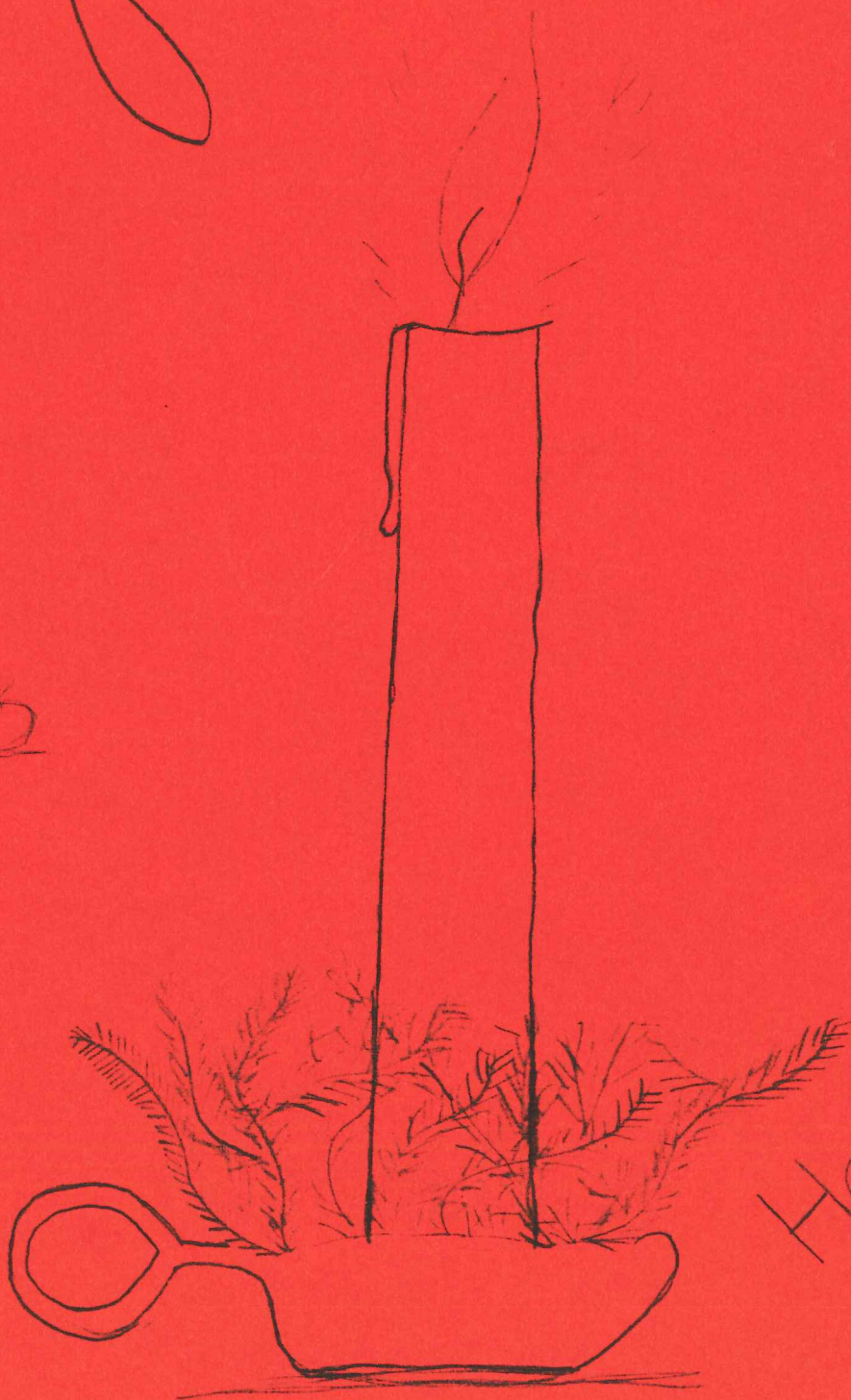
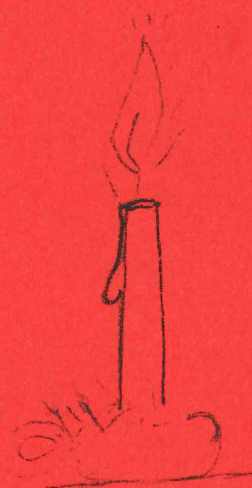
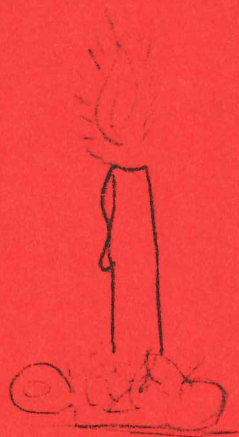


God

Jul.



Hønefoss
B.D.K.

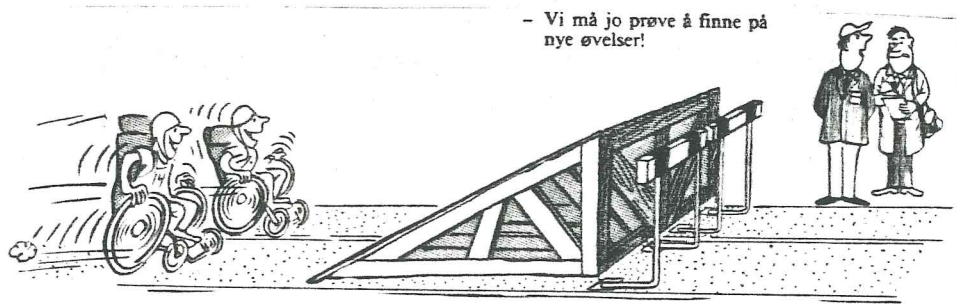
HALVVEIS I SESONGEN.

"Tiden går fort", er et uttrykk vi stadig hører. Dette må vi som har syslet med oppstartingen av Hønefoss Basketballklubb bare skrive under på. Det er utrolig at det allerede er gått $3\frac{1}{2}$ måned siden vi startet. Dette har vært en begivenhetsrik tid for flere av oss. På den ene siden har vi hatt selve basketballettreningene som har vært en opplevelse. Disse har vært preget av stor innsats og meget godt frammøte. Spillerne har også så langt vi har kunnet følge med, vært greie mot hverandre også. Det sosiale fellesskap anser vi som meget viktig i alt lagspill. En klubb er imidlertid ikke bare det som skjer i form trening og spill. Bak kulissene må ting også fungere. Jeg tenker da på det som skjer på det administrative planet. Vi har i HBBK hatt 2 styremøter. På disse har vi tatt opp en rekke viktige ting for klubben. Mange ting er blitt sjekket opp og ordnet. Her har de forskjellige styremedlemmene tatt på seg div. oppgaver og forpliktelser. Disse er blitt løst til alles tilfredshet. I det hele tatt må vi vel kunne si å være i "godt gjenge". En del kontakter med andre innen basketballmiljøet her på Østlandet er opprettet. Det er bare å gi seg over med tanke på den velvilje vi har møtt. Neste halvår tar vi fatt på med optimisme, og vi tar sikte på å få til noe spennende i form av div. kamper og turneringer. Denne lille spalten vil jeg få avslutte med å takke alle de som har tatt sin "tørn" med kjøring.

SRE.



JEG SA AT DU SKULLE HOLDE DEG
UNNA ANABOLE STEROIDER!



UTSTYR I HBBK.

Mange av foreldrene har sikkert allerede merket et visst press fra sine håpefulle om div. utstyr. "Alle de andre har....." er jo et uttrykk som går igjen på mange felter. Jeg vil gjerne få sagt at vår idrett er lite avhengig av spesielt utstyr. Vi driver jo på innendørs, og følgelig trenger vi minimalt av treningstøy. Dere vet sikkert at vi har valgt sort og rødt som våre farger. Vi bestemte oss for å kjøpe inn overdelene til draktene, men basert oss på at spillerne selv har en shorts. Når dere eventuelt skal kjøpe en ny shorts, ville det være fint om dere kjøpte en sort shorts med et par tre røde striper på siden. En idé fikk jeg av en av våre medlemmer som sa det var mulig å kjøpe en ensfarget shorts billig og så sy på røde bånd selv. Jeg mener bestemt at det er helt unødvendig å kjøpe en "merkeshorts".

