

# Børneregler – hvorfor?

Dette er version 13, september 2023

<b>Generelt omkring børnereglerne</b>	<p>Reglerne er primært en rettesnor for de rammer vi ønsker at sætte for børne- og ungebasketball i Danmark. Børnereglerne, DBBFs egen ATK og DIF's anbefalinger om aldersrelateret træning (ATK 2.0) udgør grundstammen i vores tilgang til at træne og konkurrere for de 5-14 årige. Børnereglerne er lavet med det formål at lette legen, højne glæden, prioritere de sociale aspekter fremme fairplay og for at fremme udviklingen af vores spillere. Børnereglerne er progressivt bygget op og tilpasset spillernes udvikling/ alder, bliver gradvist sværere og tilnærmer sig de regler som voksne spiller efter.</p> <p>Børnereglerne er på samme måde et vigtigt element i forbundets samlede strategi om at få og fastholde flere medlemmer og er et væsentligt parameter i at udbrede og fremme basketball for børn og unge.</p> <p>Dette lille katalog gennemgår enkelte elementer i reglerne både for at beskrive hvorfor vi har reglen og hvordan den fungerer/håndteres i praksis.</p>	
<b>Element</b>	<b>Hvorfor</b>	<b>Hvordan i praksis</b>
<b>Tvungent personligt forsvar</b>	<p>Fordelene ved at spille personligt forsvar er større fordi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Personligt forsvar skaber flere muligheder for angrebsspillere, da der er færre forsvarere på vejen mod kurven</li><li>• Personligt forsvar giver langt flere læringsmuligheder for såvel forsvar som angreb</li><li>• Det giver større tempo, mere fart og flere scoringer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Op til U13 må der kun spilles personligt og hjælpeforsvar er tilladt, hvis der ikke trappes</li><li>• I U13 og opefter må der trappes</li></ul>
<b>Hvorfor spiller vi ikke zone?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Det gør det sværere at drive til kurven og få afslutninger tæt på, hvilket virker hæmmende på spillernes individuelle udvikling</li><li>• Gør det meget svært for unge spillere, at aflevere til medspillere i feltet – unge spillere har i forvejen svært ved at se og/eller lave den rigtige aflevering</li><li>• Da de fleste hverken har den nødvendige fysik og/eller teknik til at kunne skyde udefra, hvilket er et vigtigt våben mod zoneforsvar, ønsker vi at fjerne muligheden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvis dommeren vurderer, at der spilles zone eller zonelignende forvar, idømmes en advarsel og anden gang tilkendes angrebsholdet et straffekast og efterfølgende indkast fra sidelinjen udfor straffelinjen – hvis dommeren vurderer, at træneren bevidst får sit hold til at bryde reglen, kan denne idømmes en eller flere tekniske fejl</li></ul>

