge dispensation efter gældende regler.

### Deltagelse i flere aldersgrupper

Se i det fælles turneringsreglement §6 på [DBBFs hjemmeside](#)

### Score og point

I U11GP og nedefter spilles der nu om at vinde perioderne. Det hold der vinder perioden får 3 point, det hold der taber får 1 point. Ved uafgjort får hvert hold 1 point. Det hold der har flest point når kampen er slut, har vundet. Ved lighed vinder det hold der samlet set har scoret flest point – er det stadigvæk lige her, er kampen uafgjort. Scoren føres altså kun i protokollen. Scoringstavlen viser kun antal point for vundne og tabte perioder. **NB:** I U5-7 giver scoring 3 points, at ramme ringen giver 1 point og i U5 giver en fejl 1 point til modstanderholdet.

I U13 Mester og i U15 GP, U15 Mester spilles efter FIBA-reglerne.

### Holdt bold

Gruppe	Ved holdt bold
U7	Dommerkast – tages der hvor det sker, hurtigst muligt eller ved nærmeste straffekastlinje, når det er under straffelinjens forlængelse. <b>NB! Da vi ikke spiller med boldbesiddelsespil, betyder det, at hver periode starter med et dommerkast</b>
U9	
U11	
U13 GP	
U13M U15GP/M	Boldbesiddelsespil (FIBA-regler)



### Kurvehøjde

Gruppe	Kurvehøjde
U7	260 cm eller lavere
U9	260 cm
U11	260 cm
U13 GP	305 cm
U13 M	305 cm
U15	305 cm

Gruppe	Stjæle bold ud af hænderne og på indkast
U7	Nej – undtaget er i 3-sek feltet
U9	Nej
U11	Ja
U13 GP	Ja
U13 M	Ja
U15	Ja

## Boldstørrelser

Gruppe	Piger	Drenge	Bemærk
U7	4	4	Bolde str. 5 kan anvendes hvis andet ikke er muligt
U9	5	5	Bolde i str. 4 må gerne anvendes hvis man er enige om det
U11 GP	5	5	
U13 GP	6	6	
U13 M	6	6	
U15 GP	6	7	
U15 M	6	7	

## Straffekast og 3-point

I U9 er afstanden ca. 3 meter, hvilket svarer til to skridt tættere på kurven end den officielle straffekastlinje.

I U11 er afstanden ca. 4 meter, hvilket svarer til et skridt tættere på kurven end den officielle straffekastlinje. NB: Kampuret stoppes ved straffekast. Som udgangspunkt kan der ikke overtrædes i U7-13GP

Gruppe	Straffekast	Gruppe	3-point
U7	Nej	U5-7	Nej - I U5-7 giver en scoring 3 points, at ramme ringen giver 1 point.
U9	Ja (3 meter)	U9	Ja – uden for 3 sek-feltet
U11	Ja (4 meter)	U11	
U13	Ja – FIBA	U13	
U15	Ja – FIBA	U15	Ja – FIBA-regler

## Forsvar, screeninger mm.

I alle rækker er personligt helbaneforsvar tilladt, så længe man ikke fører med mere end 20 points. Ved en 20 points føring **skal** der i **alle** rækker spilles halvbane personligt forsvar. I U13 og opefter må der trappes. Hjelpeforsvar er tilladt i alle rækker så længe de øvrige regler overholdes. Såfremt reglen brydes bevidst, kan træneren, såfremt dette gentages trods advarsel, idømmes en teknisk fejl. Screeninger kun i U15.

Gruppe	Screeninger tilladt	Dobbelteam/traps	Blokere skud	Holdfejl
U7 GP	Nej	Nej	Nej	Nej
U9 GP	Nej	Nej	Nej	Ja
U11 GP	Nej	Nej	Ja	Ja
U13 GP/M	Nej	Ja	Ja	Ja
U15 GP/M	Ja	Ja	Ja	Ja

## Andet

Gruppe	3-5-8-24 sek	Time-out	Uafgjort	Dommer røre bold
U7	Nej	Nej	Ja	Kun på modstander-halvdel, ved fejl og efter behov
U9	Nej	Nej	Ja	
U11	Skøn	Nej	Ja	
U13 GP	Skøn	Nej	Ja	
U13 M U15GP	Ja	1 pr. periode	Nej (2 min. omkamp)	FIBA-regler
U15 M	Ja	FIBA-regler	Nej (2 min. omkamp)	