Når det gjelder sko, har det nok vært en del mas. Innen basketball er det få ~~S~~kaader, men fordi man har oppdaget at ankelskader er det som er noe av det som er hyppigst

forekommende, har man fått laget spesielle sko. Disse er noe høyere enn f.eks. håndballsko. Det er slett ikke nødvendig å ha slike spesielle sko for å bli en god basketballspiller.

Når det gjelder sko vil jeg likevel komme med noen råd. Skoene bør nok helst være av skinn eller semsket skinn.

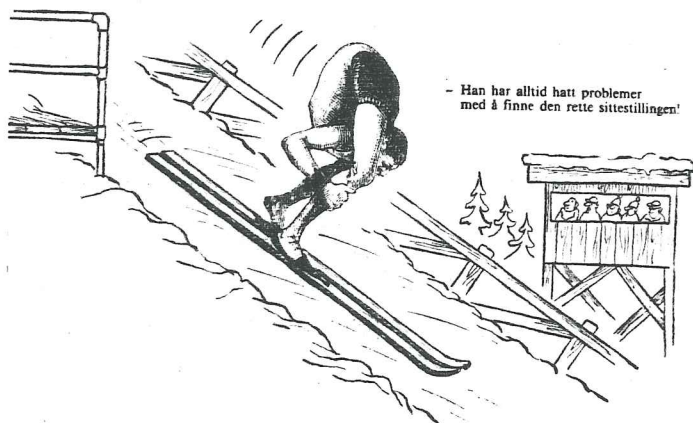
Joggesko som består for det meste av nylon er svært ustødige. De vil også relativt fort gå istykker. Slike sko er som regel bygget opp med tanke på jogging. Dette igjen gjør sitt til at de har en forholdsvis myk såle og som igjen gjør dem enda mer ustødige. I tillegg er de konstruert slik at de er relativt høye i sålen under hælene. Det må kunne hevdes at de dyreste og mest anerkjente joggeskoene, er de som passer dårligst til ballspill. La dere ikke lure av ekspeditører/triser her.

Krav til en sko: Helst av semsket skinn eller skinn, stødig og god hælkappe og ikke for "høye" såler.

SRE.

TÅBY CUP.

Den 2.-5. januar har vi meldt på ett småpikelag og et småguttelag til en stor internasjonal basketballturnering i Stockholm. Dette gjør vi for å få nye impulser og oppleve hvor basketball står i våre naboland. De spillerne som reiser er alle spent på hva de vil oppleve. Vi håper å få til noen treninger i juleferien for disse 2 lagene. Aller helst ville vi hatt et par treninger i Ringerikshallen, men denne er opptatt i forbindelse med Jule-cupen i fotball. Det er mulig vi får ordnet med en dag der likevel. Vi vil selvfølgelig komme tilbake med fyldig referat fra turen.



BASKETBALLSKOLE.

Vi i HBBK sysler med planer om å arrangere en skole i basketball for barn født i 75 og 76 på nyåret. En skole over 5 lørdager og med en del av de eldste spillerne som instruktører, er hva vi tenker på. I skrivende stund tenker vi på å få et samarbeid med en eller annen bedrift. Dette kan bli noe interessant.



Privatkamper.

Flere privatkamper ville det bli på nyåret. Vi har allerede begynt å plotte inn kamper. Med sikte på senere turneringspill, innser vi viktigheten av å få kamperfaring.

JULEAVSLUTNINGEN.

Fredag 19. desember hadde vi en vellykket avslutning av vårt første halvår. Fritidssenteret i Heradsbygda var åstedet. Etter å ha inntatt noen gode pølser, is og julebrus, ble danseskoene prøvd. Vi hadde fått bestilt Jørn Kristian til å kjøre discoteket. Dette kostet noe, men det virket som dette var populært. Dansen ble avløst av en del leiker og konkurranser, og det vanket en del småpremier. Mange av medlemmene ble engasjert både i konkurransene og som "leik-påfinnere". Det ble også satt i gang forskjellige variasjoner av dansen.

En stor overraskelse fikk både Ola og jeg. Etter tur ble vi bedt om å komme inn for å være med på en konkurranse, men det viste seg at det slett ikke var noen konkurranse. Tvert imot fikk vi hver vår gave. Ola fikk en stor marsipangris, og jeg fikk en fin blomstergruppe. Vi takker for oppmerksomheten.

Festen ble avsluttet kl. 23. Etterpå sto festkomiteen på for fullt. og på under en halvtime var lokalet ferdigvasket. Alt i alt ble avslutningen meget vellykket. Stemningen og miljøet ble akkurat som forventet, etter en høst med eksemplarisk oppførsel. Jo, det finnes såvisst mange supre ungdommer.

SRE.

RINGERIKSHALLEN.

I forbindelse med at 73-klassen stiller opp i en stor internasjonal turnering i Stockholm i juleferien, har vi bestilt Ringerikshallen til trening 2. juledag fra kl. 12-14. Spillerne som skal til Sverige, bør møte i god tid. Ellers er alle medlemmer av klubben velkomne, men de kan ikke regne med å få noen instruksjon. Det er imidlertid god plass langs sidene til å bruke ballen.

SPESIALMELDING til alle foreldre i klubben: Ta med dere trimtøy og sko for en basketballkamp mot våre 73-gutter og jenter. Mødrene mot jentene og fedrene mot gutta. Dette er ment både som litt samtrening for våre lag, men også som litt moro for oss eldre. Vi håper flest mulig tar en tur i Ringerikshallen denne dagen. Dere får et inntrykk av hva vi holder på med og hva basketball dreier seg om. Ta med formiddagskaffen og kom.

Spillere: Ta med deres egne baller.

En mann kom inn på en bar med en krokodille i bånd. Han spurte:

— Serverer dere stortingsmenn her?

— Ja, naturligvis, svarte bartenderen ærbødig.

— Fint! En whisky til meg og en stortingsmann til krokodillen.

En liten gutt kommer inn på bussen med en pølse i hver hånd.

Sjåføren: — Tror du dette er en restaurant, du?

Gutten: — Nei, det er derfor jeg har tatt med meg mat.

En nordmann plukket opp en svensk haiker. Etter en stund stanset nordmannen og ba svensken om å gå ut for å se om det ene blinklyset fungerte som det skulle.

Svensken: — Fungerar, fungerar inte, fungerar, fungerar inte, fungerar...

TAKKESIDE.

Det er farlig å opprette en slik side fordi det er så lett å glemme noen, men vi prøver likevel. Kanskje de som blir glemt denne gangen, kommer med neste gang.

Kakelotteriet.

Dette innbrakte over 4800 kr. Disse pengene kommer meget godt med for en nystartet klubb. Her gjorde Marit Vollmerhaus en fantastisk jobb. Når man vet hvor mye denne familien har gjort og gjør for andre klubber, må man bare "bøye seg i støvet". Supert Marit!!

Medlemskortet.

Har vi Norges fineste medlemskort ?? Jeg har aldri sett maken. Her går takken til Svein Arnfinn Halvorsen som har ordnet med trykkingen, og Carl Otto Ruhs som har fått laminert kortene. Utfyllingen av dem har Jo Henriksen sørget for. Et morsomt og holdbart kort "gutter".

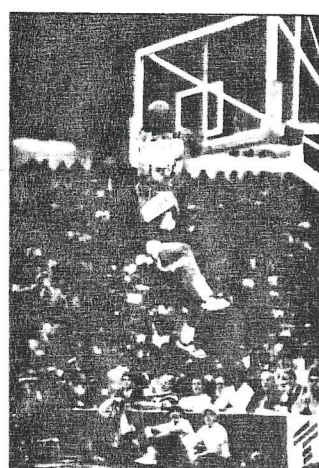
Sverigeturen.

73-klassen tar turen til Stockholm i juleferien. Dette kommer vi tilbake til. Bak turen står Marit Henriksen. Hun har ringt samtlige foreldre og snakket med disse. Dette ble gjort før spillerne visste noe. Vi bestemte oss for å gjøre det slik p.g.a. at turen jo blir relativt kostbar. Dersom spillerne selv skulle dra hjem å spørre om hvorvidt de fikk lov til å være med, regnet vi med at det ville bli et stort press på foreldrene. Etter telefonrunden ringte Marit til Stockholm, samlet inn penger og ordnet opp i alle formaliteter. Alle deltagerne fikk hver sin informasjonsbrosjyre også. Når vi i tillegg tar med at hun fikk ordnet med kommunal støtte ved oppstartning av klubben, forstår vel de fleste at vi her har en verdifull person.