	<p>for at lukke ned for de korte skud ved at dække zone</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• At spille mod zone kræver, at man er i stand til at skip-aflevere henover zonen, hvilket for mange er både fysisk og teknisk svært</li> <li>• Fra U13 og opefter tillader vi trappende forsvar, da vi gerne vil fremme spillernes evne til i angrebet at læse og bryde trappende forsvar og omvendt i forsvaret, at fremme aggressivt og mere flydende forsvar over hele banen</li> </ul>	
<b>Om hjælpeforsvar</b>	<p>Vi har ikke forbud mod hjælpeforsvar, men anbefaler at man ikke fokuserer på denne del af forsvaret før det grundlæggende en mod en forsvarer er på plads – desuden er det vigtigt at forstå, at for meget eller for tidligt hjælpeforsvar i den hensigt at dæmme op for modstanderens muligheder for at dribble mod kurven kan være tæt på en omgåelse af reglen om tvunget personligt forsvar. Hjælp må som sådan først etableres når der er brug for at stoppe fx et frit drive mod kurven og hjælpen må ikke medføre en situation, hvor boldholderen bliver dækket op af mere end en forsvarer (herfra er selvfølgelig undtaget de rækker hvor dobbeltteam er tilladt)</p>	<p>I praksis kan det være svært for dommerne at vurdere, hvor bevidst hjælpen er og hvor meget det kan være en overtrædelse af personligt forsvars-reglen. Vi appellerer til, at man for spillernes skyld ikke misbruger hjælpen til uretmæssigt at opnå en fordel ved fx at lade en stor forsvarsspiller hjælpe lidt for meget i feltet el. lign. På sigt er det ikke en fordel at hjælpe for tidligt snarere tværtimod. Omvendt er det ikke at hjælpe, når det er det rigtige sted og tidspunkt at gøre det på, uhensigtsmæssigt. Vi anbefaler, at man hjælper fra den modsatte side af bolden og "nedefra og op" i stedet for "oppe-fra og ned". I U13 kan det være hensigtsmæssigt at begynde at arbejde bevidst med rotationer og "help &amp; recover"</p>
<b>Ingen screeninger før U15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus på at udvikle alle de andre elementer af spillet før screeninger introduceres – screeninger er et af de "sidste trin" i udviklingen af angrebsspillet</li> <li>• Mindsker kontakten i de yngste rækker</li> <li>• Mindsker fordelene ved at have fysisk stærke spillere på holdet</li> <li>• Fremmer hurtigt spil, da</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Screeninger (der sættes bevidst) skal påtales (advarsel) og opnås der en fordel, skal holdet ved gentagne brud på reglen fradømmes boldbesiddelsen</li> <li>• Hvis dommeren vurderer, at træneren bevidst får sit hold til at bryde reglen, kan denne idømmes en eller flere tekniske fejl</li> <li>• Hand-offs kan have samme</li> </ul>

	<p>screeninger generelt sænker tempoet og stiller store krav til forsvarsspillerens dygtighed</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se også anbefalingerne i DBBF's <a href="#">ATK</a></li> </ul>	<p>funktion som screeninger på bolden, hvorfor vi anbefaler ikke at anvende det før U15</p>
<b>Ikke stjæle bold før U11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fremmer defensiv balance (off-ball-spacing) og at forudse afleveringsbaner.</li> <li>• Mindsker oplevelsen hos begyndere af aldrig at få bolden og aflevere den igen=positiv oplevelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dømmes som en forseelse</li> </ul>
<b>Spille om at vinde de enkelte perioder indtil U13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De eneste der i rækkerne for de yngste og nye spillere for alvor er interesseret i hvad stillingen er i den enkelte periode, er trænere og forældre. Da der ikke er udskiftninger eller time-outs er fordelene store. Der er fokus på at spille og udvikle sig, mere end at spille taktisk efter, hvad der står på tavlen og vi får nedtonet det uheldige i kampe med stor forskel mellem holdene.</li> <li>• Herudover har vi af og til haft nogle dårlige oplevelser med trænere og forældre der gik lidt for meget op i hvor meget man kunne vinde over modstanderen. Det er heldigvis ikke det vi ser mest af, men vi har alligevel et ønske om at fastholde den gode oplevelse for børnene og fjerne fokus fra scoren på tavlen.</li> <li>• Ved at spille om at vinde perioderne og nulstille scoren efter hver periode, er det vigtigste hermed ikke hvor mange point man kan score flere end modstanderen, men hvilket hold der kan vinde flest perioder. Fordelen er, at man som taberhold ikke har den samme oplevelse af at blive smadret rent scoringsmæssigt</li> </ul>	

