

Hønefoss BBK

Stiftet 1986.
Tilsattet N.B.B.F.



Basket-En sunn og
utviklende idrett.

NR: 3 1986/87 av Ola og Svein Roger

Hei!

Her har du en ny utgave av vår klubbavis. Vi som har arbeidet med den håper du finner noe av interesse. Avisen skal være et bindeladd medlemmene imellom. Totalt har vi nå registrert 87 betalende medlemmer, og dette synes vi er meget bra.

Denne avisen har samme utforming som de tidligere utkomne, men det er klart at den kan bli mer "proff" etterhvert. Likevel, vi tror innholdet er viktigere enn utformingen. Hvordan det utvikler seg får vi se.

Helt på tampen av sesongen er det vel på sin plass med en stor takk til alle innen klubben som har bidratt til å skape et godt miljø. Det gjelder spillerne, "kjørerne", styret og økonomigruppa. Når det gjelder økonomien kjørte økonomigruppa et meget vellykket kakelotteri på vårparten. Dette tilførte klubbkassa ca 6000 kr.!!! Pengene vil komme godt med foran en ny og dyrere sesong i 87/88. Medlemskontingenten har også hatt en stor betydning selvfølgelig, og spillerne med foresatte skal ha ros for samvittighetsfull betaling.

Det er nå ikke lenge til en ny sesong står for døren. Dette blir en spennende sesong på mange måter og felter. Det være seg sportslig, miljømessig, administrativt osv. Vi håper flest mulig vil være med på å skape en klubb som kan bli best mulig på alle plan. Dette vil igjen gi en klubb hvor alle kan føle seg trygge og sikre på å bli tatt best mulig vare på. Jeg tenker da både sosialt og utviklingsmessig. Generelt. Hvis mange gjør litt, istedenfor ^{at} noen få gjør alt, blir ingen utbrent.

Jeg synes ellers det er interessant å følge mange av våre spillere i utøvelsen av andre idretter nå sommerstid. Det ville vært fint å få til et slags samarbeid med f.eks. fotballklubbene i distriktet, slik at man kunne få til en kombinasjon av basketball/fotball. Jeg tror man ved en slik kombinasjon ville ha større muligheter til å holde på ungdommen. Dette fordi variasjonen vil føre til at man ikke så lett går lei. Dersom en slik gevinst kunne hentes, ville det være meget gledelig. Div. undersøkelser har jo vist at ungdom som faller ut eller fra idretten er veldig utsatt for bl.a. rusmiddelbruk. Dette er tanker og ideer som burde vært tatt opp mellom idrettsledere, tror jeg. Vi bør ikke bare ensidig tenke "vår" idrett. En annen ting er selvfølgelig at overføringsverdiene jo er store mellom de forskjellige ballspillene.

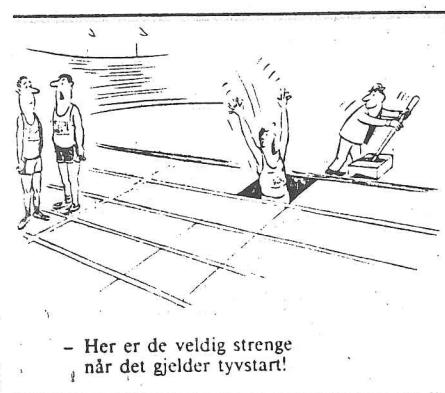
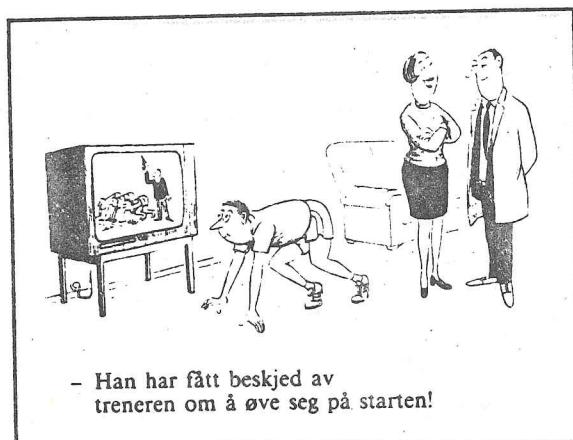
Til slutt vil jeg ønske dere alle god sommer fra Ola og meg, og velkommen til ny sesong.

Ivennlogeliksem

P.S. En spesiell takk til foreldrene til jentene fra 6b ved Veien for en fantastisk blomstergruppe. Altfor "gæli", Haldenturen var topp.

HØNEFOSS BASKETBALLKLUBB ENDELIK EN REALITET.

Endelig etter flere måneders ventetid er HBBK opptatt som medlem i Norges Idrettsforbund. Dette har vært "et langt lerret å bleke" p.g.a. at det har eksistert en basketballgruppe i distriktet tidligere. Det var en tid snakk om at vi skulle overta dennes plass, men heldigvis for oss fikk vi vårt ønske om nyetablering innvilget. Hvis vi ikke hadde fått det, måtte vi nemlig ha startet opp med å betale noe gjeld for "den gamle" gruppa. Det hadde vært en trist start for oss, siden det å få penger inn i kassa er vanskeligere enn å forbruke dem. Vi som har drevet med den administrative delen av klubben, er veldig glade for at alt endelig er i orden.



NESTE ÅRS SERIESPILL.

Basketballsporten er i stadig vekst i Norge. Dette er selvfølgelig gledelig, men byr også på en del problemer både for oss og andre klubber og kretser. En direkte følge av veksten, er at Oslo Basketballkrets fra neste år innfører strengere regler for deltakelse i deres serie. Alle lag utenfor kretsen må søke om dispensasjon til å få spille i Osloserien neste år, men ikke nok med det, nedre grense for deltagelse er gutter/piker. Dette innebærer for oss at vi stiller med ett lag i gutteserien og ett lag i pikeserien. Vår dispensasjonssøknad ble innvilget.

Neste problem for oss var å finne et spillested for våre hjemmekamper, og p.g.a. problemene omkring vår opptagelse i N.I.F. fikk vi svært korte tidsfrister. Det var faktisk ikke mulig å klare å overholde disse, men vi håper likevel at det hele går i orden. Marit Henriksen har vært i kontakt med SLHK, og det ser ut til at det går i orden med leie av gymsalen der. Ringerikshallen var helt full på de aktuelle dagene, nemlig lørdager eller søndager. Formannen i seriekomiteen i Oslo er for tiden i USA, og jeg har derfor ikke fått bekreftet om alt er i orden med hensyn til vårt spillested. Det aller meste tyder imidlertid på at vi kan se fram til 7 begivenhetsrike basketballdager på SLHK i kommende sesong.

forts.