Utenforstående.

En stor takk til landslagstrener Per Tøien som på tross av et meget anstrengt program, tok turen til en av våre treninger. Dette ble en fantastisk opplevelse for oss alle. Hans lune og gode vesen i tillegg til et fantastisk øvingsbilde gjør ham til en "gull-fugl" i en slik sammenheng.

Mangeårig formann i Norges Basketballforbund og tidligere landslagsspiller Terje Holm. må også tas med. Han kom opp fra Bærum for å delta på vårt siste styremøte med råd og vink. Ingen kunne vel gjort dette bedre. Bare så synd at ikke flere fikk oppleve dette.



Litt internasjonal basket på toppnivå: Bildene er hentet fra en reklameplakat for VM i basket i Spania i år. Ikke noe dårlig eksempel på spenst, akkurat...

Kan norsk basketball nå så høyt?

Norges Idrettsforbund
Norges Olympiske Komité
Sponsor: Vesta Hygea

P '88 har nå eksistert i nærmere to år. Gjennom P '88 har det vært satt i verk forskjellige tiltak for å heve nivået på norsk toppidrett slik at flere idretter kan bli i stand til å hevde seg på internasjonalt nivå.

Det anses som viktig at de forskjellige idrettene får anledning til å ta del i de erfaringene andre idretter gjør. Det totale idrettsmiljøet i Norge er såpass lite at skal norsk toppidrett generelt framover, må man trekke mere sammen.

Utteksling av informasjon og erfaringer skjer allerede i stor grad mere tilfeldig og på uformell basis. Det skjer også gjennom TIFF (toppidrettens fagforum). Her i bladet vil vi i tiden fremover la forskjellige idretter få pre-

sentere seg og antyde hva som må til for å bringe idretten videre.

Vi har snakket med to personer som «tar pulsen på» norsk basketball – landslagstrener Per Tøien og generalsekretær Øivin F. Eduardsen.

– Hva må til for å hevde seg internasjonalt i 1990–92?

Tøien: – Først og fremst vil tempoet stadig bli høyere. Foruten det kondisjonsmessige vil dette sette større krav til den individuelle teknikken og de taktiske disposisjonene. Videre vil mere av spillet bli flyttet ut på banen. Regelen om at man får 3 poeng for skudd utenfor 6 meter begynner nå å få sin innvirkning på spillet. (Denne regelen trådte i kraft for to år siden.)

Prioriter de unge

– Hva må gjøres i Norge for at basketball skal kunne hevde seg internasjonalt?

Eduardsen: – Basket er en virkelig stor sport internasjonalt. Man regner med 155 millioner aktive spillere. Det norske forbundet ble stiftet så sent som i 1968. Det er tre områder som er viktige som grunnlag for vekst i idretten: 1. Bedre hallsituasjon. 2. Bedre og bredere rekruttering. 3. Organisasjonsapparatet må bli bedre på alle plan.

Tøien: – Lagene rundt omkring har store problemer med å få trent nok i hall. Man må bruke mere tid

i hall for å få god nok teknisk/taktisk trening for laget og for å få bedre individuell teknikk. Støtteapparatet rundt spillerne må bli mye bedre og hver enkelt spiller må få mere tid til trening og hvile.

De som skal spille på landslaget i 1992 spiller i dag i ungdomslag; vi må alt-



prosjekt '88

så prioritere disse i større grad og gi dem bedre trenere.

I idrett generelt og også i internasjonal basketball har vi sett en økende profesjonalisering, økende avhengighet av TV og sterkere tilknytning til kommersielle interesser. Dette er en utvikling som jeg tror basketball i Norge er rede til å møte. Basketball har mange av de ingredienser som er karakteristisk for TV-alderens idretter. Vi vil nok i årene som kommer etter hvert få forholdsvis mere av mediainteressen og derigjennom bedre rekruttering. Et tips fra meg, avslutter Tøien, er at basketball for damer er der vi vil se den største utviklingen.

Intern turnering HBBK høst 1986

23.10.86.

Chicago Bulls - Los Angeles Lakers	8-10
Philadelphia 76 ers - Atlanta Hawks	14-16
Boston Celtics - Seattle Supersonics	8-6
Chicago Bulls - Atlanta Hawks	12-12
Los Angeles Lakers - Seattle Supersonics	14-8
Philadelphia 76 ers - Boston Celtics	16-8

30.10.86.

Seattle Supersonics - Atlanta Hawks	8-12
Los Angeles Lakers - Boston Celtics	10-10
Chicago Bulls - Philadelphia 76 ers	10-12
Atlanta Hawks - Los Angeles Lakers	8-8
Boston Celtics - Chicago Bulls	10-12
Philadelphia 76 ers - Seattle Supersonics	12-12

03.11.86.

Seattle Supersonics - Chicago Bulls	12-10
Atlanta Hawks - Boston Celtics	14-18
Philadelphia 76 ers - Los Angeles Lakers	12-16

TABELL.

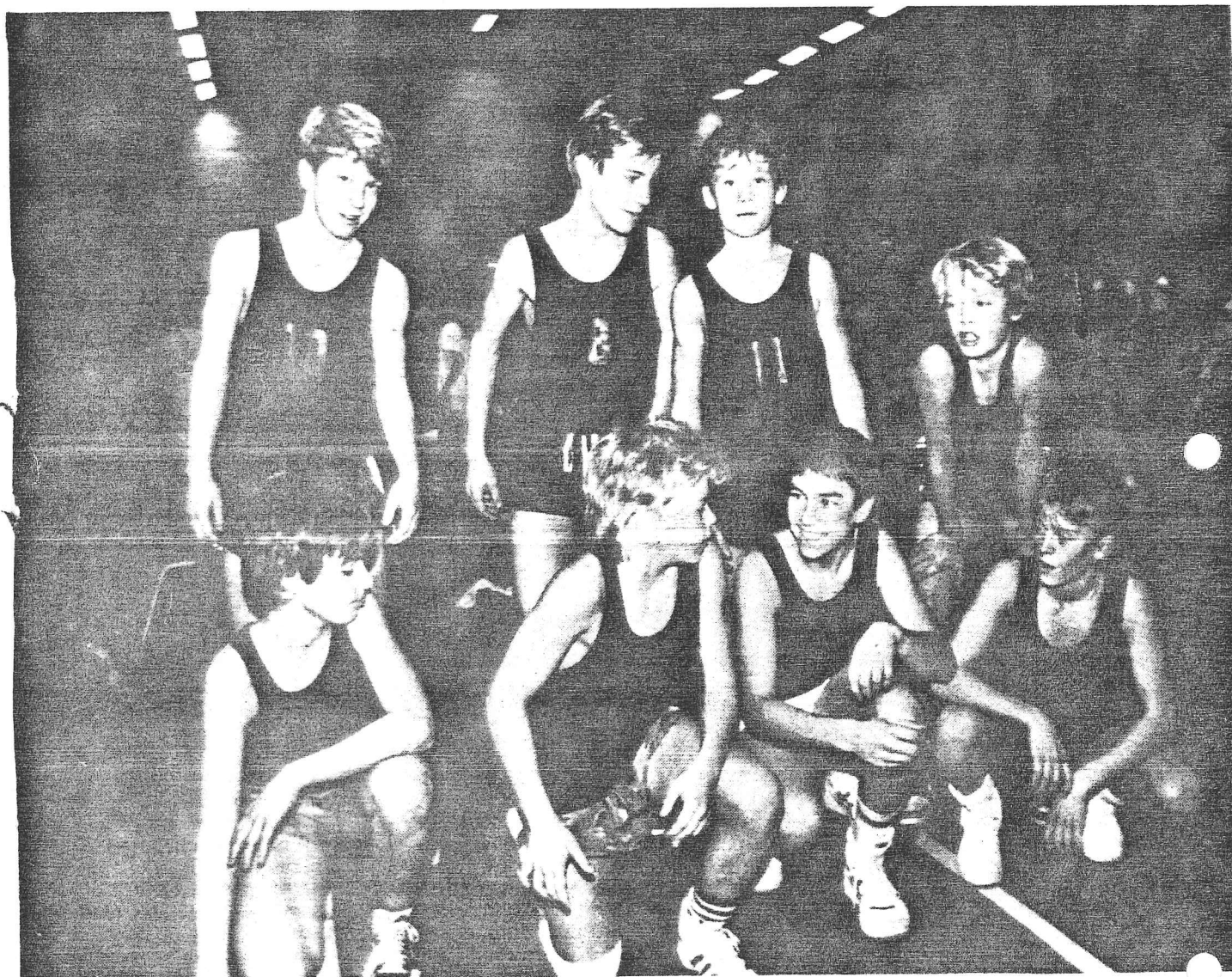
	Spilt	v-u-t	Målforskj.	Poeng
1. Los Angeles Lakers	5	3-2-0	58-46	8
2. Atlanta Hawks	5	2-2-1	62-60	6
3. Philadelphia 76 ers	5	2-1-2	66-62	5
4. Boston Celtics	5	2-1-2	54-58	5
5. Chicago Bulls	5	1-1-3	52-56	3
6. Seattle Supersonics	5	1-1-3	46-56	3