	<p>og man kan fokusere på at gøre det så godt som muligt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tyskland og Italien har brugt det i mange år og har gode erfaringer med det. Det ønsker vi at afprøve herhjemme også. Vi håber, at det vil blive modtaget i den rette ånd og at det vil have en positiv virkning. Vi evaluerer selvfølgelig på det i løbet af sæsonen.</li> </ul>	
<b>Ingen indkast fra baglinien ved kampe på tværbaner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ofte er der for lidt plads, især på tværbaner (og i udstrakt grad bag baglinjen), til at lave et ordentligt, frit indkast. Da vi ikke må screene, kan det også være svært at blive fri. Reglen gælder ikke efter scoring</li> <li>• Herudover er det også hensigten, at det skal fremme hurtigere spil</li> </ul>	Det er ikke alle dommere der er opmærksomme på reglen, så sørg for inden kampene går i gang, at I får snakket sammen om denne og andre regler i praksis på den pågældende bane(r)
<b>Dommer ikke røre bold på angrebsholdets egen banehalvdel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglen anvendes til og med U13 og er primært for at øge tempoet, udnytte spilletiden optimalt, lette dommerarbejdet og sikre så meget effektiv spilletid som muligt</li> </ul>	
<b>1 point for at ramme ringen i U5-7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Da det for spillere i denne alder kan være svært bare at score og endda ramme ringen, gives der – udover 3 point for at score – 1 point for kun at ramme ringen – på den måde kan alle få en mulighed for at bidrage til holdets score og få en oplevelse af at score</li> <li>• Reglen gælder IKKE ved straffekast</li> </ul>	Man kan højst få 3 point for en scoring og højst 1 point for et scoringsforsøg uanset hvor mange gange ringen rammes i samme forsøg
<b>Ligelig fordeling af spilletiden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udvikling-udvikling-udvikling!</li> <li>• Spillerne bliver ikke bedre hvis ikke de spiller kampe og får rigelig med spilletid</li> <li>• Børn vil hellere spille på et hold og komme på banen og ende sidst, end sidde på bænken og vinde – processen er vigtigere end resultatet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglen er så inkorporeret i dansk ungdomsbasketball, at det sjældent er en udfordring eller i det hele taget nødvendigt at kontrollere at reglen overholdes</li> <li>• I de situationer hvor det ene hold er klart bedre end det andet hold, er det i orden at</li> </ul>

		fravige reglen positivt, hvis det kan betyde, at en mindre god spiller får lidt mere spilletid på bekostning af holdes bedste spiller. Dette gøres selvfølgelig i samråd og overensstemmelse med det andet hold
<b>Dobbeltteam</b>	Er ikke tilladt før U13. Vi har tidligere ikke tilladt det før spillerne var fyldt 14 år, men generelt er niveauet på såvel angreb som forsvar så godt, at det er passende at tillade det i U13. Når det ikke er tilladt i U5-11 er det for at udvikle såvel forsvar som angrebsspil individuelt og have fokus på at blive god til 1-1 spillet – ligeledes er det for at fremme flere scoringer og mindske de fordele et trappende hold kan have mod et mindre godt angrebshold, hvor spillerne måske ikke har det nødvendige overblik til at læse spillet og aflevere sig ud af fælderne. På samme vis får vi heller ikke indlært noget u hensigtsmæssigt i forsvaret.	Se under hjælpeforsvar
<b>3 point udenfor feltet i U9-13</b>	Fysiologisk og teknisk er spillerne ikke i stand til at skyde ordentlige tre-pointskud før de er fyldt 14-15 år. Omvendt vil vi gerne fremme spillernes forståelse for hvor vigtigt trepointskuddet er i basketball, samt at skabe situationer, hvor angrebet kan udnytte hjælpeforsvaret til at få en offensiv fordel ved at aflevere til frie skytter, når der hjælpes.	
<b>20 point regel</b>	For at det hold der er bagud med 20 point eller mere skal have en chance for at komme på modstanderens banehalvdel og lære at spille angreb, har vi indført denne regel	Fungerer upåklageligt 😊
<b>Helbaneforsvar kontra halvbaneforsvar</b>	Vi har oplevet, at tvunget halvbaneforsvar har medført, at spillet bliver langsomt og spillernes evne til at spille med tempo og løbe hurtigt op ad	Fungerer generelt efter hensigten – dog anbefaler vi, at man ikke spiller bevidst presforsvar i de yngste rækker og generelt mod hold der hvis kompetencer ikke sætter dem