Skøn betyder, at dommeren må dømme det, hvis der opnås en uretfærdig fordel ved fx at stå for længe i feltet eller holde på bolden for at trække tiden – eller hvis det vurderes at der er tale om en bevidst handling

## Øvrige forhold

- Som udgangspunkt skal reglerne ikke forhindre nogle spillere i at spille og det er vigtigere at vi får spillet og gennemført GP-stævner og kampe end at regler overholdes til punkt og prikke – det forudsætter selvfølgelig at man ikke tilsidesætter regler for at få en fordel i forhold til at vinde og deltage i evt. slutspil
- Hvis et hold deltager i et GP-stævne i en anden aldersrække end den som holdet tilhører oprindeligt, spilles der ud fra de regler stævnet er sat til aldersmæssigt
- Reglerne kan kun i enkelte tilfælde fraviges, hvis det giver mening lokalt (fx kurvehøjde), men det understreges, at som udgangspunkt SKAL reglerne overholdes og ved evt. aftaler om fravigelser skal ALLE være enige
- Vi anbefaler, at man også læser dokumentet "Vejledning, præcisering og gode råd" som kan findes på [www.basket.dk](http://www.basket.dk). Her uddybes reglerne nærmere



**BØRNEREGLERNE KAN IKKE FRAVIGES UD OVER DE I REGLERNE ANGIVNE MULIGHEDER**

Oversigt over årgange	
Årgang	Definition
U7	U7 er spillere, der er fyldt 4 år, men ikke er fyldt 6 år inden 1.januar i det kalender år turneringen begynder
U9	U9 er spillere, der er fyldt 6 år, men ikke er fyldt 8 år inden 1.januar i det kalender år turneringen begynder
U11	U11 er spillere, der er fyldt 9 år, men ikke er fyldt 10 år inden 1.januar i det kalender år turneringen begynder
U13	U13 er spillere, der er fyldt 10 år, men ikke er fyldt 12 år inden 1.januar i det kalender år turneringen begynder
U15	U15 er spillere, der er fyldt 12 år, men ikke er fyldt 14 år inden 1.januar i det kalender år turneringen begynder

### Særligt omkring U7

I U7 EASY-basket spilles der med lempede regler omkring skridt og dobbeltdribling.

Der må dribles som man vil – dvs med én hånd eller to hænder og lige så mange gange som man vil.

Man må højst tage tre skridt med bolden uden at dribble.



## Børneregler – oversigt over forskelle sæsonen 20/22

Skemaet er beregnet til at give et overblik over ligheder og forskelle mellem reglerne

Aldersgruppe	U7 "EASY" <sup>1)</sup>	U9 GP	U11 GP	U13 GP	U13 M	U15 GP	U15 M
Spillere på banen	3-3	4-4	4-4	4-4	5-5	5-5	5-5
Turneringsform	Stævner/GP	GP	GP	GP	øst/vest slutspil	GP	DM
Spilletid i minutter <sup>2) 8)</sup>	45 min	5x5 fast	5x5 fast	5x5 fast	5x8 effektiv	5x6 fast <sup>3)</sup>	5x8 effektiv
Banestørrelse	Tværbane (eller mindre i U7 – fx halvbane med to kurve)				FIBA-regler		
Score	Spiller om at vinde perioderne <sup>4)</sup>			Løbende			
Kurvehøjde	Mini (260 cm) (eller lavere i U5-7)			Senior (305 cm) <sup>5)</sup>			
3 points	Nej	ja (udenfor 3-sek)				FIBA-regler	
Boldstørrelse (pi/dr) <sup>9)</sup>	4/4	5/5 (4/4)	5/5	6/6	6/7	6/7	
Stjæle bold ud af hænderne	Nej		Ja				
Stjæle bold på indkast	Nej		Ja				
Holdt bold <sup>6)</sup>	Dommerkast – tages der hvor det sker, hurtigst muligt eller ved nærmeste cirkel, når det er under straffelinjens forlængelse				Boldbesiddelsespil (FIBA-regler)		
Tilbagespil	Nej				FIBA-regler		
Helbaneforsvar tilladt	Ja (se også 20-pts regel)						
Zoneforsvar tilladt	Nej						
Blokere skud tilladt	Nej		Ja				
Straffekast <sup>7)</sup>	Nej	3 m	4 m	FIBA-regler			
Screeninger tilladt	Nej					Ja	
Dobbelteam tilladt	Nej			Ja			
Holdfejl	Nej	Ja					
20 pts. regel	Ikke relevant	Ja					
3+5+8+24 sek	Ikke relevant		Skøn		Ja		
Fordeling af spilletid	Ligeligt				Ligeligt + fri indskiftning i sidste periode		
Dommer røre bold	Kun på modstander-halvdel, ved fejl og efter behov				FIBA-regler		
Time-out	Nej				1 pr. periode		FIBA-regler
Pokalturnering	Nej			Ja			
Uafgjort	Ja				Nej (omkamp 2 min)		
Kommentere modspillere	Anses som usportslig optræden <sup>10)</sup>						