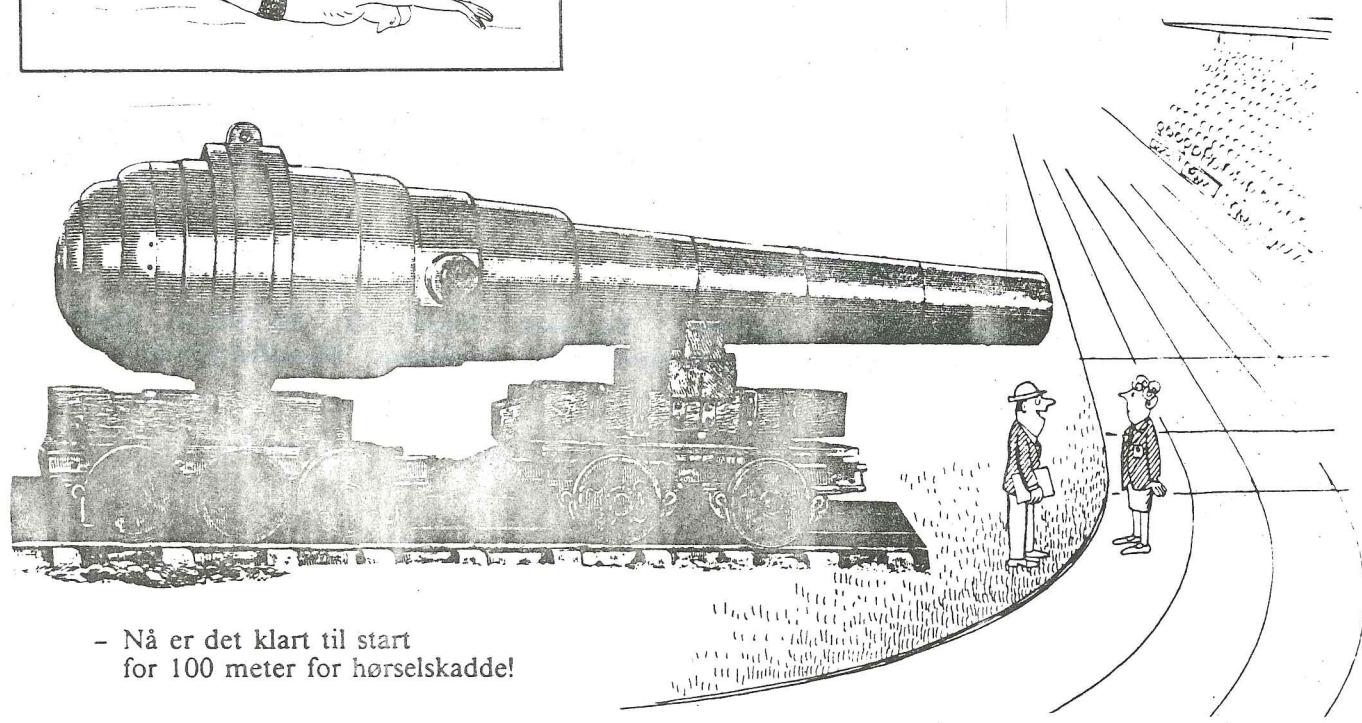
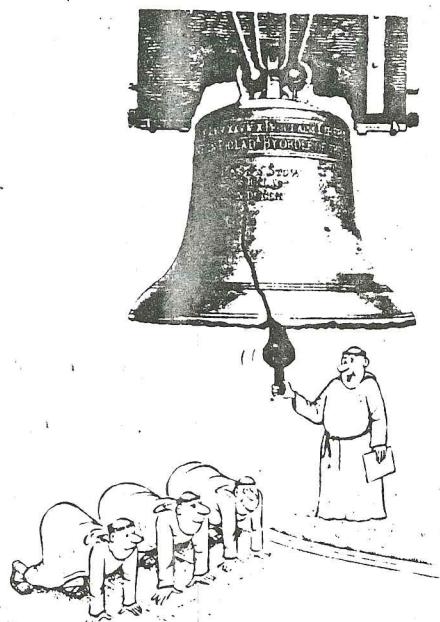
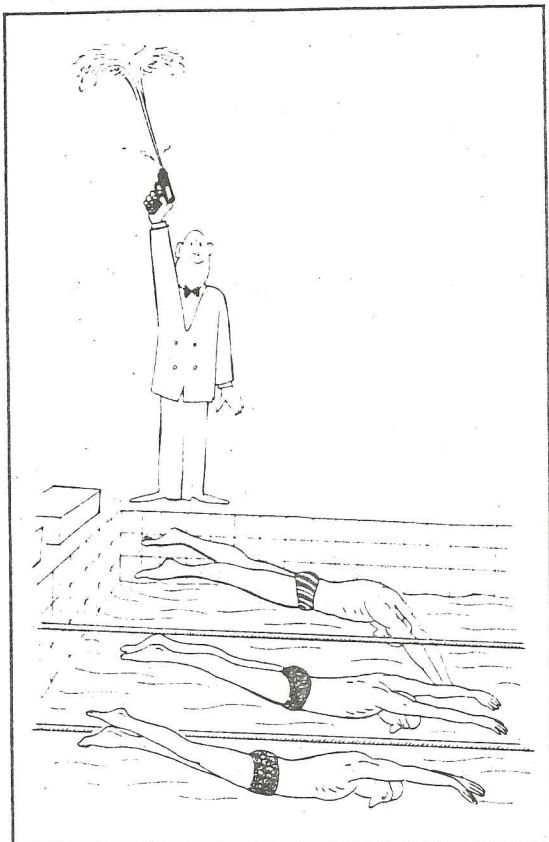
Puljeinndelingen for våre lag er slik:

Gutter: EB-85 B, Fjellhamar B, Hønefoss, Langhus, Lørenskog B, Skien,
Skjetten, Torstad B.

Piker: Bærums Verk B, EB-85 B, Hønefoss, Høybråten B, Lommedalen,
Nesøya, Sandvika B, Torstad B.

Når det gjelder hvilke lag våre øvrige lag skal spille mot i neste års serie, er ikke dette klart i skrivende stund. Dette er noe vi kommer tilbake til så fort noe konkret foreligger.

Noe som er helt sikkert er at neste sesong blir spennende samtidig som vi vil møte mange og nye utfordringer.



FORENING PULJEOPPSETT SESONGEN 87/88HERRER3H 10 lag dobbel serie.

Drammen, Høybråten E, Kolbotn, Lørenskog, NLHI,
 Ref./Veitvet, Skien, Snarøen, Torstad E, Ullern E-1.

4HA 10 lag dobbel serie.

Asker E, Bergkam.E, BISI, Bjørnegård E-1, EB-85 E,
 Fjellhamar, KFUM/Moss, Nesodden, Steinbånn, Ullern E-2.

4HB 9 lag dobbel serie.

Begby, Bjørnegård E-2, Bøler, HASI, Lillestrøm,
 Lommedalen, Persbråten E, Sinsen, Skjetten.

RH 9 lag dobbel serie.

Bjørnegård, Bærums Verk, Høybråten, Nordstrand, Oppsal,
 Persbråten, Sandvika, Torstad, UIK.

EJH 4 lag tredobbel serie.

Ammerud, EB-85, Høybråten, Oppsal,

YJHA 10 lag dobbel serie.

Ammerud, Bergkam., EB-85 A, Fjellhamar, Halden.,
 Høybråten, Lørenskog, Persbråten, Skjetten, Torstad.

YJHB 9 lag dobbel serie.

Asker, Bærums Verk, Driv, EB-85 B, Lillestrøm,
 Lommedalen, Nordstrand, Sandefjord, Ullern.

GA 10 lag dobbel serie.

Ammerud A, Bergkam. Bærums Verk A, Fjellhamar A,
 Halden A, Høybråten, Lørenskog A, Sandvika, Torstad A,
 Ullern.

GB 9 lag dobbel serie.

Ammerud B, Asker, Bærums Verk B, EB-85 A, Halden B,
 Lillestrøm, Nordstrand, Persbråten, Sandefjord,

GC 8 lag dobbel serie.

EB-85 B, Fjellhamar B, Hønefoss, Langhus, Lørenskog B,
Skien, Skjetten, Torstad B.

SGA 6 lag tredobbel serie.

Ammerud, Bærums Verk, EB-85, Høybråten, Nordstrand,
Sandvika.

SGB 5 lag tredobbel serie.

Lommedalen, Oppsal, Persbråten, Torstad, Ullern

MG 9 lag dobbel serie.

Ammerud, Asker, Bærums Verk, EB-85, Høybråten,
Høyenhall, Sandvika A, Sandvika B, Ullern.

DAMER

3D 8 lag dobbel serie.

Ammerud E, Bergkam. E, Bjørnegård, Høybråten E-1,
Kolbotn, Lillestrøm, Skien, Ullern.

4D 8 lag dobbel serie.

Asker E, Drammen, Driv, EB-85 E, Høybråten E-2,
Lommedalen, Lørenskog, NLHI.

RD 9 lag dobbel serie.

Ammerud, Bjørnegård, Bærums Verk, EB-85, Høybråten,
Nordstrand, Persbråten, Sandvika, UIK.

YJDA 10 lag dobbel serie.

Ammerud, Bergkam. Bærums Verk, EB-85 A, Fjellhamar,
Høybråten A, Lommedalen, Lørenskog, Sandvika, Torstad.

YJDB 8 lag dobbel serie.

EB-85 B, Høybråten B, Høybråten C, Lillestrøm,
Nordstrand, Sandefjord, Persbråten, Ullern.

PA 10 lag dobbel serie.

Ammerud, Bergkam. A, Bærums Verk A, EB-85 A, Halden A,
Høybråten A, Høyenhall, Lillestrøm A, Lørenskog A,
Sandvika A.

PB 8 lag dobbel serie.

Driv, Fjellhamar A, Nordstrand, Oppsal, Persbråten,
Sandefjord, Torstad A, Ullern A.

PC 8 lag dobbel serie.

Bærums Verk B, EB-85 B, Hønefoss, Høybråten B,
Lommedalen, Nesøya, Sandvika B, Torstad B.

PD 8 lag dobbel serie.

Bergkam. B, Fjellhamar B, Halden B, Lillestrøm B,
Lørenskog B, Sandvika C, Skjetten, Ullern B.

SP. A. 6 lag tredobbel serie.

Bærums Verk, EB-85, Høybråten, Nordstrand, Sandvika,
Torstad,

SP. B. 6 lag tredobbel serie

Ammerud, Langhus, Lommedalen, Nesøya, Persbråten.
Ullerø.

MP. A 6 lag tredobbel serie.

Ammerud, Bærums Verk, EB-85, Høybråten A, Høyenhall A,
Torstad.

MP. B 6 lag tredobbel serie.

Høybråten B, Høyenhall B, Lommedalen, Nordstrand,
Sandvika, Ullern.

DISKOTEK.

Tirsdag 2. juni arrangerte HBBK en diskotek-kveld for alle medlemmer i Fritidsgården. Vi leide to gutter til å kjøre diskoteket. Thomas og Ole Arne gjorde en flott jobb og var med på å få opp stemningen. Det er første gangen vi har vært på dette stedet, og det ga virkelig mersmak. I Fritidsgården er det meget god plass og muligheter både for bordtennis og biljard. Derfor har vi allerede så smått begynt å tenke på å gjenta opplegget til høsten. Antagelig vil vi da invitere noen andre lag også.