FINALE

Los Angeles Lakers = Atlanta Hawks	20-18
------------------------------------	-------

O.G.K

Sterk debut for Hønefoss basketballklubb



73-laget til Hønefoss BBK spiller jevnt med de beste i landet, men denne gangen måtte de se slått av Gimle fra Bergen som vant turneringen. Bak fra venstre Kristian Ruhs, Espen Henriksen, Henning Volmerhaus og Stian Tinholt. Foran fra venstre Ole Kristian Nerby, Jostein Rensel, Alexander Halvorsen og Runar Bækkevold.

Den nystartede HBBK har i helgen stilt med hele seks lag i Bærum Verks store jubileumsturnering. Dette var klubbens første, store, "prøve", og det er ikke å ta for hardt i, når vi hevder at klubben vakte en god del oppsikt. Etter kun vel tre måneders eksistens og trening, var det lagene opp med mye flott spill. Flere av resultatene ble også lagt merke til av ledere fra andre klubber.

Småpiker:

I sin aller første kamp møtte småpikene et av favorittlagene. Bergkameratene fra Kongsberg. Selv om jentene hang godt med i banespillet, ble Bergkameratenes sikre avslutninger utslagsgivende. Sluttresultatet ble 44-3. I basketball teller hvert mål 2 poeng. I sin neste kamp mot Fjellhammer viste jentene at de nok kan bli et lag å regne med. Etter full tid var stillingen 13-13. Dessverre var det Fjellhammer

som avgjorde på "sudden death".

Minipiker:

Her stilte laget med to lag. Begge lag kom fra turneringen med "æren" i behold. A-laget spilte to kamper. Den første kampen gikk mot Høybråten. Dette laget endte i finalen til slutt. HBBK klarte hederlige 6-26. Deres andre kamp gikk mot Lommedalen, og vi fikk en av turneringens største seire, da HBBK vant med sifrene 64-0.

B-laget kjempet innbitt gjennom tre kamper, men fikk ikke med seg noen seier. De var svært nær i kampen mot Torstad, som endte med 9-10. For øvrig ble det 11-22 for svenske Arvika og 6-14 mot Eikeli/Bærum.

Minigutter:

Også i denne klassen viste det seg også at vi skulle møte et av de lagene som senere i turneringen gikk bort og vant finalen, nemlig Eikeli/Bærum. Dette laget hadde klubben møtt i privatkamp for vel to uker siden, og den gang endte kampen 58-14. Nå klarte guttene å kutte nederlaget atskillig ned. Resultatet ble 39-18, og laget fikk mye ros fra EBs trener etterpå.

Neste kamp mot Arvika ble en fin basketballkamp, og selv med tap 22-35 var guttene fornøyd. Da de i siste kamp gikk bort og slo etablerte Bergkameratene fra Kongsberg med 25-11, var det stor stemning. Spesielt første periode "satt". Denne endte 12-1.

Nesten utelukkende av gutter som også neste år spiller i miniklassen. Disse spillerne blir bevisst holdt sammen på lag med henblikk på neste sesong. Dette laget med flere meget små spillere i basket-sammenheng, var tet opp med en rekke fine angrep og lekke "lay-ups". Selv mot sterke motstandere maktet de å vinne perioder. De klarte 16-42 mot sterke Bærum Verk og 13-23 mot Sandvika.

Alt i alt viste turneringen at HBBKs spillere har arbeidet godt med sin teknikk siden starten i høst. Selv om vi var svært så "uheldige" med puljeinndelingen, siden vi allerede i innledende kamper møtte gullmedaljevinnerne, hadde samtlige spillere det gøy, og lærte en rekke nye detaljer. Dette kan bli riktig interessant i fortsettelsen.

Småguttene:

På forhånd var vi meget spent på hva dette laget kunne utrette i turneringen. Dette er et lag med teknisk meget bra spillere og en fantastisk lagånd. Allerede i sin første kamp møtte de et av de store favorittlagene, Sandvika. Etter en kamp med virkelig "nerve", viste guttene nok en gang evnen til å ville vinne jevne oppgjør. Resultatet ble 23-20 i HBBKs favør. Utenforstående sperret øynene opp. I sin neste kamp skulle guttene møte et etteranmeldt lag. Det var ikke hvilket som helst lag, men tvertimot laget som er rangert som kanskje Norges beste for tiden, nemlig Gimle. Disse vant til slutt finalen lett. Selv om ryktene tilsa at dette var et "knallag", gikk HBBKs gutter

på banen med en tøff innstilling og vant faktisk første periode 13-10. De store Gimle spillerne ble for sterke mot slutten, og vant 44-20. I sin siste kamp møtte HBBK Fjellhammer. Dette ble en lett kamp for guttene, 29-11.

Instruerte spillerne i Hønefoss basketballklubb

Landslagstreneren på Hønefoss-besøk

Per Tøyen fra Oslo er landslagstrener i basketball. Nylig besøkte han Hønefoss og trente 60 gutter og jenter i 11-13 års-alderen. Tidligere på dagen trente han landslaget, og umiddelbart etter Hønefoss-besøket reiste han tilbake til Oslo og trente landslagsgutta en økt til. Maken til positiv innstilling skal man lete lenge etter blant landslagstrenerne.



Frank Sivertsen

Hønefoss basketballklubb (HBK) har eksistert i kun noen få måneder. Initiativtakere er Svein Roger Eriksen og Ola Knutsen. De inviterte Per Tøyen til å lede treningen i to timer. Landslagstreneren stilte velvillig opp, og de unge basketball-spillerne i distriktet vil nok ikke glemme dagen med det aller første. Koen var da også stor under autografskrivingen etter avsluttet trening.

Per Tøyen har spilt basketball i 1. divisjon for Asker. Han har trent landslaget i fem år og trener i år Asker basketballklubb og herre-landslaget. Nå er han i USA sammen med landslaget for å få hard kamptrening mot 10 amerikanske studentlag. Det er et ledd i oppkjøringen til EM i basketball.

— Dette er en øvelse som landslagsspillerne har vansker med å klare, sa Per Tøyen til HBK-spillerne. De unge spillerne prøvde iherdig å få til øvelsen, og

motivasjonen under treningen har vel aldri vært større. — Bra, meget bra, var de rosende ord Per Tøyen ga dem etter forsøkene. — Det er mange talenter her som kan bli gode med riktig trening, sa landslagstreneren til Ringerikes Blad. Kjernen i Hønefoss basketballklubb kommer fra Veien skole som oppnådde 3. plass i skole-NM for gutter tidligere i år. Basketball-aktiviteten har aldri vært større på Ringerike. Med de ressursene som HBK råder over i dag, har klubben ingen kapasitet til å trene flere. Neste sesong stiller klubben med lag i østlandsserien. Sporten selger i medvind for tiden, og det er lenge siden den gjorde det sist.

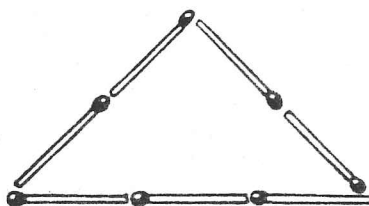
— Det er ikke umulig at jeg stiller opp for å trene Hønefoss basketballklubb ved en senere anledning. Dette var skikkelig moro, og jeg håper guttene og jentene synes det samme, sa landslagstreneren.