	banen er blevet forringet. Det vil vi gerne fremme ved at tillade helbaneforsvar i alle rækker. 20 point reglen modvirker ulemperne ved for store forskelle i holdenes niveau i forhold til at håndtere forsvar højt oppe på banen.	i stand til at modstå et vist pres
<b>Kurvehøjder og boldstørrelser</b>	Det skal være nemt at score! Oplevelsen af succes er vigtigere end 100% korrekt teknik. Kurvehøjden er proportional med spillernes højde og følger deres fysiologiske udvikling. Det samme gælder boldstørrelserne. Boldstørrelse 4 er særdeles brugbar i U5 og U7 – bolden kan anskaffes gennem DBBF	Der kan være spillere der har vanskeligt ved at håndtere boldstørrelse 7 i U15 drenge og boldstørrelse 6 i U13 piger, men vi har valgt at have den samme boldstørrelse i GP og Mesterrækkerne af hensyn til ensartethed i reglerne og således, at hold/klubber der har spillere i både GP og mesterrækker ikke skal omstille sig i træningerne (det samme gælder kurvehøjde i U13)
<b>Perioder og periodelængder</b>	Er tilpasset spillernes alder og niveau.  Der hvor der spilles med fast spilletid, <b>skal</b> uret stoppes ved straffekast og andre afbrydelser fx skader i spillet (dommerskøn)	Vi har et særligt fokus på mesterrækken for U15 i forhold til periodelængderne og om spilletiden på 8 min effektiv kan være for meget for nogle spillere. Derfor vil vi, såfremt det er muligt, forsøgsvis afprøve andre modeller der kan sikre lidt mindre pres på den enkelte spiller uden samtidig at ændre på, at alle får spillet lige meget
<b>Holdt bold og dommerkast</b>	For at øge tempoet og kampafviklingen, har vi valgt at genindføre dommerkast ved holdt bold i GP-rækkerne til og med U13– dommerkastet tages der hvor den holdte bold finder sted	Det er vigtigt, at det går stærkt. Dommeren skal så hurtigt som muligt tage dommerkastet, så vi får øget tempoet i kampafviklingen. Et dommerkast under straffelinjen, tages på straffekastlinjen. Ved udførelsen af dommerkastet gælder de normale regler som der er ved "tip-off"
<b>Straffekast</b>	Afstandene er tilpasset spillernes udvikling. Vi har indført straffekast fra U9 og opefter, fordi vi mener, at straffekast er vigtigt og det er sjovt at få lov til at prøve. Endvidere kræver det, for at få point i situationen, at man rent faktisk skal skyde sig til et point. Der kan ikke overtrædes i U7-9-11 og 13 GP	Igen er det vigtigt, at det går stærkt, så vi holder et godt tempo i kampafviklingen. Klubberne kan med fordel træne spillerne i den her fase af spillet i forhold til korrekt opstilling, så dommerne ikke skal bruge for meget tid på det under spil – fx ved at lægge det ind som en del af træningen når man spiller "kamp" som børnene kalder

		det ☺
<b>Skøn på skridt, dobbeltdribling og tidsregler</b>	Jo yngre og uerfarne spillerne er, jo mere skal vi tillade i forhold til disse regler. Som udgangspunkt skal der vejledes og dømmes efter fordel/ikke-fordel. Dommeren skal vejlede og hjælpe til at forstå reglerne.	
<b>Tilbagepil</b>	I de rækker hvor der spilles på tværbaner, anvender vi ikke reglen. Banerne er simpelthen ikke lange nok.	
<b>Dommere, trænere og forældres roller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle parter er vigtige for at sikre så gode, retfærdige og positive oplevelser som muligt.</li> <li>• Vi accepterer ikke adfærd der strider imod reglerne og forbundets værdier. Alle har et ansvar – ikke kun dommerne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inden hver kamp/stævne, samles ledere og officials for at alle er sikre på regler og andre forhold i forbindelse med afviklingen. Hvis det er muligt, bør man ligeledes samles efter sidste kamp og tage en kort evaluering af dagen (det behøver ikke at tage mere end 2-3 minutter).</li> <li>• Vi anbefaler også, at klubberne sørger for at have eksemplarer af forbundets forældrefolder "Basketball og børn" til evt. uddeling</li> <li>• Børnereglerne findes også i en "pixi-udgave" for hver årgang – de kan hentes på forbundets hjemmeside. De er gode at have liggende i hallen eller i tasken</li> </ul>
Find flere oplysninger på forbundets hjemmeside.		
God fornøjelse ude i hallerne!		
Vh Spiller og klubudviklingsudvalget, DBBF		
<b>Gode links</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Find alt om børneregler <a href="#">her</a></li> <li>• Læs om forbundets Aldersrelaterede træningskoncept ATK <a href="#">her</a></li> </ul>		
<b>Senest justeret september 2023</b>		