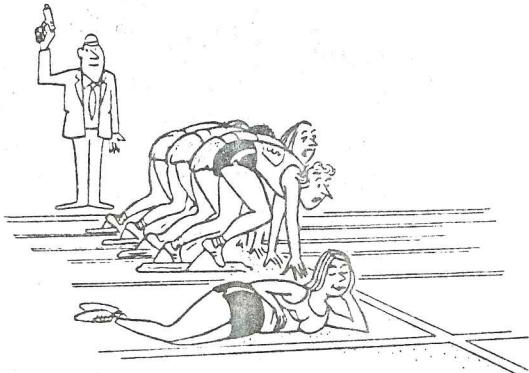
Selvom 2. juni tilsier at vi er kommet godt igang med sommeren og fotballsesongen, ble det etterhvert riktig god oppslutning og stemning. Det var en god del av gutta som var opptatt med fotball denne kvelden, men vi hadde avtalt at de kunne komme etter kampene. De aller fleste gjorde også det.

Noen konkurranser ble gjennomført, men ellers var det dansing som var hovedaktiviteten. Som vanlig er gutta litt "trege" å få ut på dansegulvet men etter at vi hadde kjørt et "lynkurs" i polka, og kjørt en del mer eller mindre sprøe dansemåter, virket det som det løsnet noe ---- til jentenes store glede. Kanskje går dette lettere neste gang.

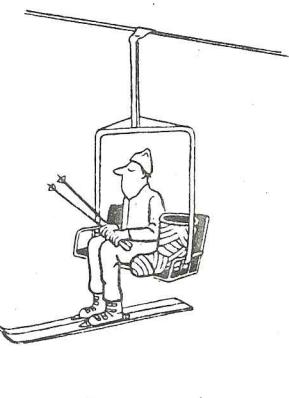
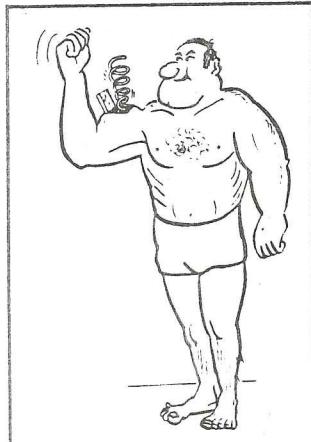
Litt ut på kvelden fikk Ola og jeg en kjempeoverraskelse. Vi fikk hvert vårt gavekort. Ola fikk dekket oppholdet på en basketballskole i Sverige i august, mens jeg fikk et gavekort hos JK-sport pålydende hele 1000 kr. Det er klart vi syntes og synes dette var kjempe moro, men som vi sa der nede har vi trivdes veldig godt med vårt arbeid i HBBK. Hovedårsaken til dette er at spillerne i HBBK har vært helt utrolig "ålreite" å være sammen med. Dette inntrykket ble ytterligere forsterket gjennom klubbskvelden på Fritidsgården. Det var også den kvelden en fantastisk god atmosfære. Klarer vi å fortsette på denne måten i årene som kommer, vil vi få det utrolig fint sammen.

Ikke nok med at vi, trenerne, fikk gavekort, men småpikene hadde også med blomster til oss. På hver bukett var det også et hyggelig kort med et selvportrett på forsiden.

Alt i alt ble som sagt klubbskvelden alletiders, og vi kommer helt sikkert med lignende tiltak til høsten.



- Hun er god, men veldig seierssikker!

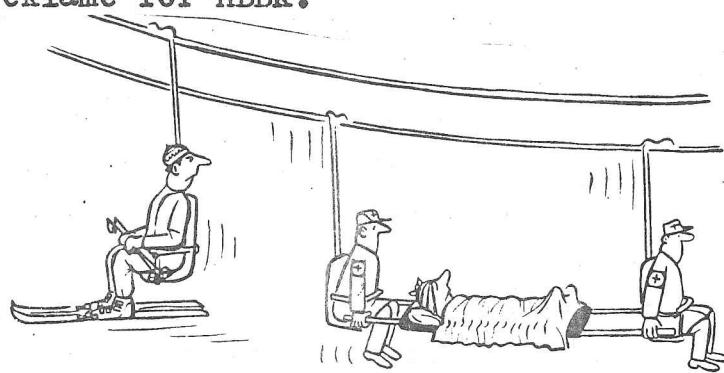


IDRETTENS DAG 87.

For første gang skulle HBBK delta i feiringen av denne dagen som er et ledd i Kulturuka. Selvom vi egentlig hadde tatt ferie da vi ble spurta om å stå for noe oppvisning i Idrettsparken denne kvelden, fant vi ut at vi ville prøve å få til noe. Med flott innstilling av våre spillere, greide vi å få til en fin oppvisning. Det var kjempegøy å oppleve at så mange spillere møtte opp til defileringen gjennom byen. Vi var faktisk en av de største klubbene i toget, hurra. Jeg er overbevist om at vi ble lagt merke til på en positiv måte denne kvelden. Dere som trikset og sjonglerte med ballene nede på banen, imponerte nok flere enn en av de mange tilskuerne. Det hele "toppet" seg da vi satt igang vår "lay-up" øvelse og ball etter ball gikk gjennom den hjemmelagde basketballkurven. Ja, kurven var ikke akkurat hjemmelagd, men stativet. For oss passet det også bra at EM-finalen i basketball gikk på TV dagen før.

Kvelden ble en stor opplevelse for meg og Ola og styret i sin helhet. Vi fikk vist at vi "er til", og at vi tross alt er kommet godt igang. Fordi så mange av dere spillere stilte opp, ble kvelden en kjempegod reklame for HBBK.

SRE.



- Det verste han vet er
å gå oppover bakker!



- Vent her, så skal jeg
hente hjelp!



BASKETBALL MESTERSKAPET FOR BARNESKOLER.

I forrige nummer av vår avis ønsket vi Veien skoles jenter lykke til i BMBS i Halden. Vi følte at HBBK nesten var representert i kampene der nede, fordi alle spillerne også var med i HBBK. Et unntak var "fighteren" Hilde Myhr, men også hun hadde deltatt på mange av våre treninger. Det hyggelige for oss er at hun også har vært med i klubben etterpå. Hun glir meget godt inn i miljøet, og vi håper å få se mer til Hilde også neste sesong.

Turneringen skulle vise seg å bli en fantastisk opplevelse for oss som fulgte Veien-jentene. De gikk bort og vant sin pulje i innledningen. Ikke bare at de vant puljen, men de gjorde det på en overbevisende måte!! De gikk faktisk ubeseiret gjennom sine første fire kamper. Laget endte opp i bronsefinalen mot Byåsen fra Trondheim. Jentene gikk på banen med den rette innstillingen og tok fort initiativet i kampen. Etter to av fire perioder ledet laget på tross av at Laila var blitt utvist allerede i første periode. Dessverre for jentene så hadde nok sekretariatet ført feil og gitt Laila feil hun ikke skulle hatt. Utvisninger og skader gjorde det dessverre umulig for jentene å klare å holde på ledelsen. Vi som holdt med Veien-jentene, syntes nok også at dømmingen favoriserte Byåsen's håndballjenter litt vel mye. Det var synd jentene ikke fikk med seg bronsemedaljene hjem som fortjent, men selv om de tapte kampen, var de ikke sene om å takke for kampen. Dommeren ble ikke takket, men det var kanskje ikke så rart. Likevel, vi bør vel neste gang være så sporty at vi takker dommeren uansett. Vel blåst jenter, dere leverte en kjempeinnsats.