Per Tøyen var nylig på Veien skole og trente Hønefoss basketballklubb.

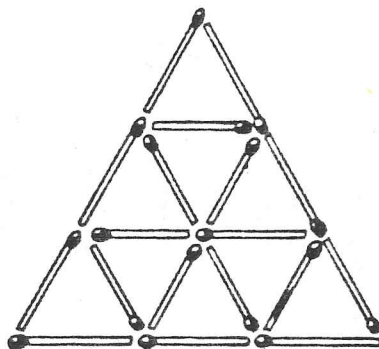


JULEHODEBRY FOR SKARPE BASKETHJERNER.

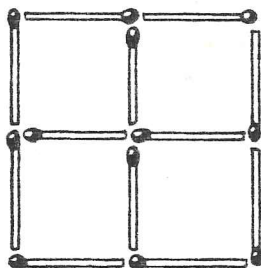
1. Du lager en trekant av 7 fyrstikker. Ved å flytte 3 fyrstikker kan du få 3 trekanter. Hvordan?



2. Hvordan kan 3 ganger 4 fyrstikker bli 15?
3. Av 18 fyrstikker lager du 9 trekanter, slik som på bildet. Kan du lage 5 trekanter av figuren ved å fjerne bare 5 fyrstikker?



4. På bildet ser du 4 kvadrater av 12 fyrstikker. Kan du få det til å bli bare 2 kvadrater ved å fjerne 2 fyrstikker?



5. Bestefar har fødselsdag. Guro på 4 år spør: «Hvor gammel blir du i dag, bestefar?» Bestefar funderer en stund og svarer så: «Det kan dere selv regne ut. Ole, du er akkurat så gammel som de andre barna tilsammen. Tvillingene Hans og Kristin er tilsammen tre ganger så gamle som Guro. Og jeg er dobbelt så gammel som dere alle tilsammen.» – «Du bare tøyser med oss, du, bestefar,» sa barna og gikk ut og lekte. Men Ole – eldstemann – begynte å regne for seg selv, og fant fort ut hvor gammel bestefar var. Og du kan også regne ut hvor gammel Ole, tvillingene og bestefar er!
6. Morten og hans søster Bente tellet hvor mange penger de hadde. De skulle på klassetur, og ville gjerne kjøpe noe å drikke underveis, men likevel ha penger igjen til bursdagsgave til moren sin. Bente sa: «Få se hvor mange penger du har, Morten!» Morten så på sine og Bentes penger, og sa: «Hvis du gir meg 1 krone, så har vi like mye!» Men Bente sa: «Nei, gi meg 1 krone i stedet – da har jeg dobbelt så mye som du!»
- Hvor mye hadde egentlig Morten og Bente?

På bildet.
 Ketil Skarstad
 Stig Eriksen
 Stian Jonsen
 Jon Tangen
 Kenneth Hølen
 Thomas Borg
 Lars Gravidahl
 Jan E. Hansen
 Satt fra venstre
 74-gutter.



Bak fra venstre: Wenche Hermandsdal, Siv M. Vesterli, Ann-Kristin Foss, Veronika Gullbrandsen,
 Tore Karlsen, Buri Monsrud, Lene Tørrisplass, Anne Sandum.
 Foran f.v.: Gro E. Håkenrud, Monica Gjermestad, Ragna K. Aasen, Karianne Gamkinn

Innlæring og bruk av reglene

En kan ikke forklare alle regler i basketball med en gang. Vi forklarer at mål er å kaste ballen i motstandernes kurv, og at en ikke får berøre motspillere. Etter hvert som en spiller, forklarer en regler for skritt, dribling, innkast osv.

Selv om reglene er forklart bør en ikke domme alle overtredelser straks, men *vær nøye med kontaktfeil*. Det er viktig at elevene forstår og respekterer reglene. De må lære å bruke dem — ikke av frykt for straff — men for å bli bedre ballspillere.

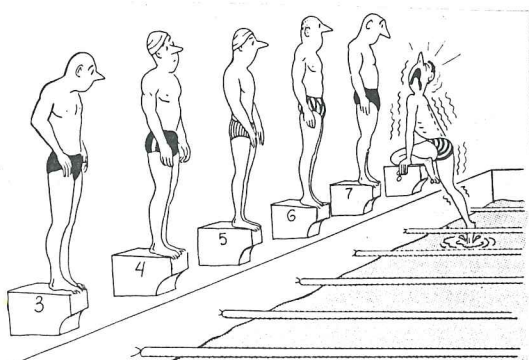
I klassesituasjonen klarer læreren eller en elev dommingen alene. Når det spilles vanlige kamper i basketball bruker vi to dommere på banen. En sekretær noterer feil og mål m.v. En tidtaker passer klokken. Her må dommerne bruke reglene fullt ut. En spiller som idømmes feil fem ganger blir utvist, og dommerne blir svært autoritære.

I MINIBASKET er dommeren samtidig lærer. Han er fri til å domme ut fra spillernes forutsetninger, selv i f.eks. turneringskamper. Vi må huske på at for pirkete og hård domming alltid vil forvirre en nybegynner. Lederne har i MINIBASKET et særlig ansvar for å forklare laget sitt at en spiller spillet som en lek. Det andre laget består ikke av motspillere, men av lekekameraer. Målet med kampen skal her ikke være å vinne, men å ha det morsomt sammen og å lære å spille bedre.

Lederne må alltid gå inn for å få en god «ånd» i laget. Såkalte tekniske feil for usportslig opptreden bør ikke forekomme og er utenkelig av en leder.

Når det gjelder regler for 30 sekunders angrep og 3 sekunder i feltet, tar en lite hensyn til dem i MINIBASKET. Også i treningskamper i basketball vil en ofte måtte overse dem.

Jeg tror at det er svært viktig i all innlæring her å presisere at god oppførsel på og utenfor banen er et av spillets mål. I MINIBASKET legges grunnen til spillernes senere innstilling til sporten.

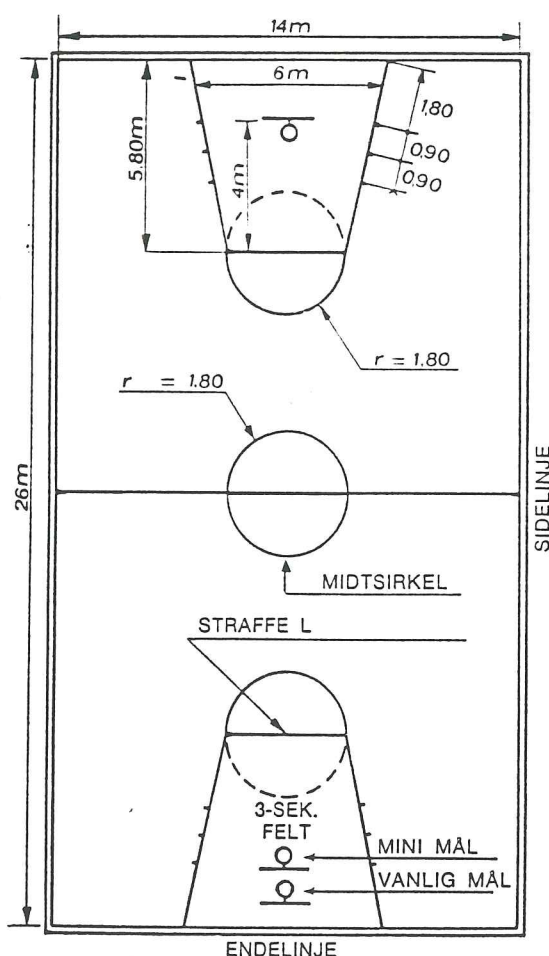


REGLER OG REGELTOLKNINGER

Minibasket og basketball.

Minibasket er et spill som bygger på vanlig basketball. For at spillet skal passe bedre for barn har en avpasset reglene noe og endret på kurvhøyde og baller m.v. Minibasket er basketball tilpasset for barneskolens elever — jenter og gutter under 13 år.

