

Børneregler 2025-26



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



Baggrund og historik

Reglerne er primært en rettesnor for de rammer vi ønsker at sætte for børne- og ungebasketball i Danmark. Børnereglerne, [ATK](#), og DIF's anbefalinger om aldersrelateret træning 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 turneringsformen for U7-9. Vi har særligt inddraget erfaringer fra Litauen, Tyskland, Spanien og Italien. Børnereglerne er en central og 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. 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. Alle dokumenter vedr. børnereglerne [kan findes her](#)



Rigtig god fornøjelse!
DBBF
Spiller og klududviklingsudvalget

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, understøtte spillernes udvikling 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, 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 (Grand Prix). 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.

Spiller og Klubudviklingsudvalget har i samarbejde med forbundets øvrige udvalg 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) samt fra TeamDanmark og Danmarks Idrætsforbunds talentudvikling.

I arbejdet med regler og turneringsstrukturer, inddrager vi løbende den feedback vi får fra alle niveauer i dansk basketball samt inspiration fra andre lande.

Generelt for Grand Prix rækker

- 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
- 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 til og med U13GP foregår som udgangspunkt på tværbaner. U13 og U15 spiller med løbende score. Halvleg er mellem 2. og 3. periode uanset antal perioder. Dommeren skal ikke røre bolden ved indkast på egen banehalvdel efter udebold. Alle indkast tages i siden (undtagen efter scoring)
- 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 U15GP
- Kampuret stoppes ved straffekast og i U15GP ved udskiftninger i femte periode
- I U15GP skal spillerne fordele spilletiden ligeligt i de første fire perioder og der må skiftes frit ind- og ud i femte og evt. ekstraperioder og 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

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) à 2 min effektiv spilletid
U13 M	4x10 min eff.	5 vs 5	Helbane	Alle skal starte i lige mange perioder og ingen må spille mere end 1 periode mere end andre. Efter de første fem minutter i hver periode, må der skiftes frit ud.
U15 M	4x10 min eff.	5 vs 5	Helbane	

Generelt: Spilletiden fordeles stadigvæk så ligeligt mellem spillerne som overhovedet muligt. Ingen spiller må spille (eller i mesterrækker starte i) 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 (Mesterrækker: starte i) 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/starte mere end en periode mere end de andre. En spiller der pga. ovenstående indsættes i en periode noteres som have spillet/started perioden. Se også tillægget sidst i dette dokument.

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 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. I øvrige rækker spilles der med løbende score.

NB: I U5-7 giver scoring 3 points, at ramme ringen giver 1 point og i U5 giver fejl 1 point til modstanderen.

Holdt bold

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

Kurvehøjde

Gruppe	Kurvehøjde	Gruppe	Stjæle bold ud af hænderne og på indkast
U7 EASY	260 cm eller lavere	U7 EASY	Nej – undtaget er i 3-sek feltet
U9	260 cm	U9	Nej – undtaget er i 3-sek feltet
U11	260 cm	U11	Ja
U13 GP	305 cm	U13 GP	Ja
U13 M	305 cm	U13 M	Ja
U15	305 cm	U15	Ja

Boldstørrelser

Gruppe	Piger	Drenge	Bemærk
U7 EASY	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 EASY	Nej	U5-7 EASY	Ingen 3-point-linje. En scoring giver altid 3 points, at ramme ringen giver 1 point
U9	Ja (3 meter)	U9	Ja – alle scoringer uden for 3 sek-feltet giver 3-point
U11	Ja (4 meter)	U11	
U13	FIBA-regler	U13	
U15	FIBA-regler	U15	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. Man må ikke screene i U13 og nedefter - screeninger er derfor **kun** tilladt i U15.

Gruppe	Screeninger tilladt	Dobbelteam/traps	Blokere skud	Holdfejl
U7 EASY	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 EASY	Nej	Nej	Ja	Kun på modstander-halvdel, ved fejl, efter time-out og efter dommerens skøn og i MR alle i de sidste 2 minutter
U9	Nej	Nej	Ja	
U11	Skøn	Nej	Ja	
U13 GP	Skøn	Nej	Ja	
U15GP	Ja	1 pr. periode	Nej – 2 min. OT	NB: Ved alle kampe på tværbaner, tages alle indkast på sidelinien, undtagen efter scoring
U13/U15M	Ja	FIBA-regler	Nej - 2/5 min. OT	

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. Her uddybes reglerne nærmere



Husk, at det er børn der spiller og vi derfor ikke er så nøjeregnende omkring de generelle regler til påklædning, skofarver, kompressionstrøjer o. lign.