Veien-jentene

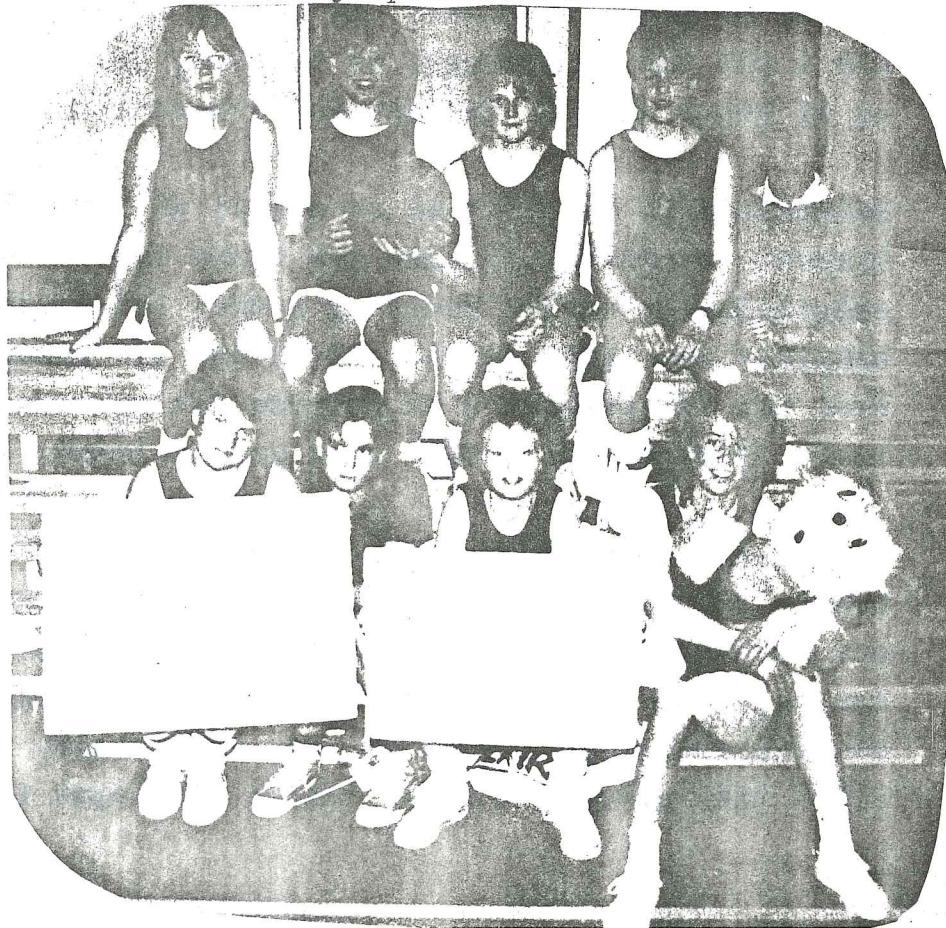
Katrine, Laila

Hilde, Inger-Lise

Inger (frøken)

Turid, Monica

Tone, Gunhild



TURNERINGSINNSATSEN HAR VÆRT MEGET BRA.

I forrige nummer av vår avis var vi inne på at nivået blant minijentene var iferd med å bli meget bra, og vi uttrykte glede over dette. Vår påstand har vist seg å holde stikk. Minijentene har deltatt i to turneringer nå i vårsesongen. Første turnering var Nesøya-cup. I denne stilte vi med to jevngode lag. Lagene var svært nær ved å komme til finalene, men skjebnen ville det slik at de møttes i en kamp om 3. og 4. plass. Denne kampen ble turneringens jevneste, og både forlenging og "sudden-death" måtte til for å få kåret en vinner.

I Lillestrøm-cup ble suksessen fulgt opp. Der stilte HBBK med ett minijentelag. En del av de største og mest robuste spillerne var blitt flyttet opp som småpiker for å fylle to lag i denne klassen. Selvom HBBK således hadde gode minijenter i en klasse høyere, skulle det vise seg at minijentene gjorde en fantastisk innsats. De spilte seg fram til finalen mot Høybråten. Disse ble for sterke, men i lange perioder klarte våre jenter faktisk å holde også dette laget. I løpet av turneringen slo minijentene bl.a. Halden for første gang!! En sterk prestasjon. Et flott trofø og sølvmedaljer ble de synlige bevis på en flott innsats.

MINIGUTTENE gjorde også en overraskende god innsats i Lillestrøm-cup. Disse guttene fikk til spillet som de aldri før har gjort. De fikk med seg hjem gode og sikre seirer, men et forsmedelig nederlag. Kampen mot EB-85 tapte de også, men det tar man ikke så tungt. Dette laget har de møtt tidligere, og vet hva det står for. Det positive med kampen var at de aldri tidligere har scoret så mange poeng på dette laget. Alt i alt var turneringen et stort og langt steg forover for miniguttene og vi håper og tror framgangen fortsetter neste sesong. Stå på gutter.

SMÅPIKELAGENE led nok noe av mangel på samspill. Minijentene klarte likevel etterhvert å finne seg bedre til rette blant småpikene, og småpikelagene spilte bedre og bedre. Det er en stor og solid stamme småpiker som neste sesong rykker opp til pikelag. Det er klart det skal bli interessant å se hvordan det vil utvikle seg når Siw-Inger, Trine, Mari og Malin også skal inn på laget. Det blir spennende.

SMÅGUTTENE startet opp turneringen på vanlig måte. Det vil si at de kommer dårlig igang, men likevel drar seieren hjem. I sin neste kamp mot Bærums Verk viste de hva som bor i laget. Bærums Verks fysisk store gutter ble ikke levnet en sjanse. I denne avgjørende kampen om finalespill skulle de så møte Fjellhamar. Dette laget hadde de slått tidligere, men denne gangen var laget forsterket med de to beste

spillerne fra Lillestrøm BBK (såkalte "gjestespillere"). Dette var i utgangspunktet en dårlig start, siden protester av andre lag og muntlig fra HBBK ikke hadde ført frem. Protestene gjaldt selvfølgelig de to gjestespillerne. Kampen skulle da også bære preg av at de to gjestespillerne ble nøkkelspillere på Fjellhamar. Selv med sine forsterkninger var det såvidt Fjellhamar dro en seier island mot HBBK. Med en noe bedre start på kampen ville HBBK utvilsomt ha vunnet, men det tok noe tid å finne ut av hvordan man skulle stoppe de to "gjestespillerne". Neste sesong rykker laget opp i gutteserien. De vil bli et ungt lag, men en spiller som Geir vil utvilsomt dra nivået opp. Vi gleder oss.

MINIMINIGUTTENE i klubben som vi kaller de aller yngste guttene i HBBK har en imponerende høy standard. De har vunnet alle sine kamper på en overbevisende måte. Toppen nådde de i Nesøya-cup som er en cup for yngre lag. De andre lagene hadde ingen mulighet til å hamle opp mot HBBK's mini-minigutter. Resultatet ble en sikker turnerings-seier med et flott og gedigent trofe. Hver spiller fikk også med seg et minne i form av en plakett. Guttene som stod for denne prestasjonen var: Tom Ketil Eriksen, Audun Haugerud, Steffen Hurum, Håkon Aasen, Benny Olsen, Lars Grønnevik, Jonas Tanzer og Lars Gravdahl. Vi gratulerer og ser virkelig fram til en ny sesong.



Hønefoss basketballklubbs minijenter som sikret seg sølv i Lillestrøm Cup. Foran fra venstre: Ola G. Knutsen (trener), Ingvild Wik, Lill Svenskerud, Laila Haugen og Gunhild Asting. Bakre fra venstre: Inger-Lise Ruud, Hilde Myhr, Lene Gruer, Tove Solheim, Stine Bråthen og Svein Roger Eriksen (trener).

SPENNENDE BASKETBALLSKOLE I SVERIGE.

I august drar Espen Henriksen, Christian Ruhs og Geir Mandt til Sverige for å delta på en basketballskole der borte. Etter at Ola fikk en overraskelse under discotek-kvelden i Fritidsgården (omtalt annet sted), slår han følge med guttene for å delta på samme skolen. Det vil si at han skal være med på "coach-delen". Innbydelsen til denne basketballskolen ser unektelig spennende ut. Den har tradisjon, og det satses nok på topp trenere.

Vi i HBBK er glad for at noen fra klubben deltar der borte, og vi føler oss sikre på at de vil ta med nye og gode impulser tilbake. Disse gutta vil nok også representere klubben på en flott måte der borte. Vi ønsker gutta lykke til !

AKTIVITETSLEDERKURS .

Fra Oslo basketballkrets er det kommet en invitasjon til klubben angående aktivitetslederkurs. Dette er det første trinnet på "trenerpyramiden". Vi håper mange av våre spillere og foreldre er interesserte i å delta. Betingelsen er at man er fylt 14 år, men jeg regner med at det går dersom man er født i 73 eller tidligere. Er man født i 73 vil man jo fylle 14 iløpet av høsten. Det vises til neste side når det gjelder selve kurset, men når det gjelder prisen på kurset kan vi komme tilbake til dette. Vi vil ta opp muligheten til subsidiering fra HBBK før påmeldingsfristen går ut. Dette er en sak vi må ta opp innen styret, og så fort vi har bestemt noe på dette vil vi meddele dette videre. P.g.a. ferien er dette litt vanskelig, og det vil være fint om de som er interesserte melder fra om dette til Ola eller meg (SRE). Ørakerhallen ligger ikke så langt fra Lysaker, såvidt jeg vet. Kurset blir sikkert interessant og lærerikt så "trå til".

HVOR BLIR KLUBBSANGENE AV?

I forrige nummer etterlyst jeg ideer til avisens, klubbsanger osv. men det har vært øredøvende stillhet !! Til neste avis må dere prøve å få til noe. Jeg vet at det finnes talenter på flere områder innen klubben. I den ene bilen tilbake fra BMBS i Halden ble det diktet en sang på svært kort tid. Passasjerene i denne bilen må kunne klare å få til noe, eller hva sier dere Laila, Tone, Gunhild og Hilde ?????