Fig. 47 viser en basketballbane med internasjonale mål. Som vi ser er kurvene plassert lengre fremme på banen i Minibasket, slik at avstanden straffelinje—kurv er 4 meter. (4,60 m.) Vi må merke oss



at spillet utmerket godt kan foregå i saler med mindre mål, f.eks. i skolens gymnastikksal.

Kurv og plate.

En basketballplate er 180 cm x 120 cm, men så store plater monteres bare i større haller med internasjonale mål. Til MINIBASKET og i mindre saler nyttes en «skolemodell» som er 120 cm x 90 cm. (På treningsbaner kan også mindre plater bli montert. Særlig utendørs vil dette lette monteringen.)

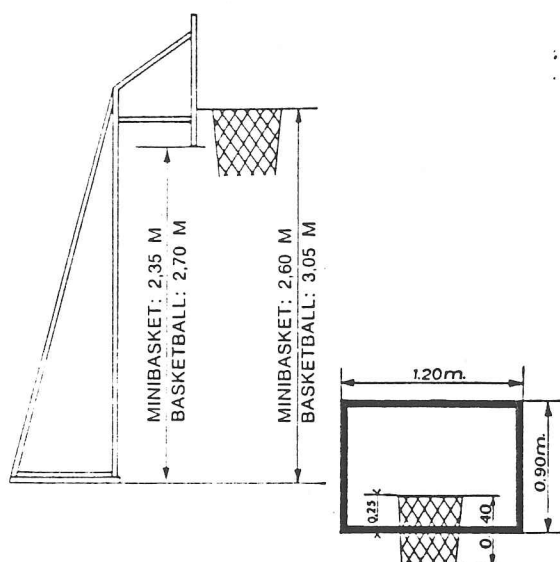
Nedre kant av platen er i
basketball 2,70 meter over bakken
I MINIBASKET 2,35 » » »

Høyde til kurven:

I basketball 3,05 meter over bakken
MINIBASKET 2,60 » » »

Diameter: 0,45 meter.

Nettlengde: 0,40 meter.



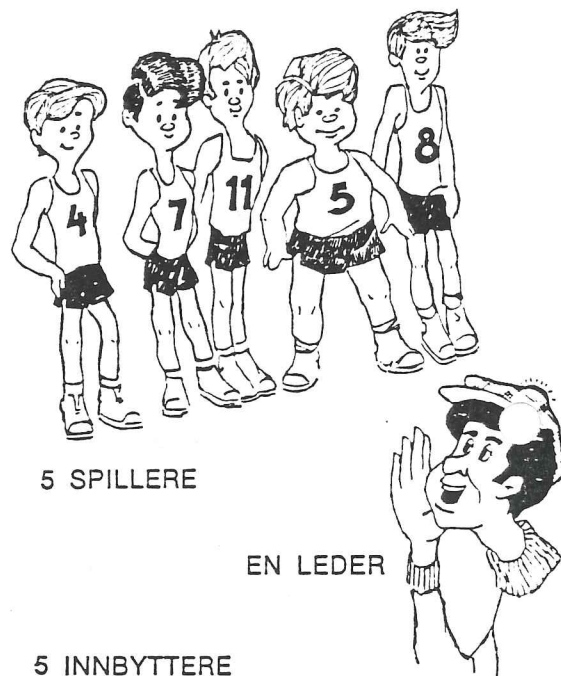
Ballen:

Basketball: Omkrets: 75 cm til 78 cm
Vekt: 600 gr » 650 gr

MINIBASKET: Omkrets: 60 cm » 73 cm
Vekt: 450 gr » 500 gr

Materiale:

Lær, gummi eller syntetisk materiale. (Nylon.) En god fotball nr. 5 passer til MINIBASKET.



5 SPILLERE

EN LEDER

5 INNBYTTERE

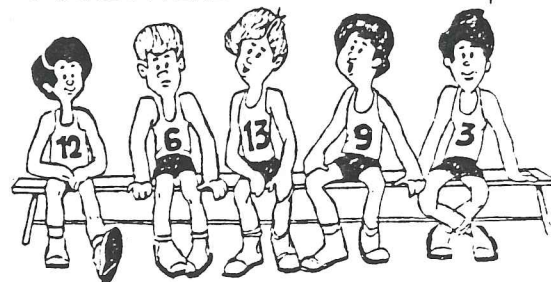


Fig. 49. Spillere, leder, innbyttere.

Lagene.

Fem spillere er samtidig på banen. Dette gjelder både for basketball og for MINIBASKET.

Innbyttere:

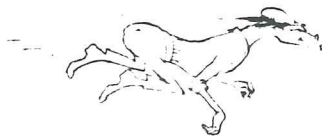
I basketball kan det være inntil 7 innbyttere. Lederen for laget bestemmer om det skal brukes innbyttere.

ARSENAL-EVERTON 2-1,
TIPPETEGN H
LUTON-CHELSEA 3-3,
TIPPETEGN U
LEEDS-FULHAM 1-3,
TIPPETEGN B
LEEDS-GRIMSBY 0-4



Dommeren: — Vil De fastholde påstanden om at siktede prøvde å slå ut tennene Deres?

Skadelidte: — Nei, tverimot, herr dommer, jeg hadde heller fornemmelsen av at han ville slå dem innover.



En frue kom fortvilet til en lege og sa: — Doktor, De må hjelpe min mann, han går rundt og tror han er blitt en travhest. Han har begynt å knegge, og her forleden dag gikk han og fikk skodd seg.

— Ja, frue, sa legen, — det vil bli en langvarig og meget kostbar behandling.

— Spiller ingen rolle, svarte fruen, — han har vunnet tre løp allerede!

Tekniske regler.

Hvordan spilles ballen?

Både i MINIBASKET og vanlig basketball spiller vi ballen med hendene. Ballen kan holdes i en — eller i begge hender. Spillerne prøver å sentre den innbyrdes eller prøver målskudd mot kurven. Det er fri en-hånds dribling over hele banen. (Vi kan altså skifte driblehånd.) Bare en dribleserie er tillatt.

Som vi ser av fig. 52 og 53 er det forbudt å slå ballen med knyttet hånd eller å sparke ballen.



Fig. 52.

Fru høyesterettssakfører Blom var ute og luftet den vesle mopsen sin i parken. Mens hunden gjorde sitt fornødne, snudde den noble damen diskret ryggen til.

En forbipasserende herre av atskillig lavere byrd bemerket i forbifarten:

— Nå kan De godt dra i snora, frue!

FORBUDT

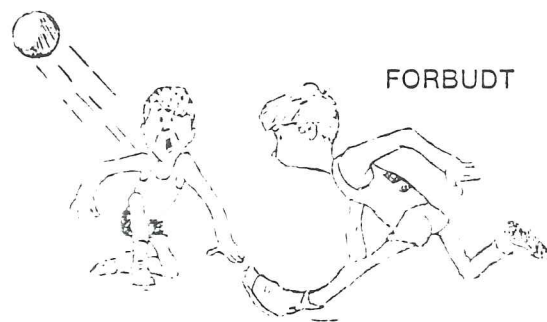


Fig. 53.

Bevegelse med ballen.

I MINIBASKET er det tillatt å ta to skritt med ballen. Før en tar det tredje skritt må en bli kvitt ballen.

I basketball kan en bare ta ett skritt med ballen dersom en står eller går når ballen mottas. Mottar spilleren ballen mens han befinner seg i luften kan han ta to skritt — to takter. Fig. 54.



Fig. 54.

Pivotering.

Mottar en spiller ballen når han står stille, eller stopper korrekt kan han pivotere. N.B. Han kan ikke ta tre skritt fremover! Å pivotere er å bevege en fot i hvilken som

PIVOTERE



Fig. 55.

Sersjanten kom inn på brakka til de nybakte rekruttene for å slukke lyset for natten. Samtidig sa han:

— God natt, karer. Og når vi sier «god natt» i det militære, mener vi «hold kjest og sov».

Da hørtes en røst i mørket som sa:

— God natt, sersjant.

— Arvid! tordnet læreren, — du har 21 feil i den engelske stilen din, og det samme har sidemannen din. Hvordan kan det ha seg?

— Tja, vi har jo samme engelsklærer!

helst retning i det en dreier rundt om den andre foten. (En kan ikke slepe pivoterings-foten bortover.) Fig. 55.

Dribling.