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 24/25

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

Aldersgruppe	U7 "EASY" ¹⁾	U9 GP	U11 GP	U13 GP	U15GP	U13M	U15 M
Spillere på banen	3-3 (2-2)	4-4	4-4	4-4	5-5		
Turneringsform	Stævner/GP	GP	GP	GP	GP	øst/vest	DM
Spilletid i minutter ^{2) 8) 12)}	45 min	5x5 fast	5x5 fast	5x5 fast	5x6 fast ³⁾	4x10 effektiv ¹²⁾	
Banestørrelse	Tværbane (eller mindre i U7 – fx halvbane med to kurve)				FIBA-regler		
Score	Spiller om at vinde perioderne ⁴⁾			FIBA-regler			
Kurvehøjde	Mini (260 cm) (eller lavere i U5-7)			Senior (305 cm) ⁵⁾			
3 points linje	Nej	Udenfor 3-sek			FIBA-regler	Udenfor 3-sek	FIBA-regler
Boldstørrelse (pi/dr) ⁹⁾	4/4	5/5 (4/4)	5/5	6/6	6/7	6/6	6/7
Stjæle bold ud af hænderne	Nej		FIBA-regler				
Stjæle bold på indkast	Nej		FIBA-regler				
Holdt bold ⁶⁾	Dommerkast – tages der hvor det sker				FIBA-regler		
Skridt/dobbeltdribling	Nej	Skøn		FIBA-regler			
Tilbagespil	Nej				FIBA-regler		
Helbaneforsvar tilladt	Ja (se også 20-pts regel)						
Zoneforsvar tilladt	Alle former for zone er forbudt						
Blokere skud tilladt	Nej		FIBA-regler				
Straffekast ⁷⁾	Nej	3 m	4 m	FIBA-regler			
Screeninger tilladt	Nej				FIBA-regler	Nej	FIBA-regler
Dobbelteam tilladt	Nej			FIBA-regler (så længe det er fra personligt forsvar)			
Holdfejl	Nej	FIBA-regler					
20 pts. regel	Ikke relevant	Ja					
3+5+8+24 sek	Ikke relevant		Skøn		FIBA-regler		
Fordeling af spilletid	Ligeligt					Ligeligt, med fri indskiftning ¹²⁾	
Dommer røre bold ¹¹⁾	Kun på modstander-halvdel, ved fejl, efter time-out og efter dommerens skøn						
Indkast	Alle indkast fra sidelinien undtagen efter scoring				FIBA-regler		
Time-out	Nej				FIBA-regler	1 pr. periode	FIBA-regler
Pokalturnering	Nej			Ja			
Uafgjort	Ja				FIBA-regler		
Kommentere modspillere	Anses som usportslig optræden ¹⁰⁾						

Noter til skemaet

I U15 og ned spilles der efter børnereglerne som fastsættes af DBBF's Spiller-og Klubudviklingsudvalg. FIBA-regler=de internationale regler

- 1) I U5-7 giver scoring 3 points, at ramme ringen giver 1 point (man kan ikke score ekstra ved at ramme ringen flere gange). Al kontakt i U5/7 er forbudt og skal dømmes. U5 og U7 afvikles efter italiensk model – man spiller 2-2/3-3 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.
- 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 piger med str. 6. I U13 spilles der med str. 6 for både drenge og piger
- 10) Denne regel SKAL håndhæves – advarsel første gang, efter anden gang teknisk fejl til træneren/bænkpersonale
- 11) **Ny regel fra 24-25 i alle rækker** – det øger tempo, fremmer tilbageløbsforsvar og letter afviklingen af kampene
- 12) **Ny regel fra 24-25 i mesterrækker.** Alle skal starte lige mange perioder og ingen må starte i mere end 1 periode mere end andre (fx ved færre end 10 eller mere end 10 spillere). Der må skiftes frit ind i de sidste fem minutter i hver periode og i evt. OT.

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 DBBF'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.

Ændring i børnereglerne vedr. indkast for alle rækker

Alle indkast **på egen banehalvdel** kan tages af en spiller fra det hold der vinder indkastet, **uden** at dommeren skal røre bolden i følgende situationer:

- Ved udebolde
- Ved forseelser (skridt, dobbeltdribling, ført bold, fod på bolden, slå til bolden med knytnæve, 3 og 5-sekunders regel). Indkastet skal tages udfor det sted forseelsen blev begået. Der gælder de almindelige regler ved indkast.

Ved fejl, efter time-out, 8 og 24-sekunder samt udskiftninger, skal dommeren røre bolden og sætte spillet i gang ved at overrække bolden. Ved **alle indkast på modstanderens banehalvdel**, skal dommeren som hidtil røre bolden og overrække den inden spillet sættes i gang. Dommeren kan, hvis denne skønner det nødvendigt, til enhver tid forlange, at røre bolden inden spillet sættes i gang.

NB! I de sidste 2 minutter af ordinær spilletid og evt. ekstra perioder, samt ved alle stop af spillet der skyldes 8 og 24-sekunders forseelser, fejl, tekniske fejl, time-outs og hvis der er anmodet om udskiftning, skal der spilles efter FIBA's regler – dvs. at bolden skal røres af dommeren inden den sættes i spil. Det betyder også, at man ikke kan få time-out eller udskiftning, hvis man ikke har bedt om det i rette tid.

Håndtering af reglen

Det er vigtigt, at reglen ikke misbruges. Det indebærer, at indkast skal tages der hvor bolden ryger ud eller ud for det sted forseelsen fandt sted. Dommerne har altid ret til at kræve berøring af bolden, hvis disse skønner, det er nødvendigt. Det betyder også, at det hold som taber bolden, skal slippe bolden der, hvor forseelsen finder sted og ikke bevidst må sinke spillet for at opnå en fordel. Her følges de normale forholdsregler ved usportslig optræden.

Ændring i børneregler kun for mesterrækker (U13 og U15)

- Spilletiden er ændret til 4 x 10 minutters effektiv spilletid
- Ovenstående betyder ligeledes, at udskiftningsreglerne i mesterrækkerne er ændret: Alle spillere skal starte i lige mange perioder og ingen må starte i mere end en periode mere end andre spillere. Når der er spillet fem minutter, må der skiftes frit ind og ud imellem samtlige spillere på holdet. Er der mere end 10 spillere på holdet, skal alle starte i mindst en periode og ingen må starte i mere end to perioder
- I tilfælde af skader el. lign. (fx 5 fejl) der må nødvendiggøre en indskiftning i de første fem minutter, tæller den indskiftede spiller som om denne har startet perioden jf ovenfor. Her opfordres der til en god kommunikation imellem trænerne og dommerne for at sikre, at det bliver så fair som muligt for alle parter
- I evt. ekstrapperioder er der fri indskiftning blandt alle spillere