Hva med noen vitser Jon Tangen ? Morsomme tegninger og dikt ville også vært fint. I det hele tatt er det ingen grenser for hva dere kan finne på av ting, alt blir godtatt bare det ligger innenfor sammelighetens grenser for en klubbavis som helst skal leses av mennesker i alle aldre, men grensene er slett ikke så veldig snevre!!

oslo basketballkrets



Ekebergveien 101, 1178 Oslo 11 - Bankgiro 5024.63.42749 - Tlf. (02) 19 70 81 - 19 76 22

STIFTET 9.12.1969

TIL KLUBBENE

12.6 1987

Dato

AKTIVITETSLEDERKURS

Utdanningskomiteen i Oslo Basketballkrets skal avholde aktivitetslederkurs høsten -87.

TIDSPUNKT 28. 29 og 30. august

Fredag 18.00 - 21.00
Lørdag 10.00 - 18.00
Søndag 12.00 - 17.00

STED ØRAKERHALLEN

DELTAKERAVGIFT KR. 150,-

OPPTAKSKRAV FYLT 14 ÅR

PÅMELDINGSFRIST 20. AUGUST

Aktivitetslederkurset er det første trenerutdanningskurset på basketballforbundets trenerpyramide. Det forutsettes at alle som har ønske om trenerutdanning under NBBF først deltar på kurset. Formålet med kurset er bl.a. at deltakerne etter kurset skal kunne sette igang enkel basketballaktivitet på begynnernivå på en hensiktsmessig måte. Kurset består av 5 timer teori og 10 timer praksis.

PÅMELDINGSAVGIFTNEN innbetales på bankgiro 5024 63 42749

PÅMELDINGEN sendes Oslo Basketballkrets, Ekebergvn. 101,
1178 OSLO 11

Vennlig hilsen
Oslo Basketballkrets

Alice Heitmann
utdanningskomiteen

Haldis Walsig
Haldis Walsig

Her følger en del basketballuttrykk som det kan være fint å kunne. Dette er hentet fra en utmerket basketballbok som heter Basketballskolen. Denne boken er fra Universitetsforlaget og er skrevet av Ola Fosnæs. Den kan anbefales på det varmeste.

Terminologi

AMERIKANSK UTTRYKK	NORSK UTTRYKK	FORKLARING
Back court	Tilbakespill over midtlinjen	Brukes om et regelbrudd, når et lag bringer ballen fra angrepssonens til forsvarssonens. Også om forsvarssonens — banehalvdelen.
Back-door (play)	Back door Kutt bak din forsvarer	Et offensivt trekk der en tett dekket spiller løper vekk fra kurven for å motta en pasning, og plutselig vender og løper mot kurven for å motta pasningen — løper ofte bak forsvareren, langs grunnlinjen.
Baseline	Endelinje/kortlinje Grunnlinjen	Linjen som markerer kortlinjen — bak kurvene.
Blocking out	Blokkere ut Utblokking	Blir utført av en forsvarsspiller for å holde angrepsspillere vekk fra området nærmest kurven etter et mislykket skudd. Forsvarsspilleren snur ryggen mot en angrepsspiller og stenger ham/henne ute.
Center	Senter	Vanligvis den høyeste spilleren — den som spiller midt i feltet, nær kurven.
Charging	Charging	Personlig kontakt som oppstår når en spiller med eller uten ball tvinger seg fram og forårsaker kontakt med en motspiller i sinbane.
Crossover dribble		Brukes når man skifter retning mens man dribler, spretter ballen på kryss foran fra den ene hånden til den andre.
Cutting	Kutt(e)	Bevege seg hurtig mot kurven i håp om å motta en pasning fra en medspiller.
Defense	Forsvar	
Double dribble	Dobbeltdribbling Feil dribling	En spiller dribler igjen etter allerede å ha stanset, eller dribler med to hender samtidig.
Double-team	Doble	To forsvarsspillere dekker en angrepsspiller.
Dribble	Drible	Bevege seg med ballen, og stusse/sprette den.
Drill	Drill Treningsøvelse	Treningsøvelse, som kan gjentas mange ganger.
Dunking the ball	Dunke	Når en angrepsspiller hopper opp og kaster ballen ned i kurven.
Fast break	Fast break Rush	Et hurtig angrep før forsvaret er på plass.

Forward	Forward	Spiller som er på sidene under kurven i forsvar og angrep. Ofte en høy spiller.
Foul	Feil (foul)	Personlig, teknisk eller forsettlig feil som blir notert på skjemaet.
Foul shot	Straffekast	Skudd fra straffelinjen uten forsvar.
Free throw	Straffekast	
Full court press	Press over hele banen	Et krevende og spennende forsvarssystem, der det spilles forsvar over hele banen.
Fundamentals	Grunnleggende ferdigheter	Grunnleggende regler, teknikk og taktikk i basketball.
Give and go	Veggspill	Et angrepstrekk der angriperen spiller ballen til en medspiller og løper mot kurven, og får en pasning tilbake.
Goal tending	Goal tending	Forsvareren blokkerer et skudd etter at ballen har begynt å komme ned mot kurven (har passert det høyeste punktet på buen). Dommeren skal blåse, og la to poeng telle selv om det kanskje ikke hadde blitt det.
Guard	Guard	Ballfordeleren på laget, den spilleren som spiller lengst vekk fra kurven i forsvar og angrep.
Hook shot	Hook skudd	Et skudd der spilleren skyter med siden mot kurven, med armen «bak» — lengst vekk fra kurven. Armen er helt strukket, rett opp når ballen slippes. En feil som etter dommerens oppfatning blir begått med vilje.
Intentional foul	Forsettlig feil	
Lay-up	Lay-up	Et skudd tatt rett under eller til side for kurven. Kan tas etter en dribleserie eller etter en pasning, ofte etter en totakt.
Man to man	Personlig forsvar	Et forsvarssystem der hver spiller dekker en spiller på det andre laget uansett hvor han/hun beveger seg på banen.
Offense	Angrep	Laget som har kontroll over ballen og prøver å lage mål.
Overplay	Overspille	Når en forsvarsspiller står på en side av angrepsspilleren, i stedet for mellom spilleren og kurven.
Rebounding	Returtaking	Hoppe etter og ta ballen etter et mislykket skudd — gjelder både i angrep og i forsvar.
Screen	Skjerm (screen)	En angriper stiller seg i veien for en forsvarer slik at en annen angriper slipper fri.
Sliding	Sliding	Den riktige bevegelsen med føttene når man spiller forsvar. I stedet for å krysse føttene «glir» de inntil hverandre langs gulvet.
Time out	Time out	Taktikkpause — klokken stoppes alltid.

FYSISK AKTIVITET – ET BIOLOGISK BEHOV

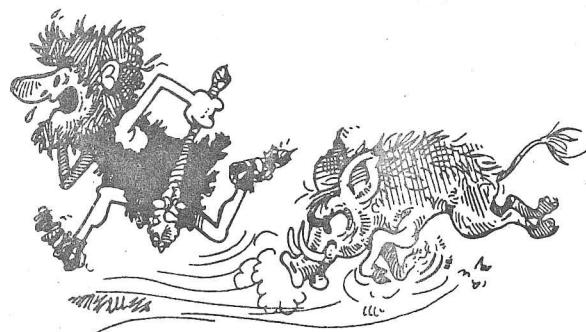
Regelen om tilpasning

Alt levende – også mennesket – er underlagt samme biologiske lov: Når et organ får høvelig store belastninger, vil det svare med å utvikle seg og bli friskt og sterkt. Omvendt: Om det får for lite belastning (stimulans), vil det gå tilbake både i styrke og yteevne.

Steinaldermennesket i atomalder – vår fysiske arv

En organismes egenskaper blir utviklet ved et samspill mellom dens miljø og dens arveanlegg.

Mennesket er utviklet gjennom millioner av år, i stadig kamp for å overleve. Resultatet er at kroppen vår gjennom generasjoner er tilpasset harde fysiske belastninger – belastninger den sjeldent vil møte i dagens samfunn.



Men her sier biologiloven at dersom et individ skal utvikle seg optimalt, må det gjennom oppveksten møte lignende belastninger/utfordringer som de arten gjennom tidene har tilpasset seg. Et slikt forhold er genetisk betinget og kan ikke endre seg i overskuelig framtid.

I dagens samfunn blir det stadig vanskeligere å gi kroppen slike fysiske stimuli. Trange bo- og leikmiljø, mekanisert transport, passiviserende underholdning og tidkrevende skolegang spiller inn. Herdagen stiller små krav til bruk av kroppen.

Men behovet for bevegelse er naturlig nedlagt i barn. Når et forskole-småskolebarn har mulighet for det, er det i intens aktivitet store deler av dagen. Vi vet at om slik aktivitet blir vesentlig hemmet, kan det fysisk gå ut over styrken i bevegelsesapparatet og utviklingen av motorikk. Psykisk kan det sette barnets utvikling tilbake (deprivasjon).

Før i tiden fikk barn mye opptrenings av kroppen «gratis». De måtte etter evne være med i foreldrenes arbeidsliv, eller de kunne leike seg til de ferdigheter voksen alder ville kreve av dem.