Når en spiller vil bevege seg med ballen, kan han dribble. Å dribble ballen vil si å sprette den mot gulvet med en hånd. Se fig. 56. En kan dribble vekselvis med høyre og venstre hand.

Det er ikke tillatt å:

- dribble med to hender. Fig. 57.
- holde ballen og foreta en ny dribling.
- la ballen hvile i hånden når det dribbles.



Fig. 56.



Fig. 57.

Tidsbegrensninger.

Både i basketball og MINIBASKET har en tidsbegrensninger:

3-sekunders regelen.

Trapesen som er tegnet ved kurvene, kalles 3- sekunders feltet. Fig. 58. I eget felt kan spillerne oppholde seg i ubegrenset

tid. I motstandernes felt bare i 3 sekunder dersom eget lag har ballen. Fig. 59.

(I MINIBASKET må en bruke denne regel meget liberalt. Bare ved spesiell fordel dømmes det, og da må dommeren først ha forklart regelen for spillerne.)

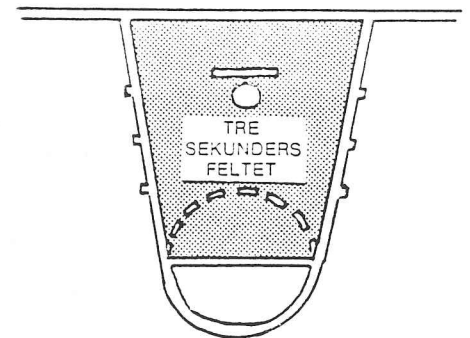


Fig. 58. 3-sekunders feltet.



Fig. 59.

30-sekunders regelen.

Basketball og MINIBASKET skal spilles offensivt. Når et lag har kontroll over ballen, må de gjøre et forsøk på å skåre innen 30 sekunder.

(Dømmes liberalt i MINIBASKET!)

5 sekunders regler.

Et innkast må tas i løpet av 5 sekunder. Blir spilleren stående lengre med ballen får motspillerne ta innkastet.

Dersom en spiller dekkes så tett at han ikke får sentret ballen i løpet av 5 sekunder, dømmes det hoppball. (Side 43.)

Dommeren til den til-
talte:

- Hvor gammel er De?
- Jeg blir syvogsytti til våren.
- Er det ikke litt uvanlig å stjele biler i Deres alder?
- Jo, kanskje, men det fantes ingen biler da jeg var ung, herr dommer.

— Vet De hvorfor de fleste aldershjem bygges ved sjøen?

— Ja, for at de gamle skal få ro . . .

10 sekunders regelen.

(Regelen gjelder bare for basketball.) I kampens tre siste minutter må ballen føres over midten av banen i løpet av 10 sekunder. N.B. En kan nå ikke sentre tilbake til egen banehalvdel.

Regelbrudd og straffer.

En dommer stort sett likt og idømmer samme straffer i basketball og MINIBASKET. Den vesentlige forskjell er at dommeren i MINIBASKET er fri til å vurdere spillerne og situasjonen og kan unnlate å blåse for et regelbrudd. Dersom dommeren blåser for overtredelse på skrittregelen i barnas første kamp, ville det ikke blitt mye spill.

I MINIBASKET bør dommeren ofte forklare hva som ble gjort feil.

Merk: Ved overtredelser settes vanligvis ballen i spill fra sidelinjen. En kan ikke skåre direkte fra et innkast.

Hoppball.

Hoppball brukes i samme situasjoner i de to spill. Når spillet tar til i hver omgang, kaster dommeren ballen opp mellom to motstandere. Disse står på hver side av midtlinjen i sentersirkelen. Spillerne står med siden mot hverandre og ser på ballen.

Når det ellers dommes hoppball, tas dette fra nærmeste sirkel. (Sentrum eller ved straffelinjene.)

Hoppball dommes

- når to spillere samtidig holder ballen,
- når ballen sitter fast i kurvholder,
- når to spillere samtidig feiler, (dobbelt feil)
- når dommerne dommer ballen spilt hver sin vei, dersom dommeren er usikker på retningen av et innkast,
- når to spillere slår ballen samtidig ut av banen.

Oppførsel på banen.

Vi må både i basketball og MINIBASKET innprente spillerne at de skal vise god oppførsel. Usportslig oppførsel resulterer i alminnelighet i at det dommes straffekast

mot laget. Grove brudd på oppførsel medfører utvisning av banen. Fig. 60 og 61. I MINIBASKET tilstrebes det særlig at spillet ikke skal være for konkurransepreget. Lederne skal innprente sine spillere at dette er en lek, og at spillerne på det andre laget er lekekamerater.

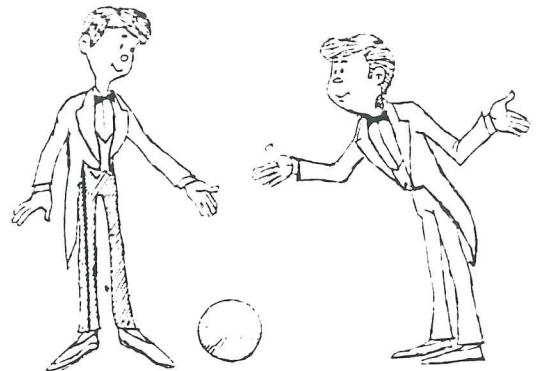


Fig. 60.

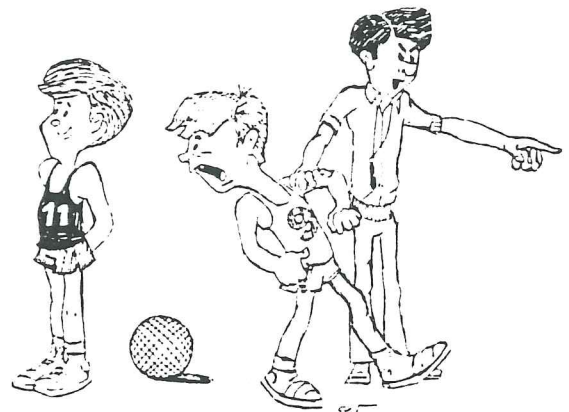


Fig. 61.

Regler for kontakt, minibasket og basketball.

Alle spillere skal prøve å unngå kontakt med de andre på banen. Dette gjelder enten en er i angrep eller i forsvar. Mener dommeren at en kontakt er tilfeldig, dommes det ikke. Dersom dommeren mener at en av spillerne var skyld i kontakten, dommes det *PERSONLIG FEIL*. Dommeren tar da hånd om ballen og viser sekretæren nummeret til den skyldige spiller. En mot-spiller får ballen til innkast fra sidelinjen.

Mener dommeren at begge spillerne skulle ha prøvd å unngå kontakten kan begge idømmes en personlig feil. (Ballen settes i spill ved hoppball.)

En spiller kan ikke løpe på en spiller som står i ro. En forsvarer kan ikke hoppe eller løpe frem og stille seg plutselig i veien for en motspiller. Heller ikke kan han stille seg opp og sperre bredbent eller med utstrakte armer. Det er ikke tillatt å puffe, slå eller sette benkrok o.l. for en motspiller, eller å holde han igjen på noen måte.

Angrepsspiller blir idømt Personlig feil dersom han dribler rett mot en stillestående forsvarer — dribler mellom to forsvarere når det ikke er plass nok — dribler mellom sidelinje og forsvarer når det ikke er nok plass.

Angriper kan idømmes påspringing om han fortsetter fremover etter et skudd og støter mot en forsvarer.

Forskjellig typer feil.

Vi skiller mellom graden av kontakt og grunnen til denne. Forsøkte spilleren å nå ballen, eller tok han mannen i stedet for ballen?

- a) På fig. 62 ser vi en spiller som støter mot en annen under passering.

Dette kalles:

En normal feil og straffes med:

Notering i protokollen, ballen mistes.



Fig. 62.

- b) Fig. 63, 64 og 65 viser en spiller som med hensikt holder igjen eller dytter en annen spiller.

Dette kalles:

En forsettlig feil og straffes med:

Notering i protokollen og to straffekast.