## Noter til skemaet

*I U15 og ned spilles der efter børnereglerne som fastsættes af DBBF's Børn og Ungeudvalg. FIBA=de internationale regler*

- 1) I U7 giver scoring 3 points, at ramme ringen giver 1 point (man kan ikke score ekstra ved at ramme ringen flere gange). Al kontakt i U7 er forbudt og skal dømmes. U7 afvikles efter italiensk model – man spiller 3-3 i 45 minutter, 3 minutter ad gangen og skifter ud efter hver periode – gerne på et område der svarer til en halv basketball-bane
- 2) Uret kan stoppes ved afbrydelser i spillet fx skader o. lign. (afgøres af dommeren), uret **skal** stoppes ved straffekast. Spilletiden fordeles stadigvæk ligeligt mellem spillerne. Hvor der spilles med fem perioder betyder det stadigvæk, at ingen må spille mere end en periode mere end nogle andre – er der fx 10 spillere, skal alle spille mindst 2 perioder og ingen mere end 3 perioder. Undtaget herfra er U13M og U15, hvor spillerne skal dele spilletiden ligeligt i de første fire perioder og med fri ind- og udskiftning i femte periode
- 3) Effektiv spilletid i de sidste 2 min af femte periode – uret stoppes endvidere ved udskiftning i sidste periode i U15GP
- 4) Man tæller score i perioden. Det hold der vinder perioden får 3 point, det hold der taber får 1 point. Ved uafgjort for hvert hold 1 point. Det hold der har flest point når kampen er slut, har vundet uanset den samlede score. Ved point-lighed vinder det hold der har scoret flest point – er det stadigvæk lige her, spilles 2 min omkamp undtagen i de rækker hvor der kan spilles uafgjort. Evt. ingen synlig scoringstavle eller **kun** vise point for vundne perioder – løbende score kun i protokollen.
- 5) Kurvehøjde i U13GP: hvis begge hold ønsker det, kan der spilles på lav kurv
- 6) Ved at tage dommerkast skal vi ikke anvende boldbesiddelsespil, vi får øvet dommerkastet og samtidig øges tempoet i kampafviklingen væsentligt
- 7) Straffekast indføres fra U9, da det giver flere spillere mulighed for at få lov til at score. I U9 går man så tæt på som nødvendigt for at kunne ramme kurven (start på ca. 3 meter), i U11 skydes fra ca. 4 meter (et skridt fra FIBA-linjen) og i U13GP normal afstand, men man kan ikke overtræde medmindre det gøres bevidst og for at opnå en fordel. I U13 mesterrækken og op spilles med FIBA-regler. Tiden **skal** stoppes ved straffekast i alle kampe
- 8) I kampe med fem perioder defineres halvleg som værende mellem anden og tredje periode
- 9) I U15 drenge spilles med str. 7, og str. 6 for piger. I U13 spilles der med str. 6 i alle rækker
- 10) Denne regel SKAL håndhæves – advarsel første gang, efter anden gang teknisk fejl til træneren/bænkpersonale

Såfremt kampe i GP ikke kan spilles på tværbaner og/eller under betryggende forhold, kan kampene afvikles på store baner uden yderligere ændringer i reglerne

### Oversigten er beregnet til at give et overblik

De nærmere omstændigheder i forbindelse med afvikling af kampe og stævner, er beskrevet i reglerne ovenfor, samt i DBBBF's turneringsreglement. Der skal tages hensyn til spillernes udvikling, evner og færdigheder i forhold til deres alder i den måde der dømmes på. For at sikre så god en afvikling af kampene som muligt, **skal** alle trænere og dommere (og evt. GP-supervisor og/eller ansvarlig fra klubben) mødes inden stævnestart, for at aftale nærmere omkring de lokale forhold i forhold til linjer, boldstørrelser, kurvehøjder, regler mm.

**Børn og Ungeudvalget DBBF, september 2021**

**DETTE ER VERSION 6**