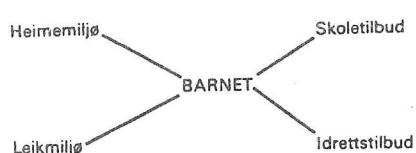
I dag blir slik bevegelseslæring stadig vanskeligere. Det er få reelle arbeidssituasjoner barn kan – eller får lov til å delta i. Domiljøet setter grenser for leikeaktiviteten og sysselsettingen i barnehager og skoler ligger gjerne på siden av barns behov for «ekte» arbeid.

I dagens samfunn vil det være naturlig å støtte opp om barnas bevegelsesutvikling på to måter:

- Ved å bedre deres totale bevegelsesmiljø
- Ved å styrke skolens fysiske fostring

Fysisk fostring – skolens rolle

Barns fysiske utvikling er sterkt avhengig av de tilbud deres totale bevegelsesmiljø gir dem. Til vanlig kan tilbuddet se slik ut:



Skolen utgjør altså bare en del av dette miljøet – større eller mindre. Likevel står den i en særstilling, fordi den når alle barn og fordi den har et uttalt ansvar for elevenes helse og fysiske utvikling.

Det er det enkelte barns bevegelsesutvikling skolen skal stimulere, uansett dets fysiske forutsetninger. Dette er en stor målsetting, den krever ressurser, faglig innsikt og ikke minst tid nok til arbeidet.

I realiteten er det avsatt lite tid til kroppsøving i norsk skole. Ut fra det bør vi vel nøktern avgrense skolens tilbud til felter der innsats er mest nødvendig, arbeid som sikter mot styrking og vedlikehold av vanlig god helse.

Hva vi kan påvirke – oversikt

For å forstå hva vi gjennom kroppsøving/trening kan påvirke fysisk, må vi vite endel om kroppens bygning – **anatomi**, og om hvordan den fungerer – **fysiologi**. I oversikt :

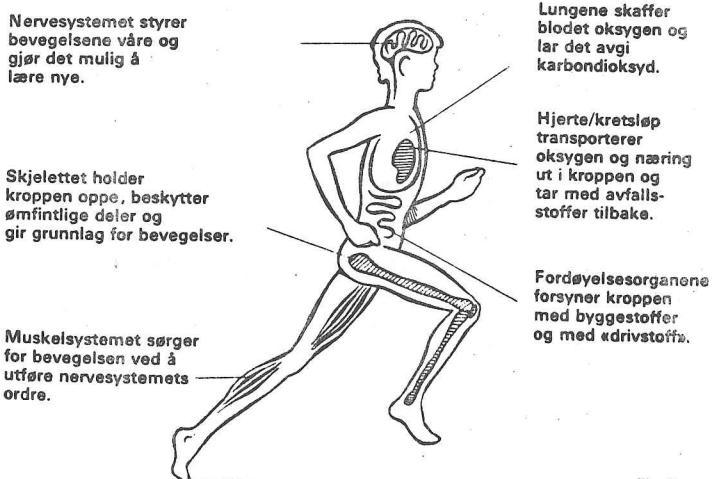
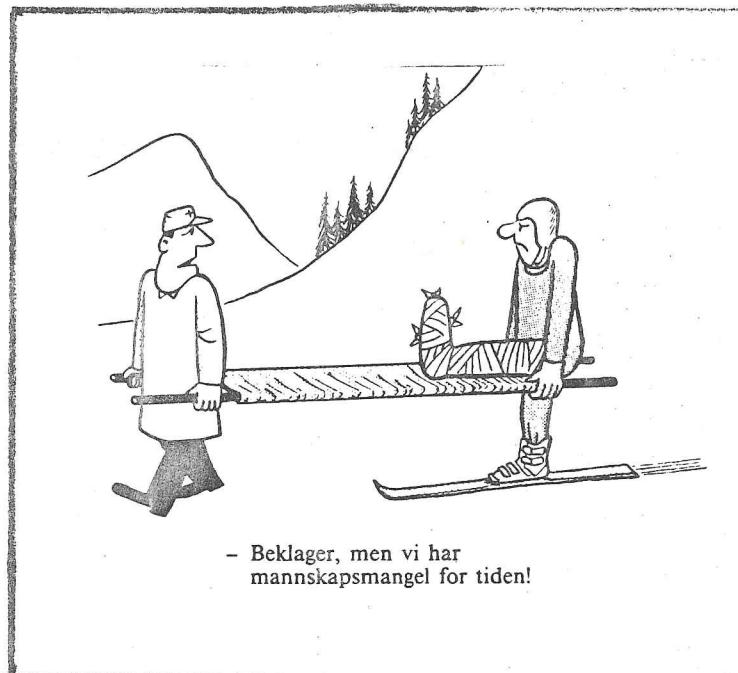


Fig. 2

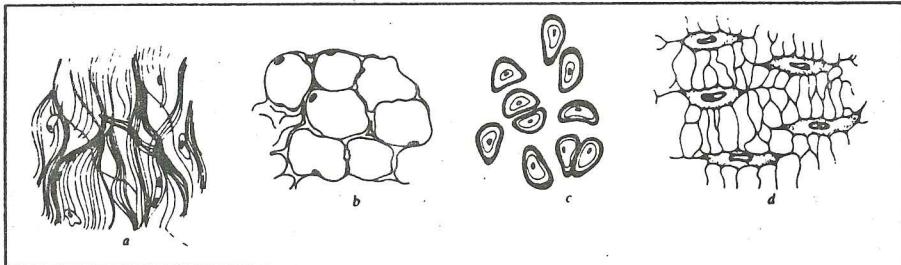
Organsystemene har stor tilpasningsevne, hver på sin måte. Når vi gjennom trening bedrer kroppens styrke og funksjon er det denne til pasningsevnen vi utnytter.



BYGNING OG FUNKSJON

Støtte- og bindevev – struktur og egenskaper

Støttevevet i kroppen består av beinvev, brusk og bindevev, fig 3. Beinvev danner knoklene i skelettet. Det består av et nettverk av beinceller som skiller ut kalsalter omkring seg. I skelettet hos småbarn er det også bruskceller. Dette gjør beinbygningen seig og bøyelig, det skal mye til før barn brekker et bein. Med årene blir det større overvekt av kalsalter i knoklene, beina brekker lettere og gror seinere.



Beinvev former seg i noen grad under varige belastninger. Trykk og drag over lang tid kan derfor ombygge strukturen og tilpasse den ny belastning. Slike prosesser er særlig virksomme så lenge kroppen er i vekst, vanligvis til etter puberteten. Passende fysisk aktivitet under oppveksten vil derfor bety mye for utviklingen av et sterkt skelett.

Knoklenes lengdevekst skjer fra bruskpartier – epifyseskiver eller groskiver nær knoklenes ender. Etter puberteten vil disse vekstsonene gradvis forbeines. Før den tida bør vi unngå ensidig og kraftig knokkelbelastning, særlig av rygg og bein.

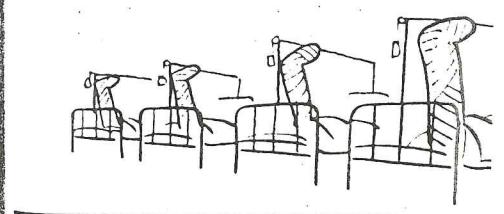
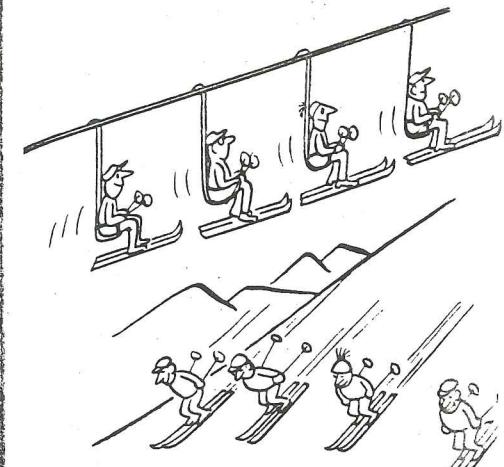
Bruskvev dannes av celler som skiller ut et proteinholdig stoff omkring seg. Den glatte, blåhvite glideflaten på knoklenes ledholder er en type brusk. Ryggens virvelskiver er bygd opp av brusk med tydeligere fiberstruktur. Brusk har ikke egne blodåper og må få næring tilført fra vevsvæskens som omgir den.

Bindevev skal holde sammen og forme det enkelte organ og fylle tomrom i kroppen. Det utgjør ca 1/6 av kroppens vekt.

Fast, langt bindevev finner vi i de kräftige kapslene omkring leddene og i muskelenene.

Løst bindevev finner vi for eksempel i musklene (kjøttet), der det både ligger omkring den enkelte muskelcelle og binder fibrene sammen til større bunter. Dessuten ligger det bindevev i bukhulen og i underhuden. En del av dette kan fylles med fett, og kalles da fettvev. En annen av bindevevets oppgaver er å reparere skader. Blir et organ skadd – f. eks. når vi sliter av muskelfibrer eller et leddbånd i ankelen – fylles det skadet stedet med bindevev som knytter vevet sammen igjen. Det kalles arrvev, jf. arr i huden.