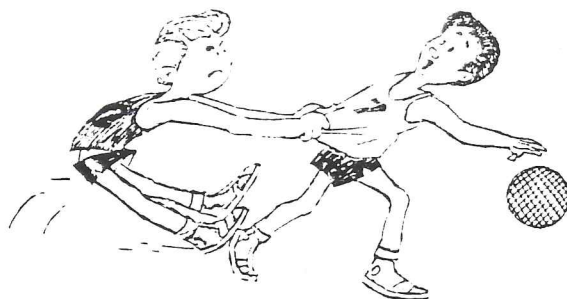


Fig. 63.

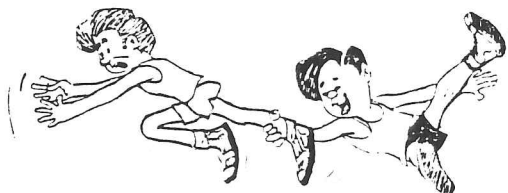


Fig. 64.

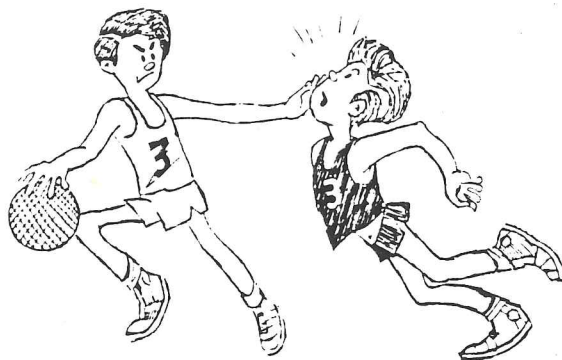


Fig. 65.

- c) Fig. 66 viser en spiller som slår til sin motspiller. Dette kalles: **Diskvalifiserende feil** og straffes med:

Notering i protokollen (D) og utvising i resten av kampen.



Fig. 66.

- d) På fig. 67 begår to spillere samtidig en feil mot hverandre. Dette kalles: **En dobbel feil**, og straffes med: Begge får notering i protokollen. (Hoppball.)



Fig. 67.

- e) På fig. 68 forserer flere motstandere seg mot en spiller. Dette kalles: **Flerfoldig feil** (Multiple feil), og straffes med: Alle får notering i protokoll — to straffekast.



Fig. 68.

Tekniske feil.

Dersom en spiller viser usportslig opptreden idømmes han en **teknisk feil**. Dette straffes med:

Notering i protokollen og to straffekast. (T) (Teknisk feil idømmes spiller som f.eks. bruker grov munnbruk, protesterer mot dommerne, hindrer ballen i å komme i spill m.v.)

I MINIBASKET skal spillerne før en kamp instrueres særlig godt om slike forhold som oppførsel på banen, slik at en der har svært lite Tekniske feil.

5 feil.

En spiller som får 5 feil i protokollen utvises for resten av kampen. (Medspiller kan erstatte han på laget.)

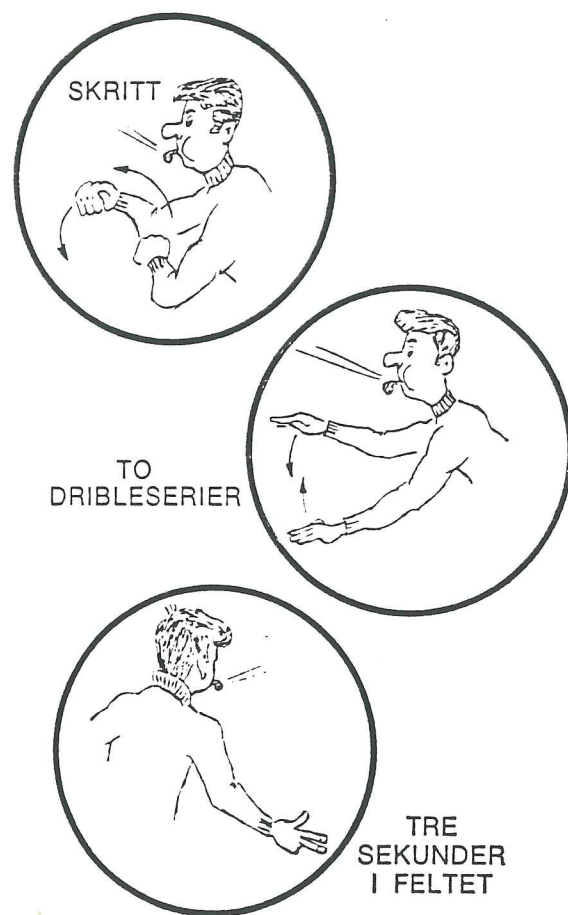


Fig. 69. Dommeren.

Ola hadde vært på fest og fått litt for mye å drikke, og ut på natta fant han ut han skulle sykle en tur for å bli edru. Han tok seg en tur ned mot kala, men det gikk ikke bedre til, ustø som han var, enn at han kjørte på en parkert bil og forsvant utfor bryggekannten og videre ut i vannet.

Dette hadde en konstabel vært vitne til, og han tar tak i Ola når han kommer opp og forteller ham at promillekjøring med skade på parkert bil, ja, det blir nok en måned i bua det.

Dermed stuper Ola ut i vannet igjen og blir borte en stund før han dukker opp.

— Hvorfor stupte du ut i vannet igjen? lurte konstabelen på.

— Skal jeg være vekk en måned, er det best å låse sykkelten, svarte Ola.

Noen kommentarer til reglene i minibasket.

MINIBASKET skal ført og fremst være en lek. Alle som leder dette spillet må søke å skape en trivelig og kameratslig tone slik at barna får glede ut av sin trening. Gjennom leken vil spillerne etter hvert lære å spille basketball, men også å forstå idrettens grunnprinsipper.

Å følge spillets regler er viktig, men lederne må ikke ødelegge moroen ved for hard og pirkete dømming. Dommeren skal snarere lede kampen og rettlede i stedet for å utdele straffer. Det er et mål å få barna til å følge regler for å bli bedre spillere for sitt lag, snarere enn å være redde for straff.

I alle ballspill vil konkurransen spille en stor rolle. Lederne har her en viktig oppgave. De skal få sine elever til å øve seg og

gå inn for oppgavene i spillet — men tanken om å seire for en hver pris, må ikke innlæres: MINIBASKETbevegelsens tanke er at flest mulige skal få være med i et godt idrettsmiljø. Dersom alle forstår dette vil spillet bli friere, og en kan også bruke reglene uten for stor strenghet.

For å unnga tesen om viktigheten av å vinne for en hver pris, blir MINIBASKETspillene gjerne plukket ut fra flere lag til å danne nye sammensetninger. I større internasjonale Minibasketmøter blandes f.eks. spillerne fra de forskjellige nasjoner på lagene. Alminnelig er det også å se at jenter og gutter spiller på samme lag.

For å få flere spillere med er det et krav at et Minibasketlag i turneringer skal bestå av 10 spillere — og at alle skal spille minst en periode.

*Og så var det mannen
som fikk motorstopp. En
hest kom forbi og sa: —
Det kan være rusk i
forgasseren.*

*Mannen bare så dumt på
hesten, som gikk videre. Så
kom mannen opp på en
gård og fortalte om hesten
hun hadde møtt. Bonden
spurte om det var en brun
hest.*

*— Ja, sa mannen, —
den var brun.*

*— Ham må du ikke
høre på, svarte bonden, —
for hun har ikke fylla greie
på biler.*

GOD JUL OG GODT NYTT ÅR TIL ALLE VÅRE MEDLEMMER OG DERES FAMILIE !

Dette er en hilsen fra Ola og meg. Denne lille avisen er blitt snekret sammen i all hast, men er en forløper til noe som kan bli adskillig bedre senere. Dere må være overbærende med skrivefeil o.s.v. Det blir nok en del feil dessverre, men forhåpentligvis forstår dere det meste. Metoden "let-finn-og-trykk" er hverken den raskeste eller sikreste metoden å benytte på skrivemaskinen.

Treningen starter opp igjen torsdag 8. januar.

Neste styremøte finner sted 12. januar. Dette finner som vanlig sted hos familien Henriksen. Deres hus er nærmest for vårt klubbhus å regne. Dersom noen har saker som de brenner med eller for, er det fint hvis dere kontakter en av oss i styret.

Til slutt er det bare å si at dersom dere leser dette i julen, så er det takket være Tangen. Det er han som har stått for trykkingen.