



BASKETBALL

På verdensbasis er basketball, basket eller kurvball en av de mest populære idrettene. I Fysak kan du skape god aktivitet ved hjelp av en kurv og en ball.

► UTSTYR:

Vester
Ball
Evn. en rockering

► PASSER FOR:

Elever på alle trinn.



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



GJENNOMFØRING

ORGANISERING

Målet med spillet er å kaste ballen ovenfra og ned i motstanderens kurv som henger 3,05 m over bakken, og å forhindre at motstanderen klarer det samme.

De vanligste reglene som bør benyttes når du spiller basket i Fysak:

- 2 poeng for hver scoring, 3 poeng hvis det scores fra bak 3-poengslinjen, og 1 poeng for hvert straffeskudd.
- Hvis man dribler og tar opp ballen med to hender, kan man ikke dribble igjen. Man har heller ikke lov til å dribble med to hender.
- Kun lov å ta ett skritt med ballen i hendene.
- Man har ikke lov til å sparke ballen. Ballen kan treffe foten, men foten har ikke lov til å treffe ballen.

Feil er en ulovlig kontakt mot en annen spiller:

- Det dømmes strengt på kontakt mot spiller som prøver å skyte, for eksempel hvis man treffer armene eller det er for mye kontakt mot kroppen.
- Man kan ikke skape for mye kontakt mot spiller med ball, men heller prøve å komme seg foran der spilleren prøver å gå.
- For mye armbruk mot spillere er ikke lov
- Dytting og holding er ikke lov.

VARIASJON

Har du bare én kurv, kan du fortsatt dele inn i to lag. Det ene laget spiller forsvar og det andre spiller angrep etter vanlige regler. Hvis forsvarende lag klarer å frakte ballen ut til en rockering, blir forsvarende lag angrepslag og motsatt for angrepslaget.



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net