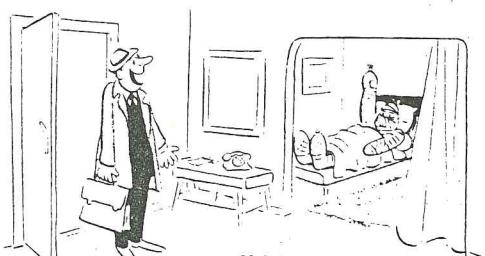
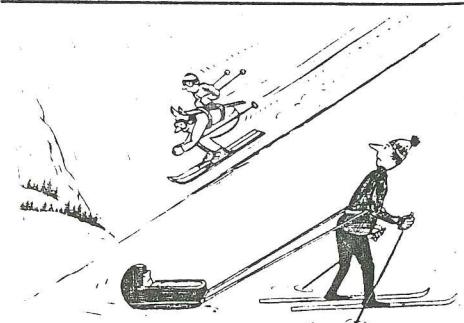
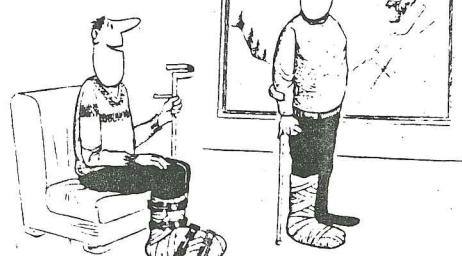
Fig. 3. a. Binde- og støttevev. Mellom cellene ligger det lange tråder, bindevevfibrer. b. Fetttvev. Cellene er store og fylt med fett. Mellom cellene er det fine tråder. c. Bruskvev. Cellene er runde og ligger i hulrom i den faste mellomsubstansen. d. Beinvev. Cellene er stjerneformet. De ligger i små hulrom i mellomsubstansen, som er hard og fast.



--- kraftigere fraspark --- se framover --- bruk stavene -----



– Dette er siste nytta når det gjelder førstehjelp i bakken!



– Hei, hvordan gikk det i utførrennet i dag, Mona?

Skelettet – ledd og leddfunksjon

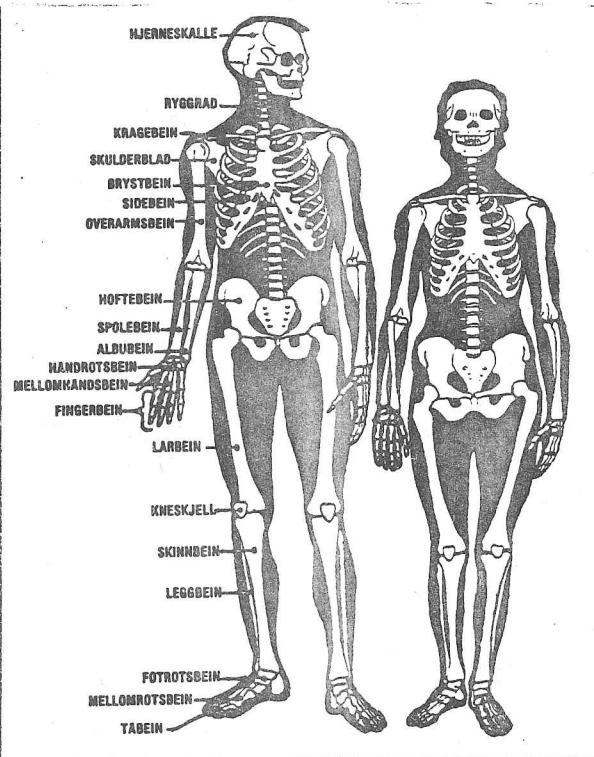
Skelettet er reisverket som skal holde kroppen oppe og gjøre den bevegelig. Det skal dessuten verne det indre av kroppen mot slag og støt. Fig 4 på neste side viser skelettet hos mann og kvinne. Legg merke til at kvinnan har bredere bekken og høyere bukparti enn mannen, på grunn av fødselsfunksjonen.

Ledd og leddbrusk, se fig 5. Leddene gjør at vi kan bevege knoklene i forhold til hverandre. Knoklene er bundet sammen med sterke ytre bindevevskapsler – leddkapsler. Innvendig er det en tynn hinne (synovialhinna) som skiller ut slept vann – leddvæske – som smører ledet.

Knoklene som møtes i leddet, er kledd med en glatt, sjærende brusk som beskytter leddflatene og lar dem gli mot hverandre. Et ledd som kneleddet kan ha opp til 7 mm brusk, et fingerledd bare 2 mm. Mot ytterkantene blir brusken tynnere og svakere og tåler mindre trykk. Som regel tåler derfor et ledd mest når det er i normal stilling, dvs. mellomstilling, se fig 56.

Skal en leddbrusk holde seg frisk, må leddet brukes over hele leddflatene, helst hver dag. Et ledd som ikke brukes, stivner gjerne, det kan få kalkkorn i bruskflaten og tilgroing av bindevev i hulrommet.

Fordi brusken mangler blodåper, må den få sin næringstilførsel



fra leddvæskeren. Det er derfor viktig at vi beveger leddene tilstrekkelig. Når brusken vekselvis presses sammen og utvider seg, virker den som en svamp og suger til seg væske.

Av dette får vi enkle, men viktige regler for bruk av kroppen:

- Ledd må brukes jevnt og med fulle utslag for å holdes ved like (allsidig mosjon).
- Ved større belastning bør leddene være i mellomstilling.
- Ensidig langvarig belastning (sammenpressing), ødelegger gradvis brusken.

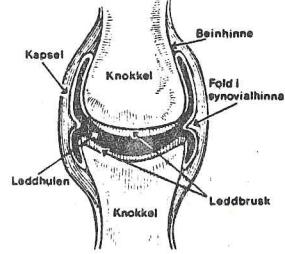
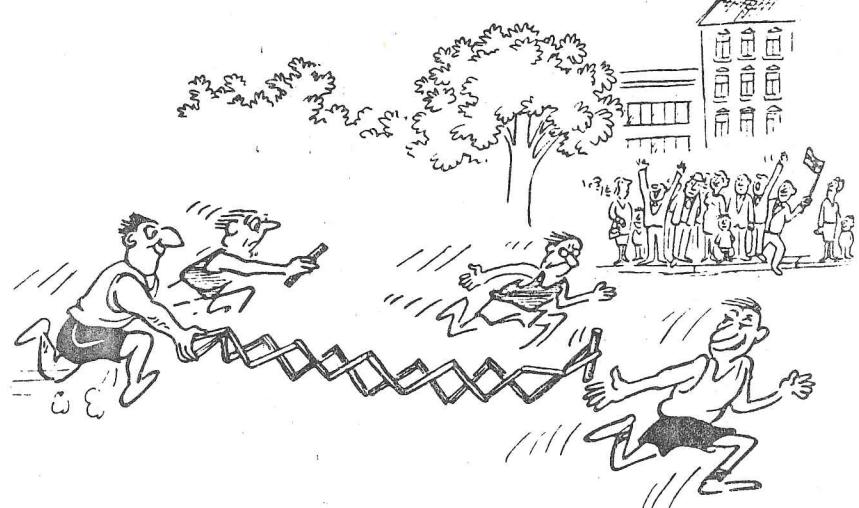


Fig. 5. Halvskjematisk tegning av et ledd.



Basketballsesongen i USA er nå ferdig. I finalespillet slo L.A. Lakers et skadeskutt Boston Celtics lag med 4-1 (best av 7). I forrige utgave av basket avisens vår, skreiv jeg at det var de tre beste lagene i hver divisjon som gikk til sluttspill (playoff). Dette er feil: Det er de 16 lagene med best poengsum uansett divisjon som går til playoff. I Atlantic division var det Celtics', Sixers, og Washington Bullets. I Central division, Detroit Pistons, Atlanta Hawks, Chicago Bulls, Indiana Pacers og Milwaukee Bucks. I Midwest division, Dallas Mavericks, Utah Jazz, Denver Nuggets og Houston Rockets. I Pacific division, Lakers, SuperSonics, Portland Trailblazers og Golden State Warriors.

Så var det playoff: Best av 5: Lakers slo Denver, Warriors slo Utah, SuperSonics slo Dallas, Houston slo Portland (Western Conference Kvartfinaler) I Eastern Conference, vant Celtics over Bulls, Bucks over 76'ers, Pistons over Bullets og Indiana tapte for Hawks.

EASTERN CONFERENCE SEMIFINALS
 May 3: Detroit 112, Atlanta 111
 May 5: Atlanta 115, Detroit 102
 May 8: Detroit 108, Atlanta 99
 May 10: Atlanta at Detroit
 May 13: Detroit at Atlanta
 x-May 15: Atlanta at Detroit
 x-May 17: Detroit at Atlanta
 May 5: Boston 111, Milwaukee 98
 May 6: Boston 126, Milwaukee 124
 May 8: Milwaukee 126, Boston 121, OT
 May 10: Boston at Milwaukee
 May 13: Milwaukee at Boston
 x-May 15: Boston at Milwaukee
 x-May 17: Milwaukee at Boston

WESTERN CONFERENCE SEMIFINALS
 May 2: Seattle 111, Houston 106 (OT)
 May 5: Seattle 99, Houston 97
 May 7: Houston 102, Seattle 84
 May 9: Seattle 117, Houston 102
 May 12: Seattle at Houston
 x-May 14: Houston at Seattle
 x-May 16: Seattle at Houston
 May 5: Los Angeles 125, Golden State 116
 May 7: Los Angeles 116, Golden State 101
 May 9: Los Angeles 133, Golden State 108
 May 10: Los Angeles at Golden State
 x-May 12: Golden State at Los Angeles
 x-May 14: Los Angeles at Golden State
 x-May 16: Golden State at Los Angeles
 (x-if necessary)

CONFERENCE FINALS
EASTERN CONFERENCE

Detroit vs. Boston
 Series: Boston wins 4-3
 Boston 104, Detroit 91
 Boston 110, Detroit 101
 Detroit 122, Boston 104
 Detroit 145, Boston 119
 Boston 108, Detroit 107
 Detroit 113, Boston 105
 Boston 117, Detroit 114

WESTERN CONFERENCE
 Seattle vs. L.A. Lakers
 Series: L.A. wins 4-0
 L.A. Lakers 92, Seattle 87
 L.A. Lakers 112, Seattle 104
 L.A. Lakers 122, Seattle 121
 L.A. Lakers 133, Seattle 102

SCHEDULE
 June 2 -- Los Angeles 123, Boston 116
 June 4 -- Los Angeles 141, Boston 122
 June 7 -- Boston 109, Los Angeles 103
 June 9 -- Los Angeles 107, Boston 106
 June 11 -- Los Angeles at Boston
 x-June 14 -- Boston at Los Angeles
 x-June 16 -- Boston at Los Angeles
 (x-if necessary)

I semifinalene (best av 7), vant Detroit over Hawks og Celtics slo Bucks.

SuperSonics slo Houston. Seattle SuperSonics var den største overraskelsen i år. Ingen trodde på forhånd at de skulle spille seg frem til finalem i Western conference, men det greide de. Lakers vant lett over Warriors.

I finalene i Eastern ble det en hard kamp mellom Celtics og Pistons, som Celtics til slutt vant 4-3.

Før Seattle var det definitivt slutt. Lakers var aldri truet og vant relativt lett 4-0.

Dermed var det klart for den store kampen mellom vinneren av Eastern Celtics og vinneren av Western Lakers. Celtics hadde egentlig ikke særlig store sjanser til å vinne i år. I deres første femmer så var tre såpass skadet at de ikke kunne gjøre sitt beste. Robert Parish, Kevin McHale og Danny Ainge. Men dette er ikke noen unnskyldning. Lakers hadde nok vunnet uansett. De var det klart beste laget i serien.



Kareem Abdul-Jabbar

CONFERENCE SEMIFINALS

FRIDAY'S RESULTS

East

Atlanta	23	18	34	24	99
Detroit	25	16	44	23	108
Thomas 11-23 12-14 35, Johnson Dantley 5-13 6-7 16; Willis 9-16 8-8 26, Wilkins 7-18 6-9 22. Rebounds: Atlanta 54 (Willis 12), Detroit 44 (Rodman 9). Assists: Atlanta 22 (Rivers 8), Detroit 23 (Thomas 8).					
Boston	34	24	26	30	121
Milwaukee	33	29	23	29	126

Lucas 12-18 2-2 30, Pierce 10-14 9-10 29; John-
son 11-17 9-9 32, McHale 8-14 9-12 25. Rebounds:
Boston 59 (Parish 16), Milwaukee 55 (Cum-
mins 12). Assists: Boston 28 (Johnson 14),
Milwaukee 24 (Pressey 7).

SATURDAY'S RESULTS

West

L.A. Lakers	38	35	30	30	133
Golden State	24	32	30	22	108
Worthy 12-19 4-5 28, M. Thompson 10-18 3-8 23; Carroll 9-17 5-5 23, Mullin 8-17 3-4 20. Re- bounds: Los Angeles 59 (M. Thompson 12), Golden State 46 (Smith 15). Assists: Los Angeles 31 (Johnson 14), Golden State 24 (Floyd 12), Houston 31 24 24 23—102 Seattle 31 31 31 31—117					
Chambers 13-22 12-13 38, Ellis 14-26 1-2 32; McCrory 8-14 6-20, Olajuwon 8-11 4-8 20, Samp- son 6-13 6-18. Rebounds: Houston 44 (McCrory 12), Seattle 60 (Lister 17). Assists: Houston 16 (Leavell 5), Seattle 20 (McMillan 10).					

BOSTON CELTICS (1-3)

	G	Min	FG	FG	FT	FT	Reb	O-T	A	PF	Pts	Avg
			M-A	Pct.	M-A	Pct.						
Bird	4	169	40-85	.471	23-25	.920	8-39	21	6	106	26.5	
McHale	4	151	33-52	.635	15-19	.789	10-30	8	13	81	20.3	
D. Johnson	4	155	29-62	.468	9-11	.818	6-14	40	11	68	17.0	
Parish	4	128	28-51	.549	11-19	.579	10-27	4	13	67	16.8	
Ainge	4	154	23-42	.548	2-2	1.000	2-12	18	11	52	13.0	
Vincent	2	30	6-11	.545	5-8	.625	1-4	5	3	17	8.5	
Roberts	3	31	8-11	.727	6-9	.667	2-9	3	2	22	7.3	
Henry	2	12	4-8	.500	2-4	.500	0-2	0	1	10	5.0	
Daye	4	30	7-11	.636	3-3	1.000	1-6	2	4	17	4.3	
Sichting	4	39	3-8	.375	0-0	0.000	1-3	8	2	6	1.5	
Walton	3	12	1-1	1.000	0-0	0.000	0-2	0	5	2	0.7	
Kite	4	49	1-5	.200	0-0	0.000	5-12	4	11	2	0.5	
Totals	4	960	183-347	.527	76-100	.760	46-160	113	82	450	112.5	

3-Point Goals: 8-27, 296 (Ainge 4-13, Bird 3-5, Johnson 1-5, Parish 0-1, Sichting 0-1, Henry 0-2). Team Rebounds: 32; Blocked shots: 23 (Parish 5, Bird 4, McHale 4, Kite 3, Ainge 2, Johnson 2, Daye, Vincent, Walton); Turnovers: 51 (McHale 10, Ainge 10, Bird 9, Parish 6, Johnson 6, Walton 3, Daye 2, Kite 2, Vincent 2, Sichting); Steals: 18 (Ainge 4, Parish 4, Bird 3, Johnson 2, Sichting 2, Kite, Roberts, Vincent).

L.A. LAKERS (3-1)

	G	Min	FG	FG	FT	FT	Reb	O-T	A	PF	Pts	Avg
			M-A	Pct.	M-A	Pct.						
E. Johnson	4	154	47-80	.588	18-19	.947	10-32	47	4	112	28.0	
Worthy	4	164	41-74	.554	8-16	.500	8-18	16	7	90	22.5	
Abdul-Jabbar	4	139	29-59	.492	22-33	.667	8-31	4	10	80	20.0	
Scott	4	119	23-45	.511	10-11	.909	5-14	12	14	56	14.0	
Cooper	4	119	20-35	.571	4-4	1.000	1-10	21	11	56	14.0	
M. Thompson	4	102	13-23	.565	8-12	.667	4-19	3	13	34	8.5	
Green	4	98	13-22	.591	5-7	.714	8-18	0	10	31	7.8	
Rambis	4	40	2-5	.400	4-4	1.000	2-10	3	10	8	2.0	
Matthews	2	10	2-5	.400	0-0	0.000	0-1	2	4	4	2.0	
Branch	2	8	1-5	.200	2-4	.500	0-2	1	3	4	2.0	
Smrek	2	7	1-3	1.000	0-0	0.000	1-3	0	3	2	1.0	
Totals	4	960	192-356	.539	81-110	.736	45-158	111	82	487	121.8	

3-Point Goals: 12-28, 429 (Cooper 12-18, Worthy 0-2, Scott 0-8); Team Rebounds: 31; Blocked shots: 22 (Abdul-Jabbar 7, M. Thompson 5, Green 2, Cooper 2, Johnson, Scott, Smrek, Worthy 2); Turnovers: 44 (Abdul-Jabbar 10, Cooper 9, Worthy 6, Scott 4, E. Johnson 8, Matthews 3, Green 2, Rambis 2); Steals: 30 (Cooper 7, Johnson 7, Worthy 6, Scott 2, M. Thompson 4, Abdul-Jabbar 2, Branch, Green).

Boston 111 114 123 102 - 450

L.A. Lakers 124 123 117 113 - 477

A: Game 1 at Los Angeles, 17,505; Game 2 at Los Angeles, 17,505; Game 3 at Boston, 14,890. Game 4 at Boston, 14,890.

Kareem Abdul Jabbar, Los Angeles Lakers (40 år) har tegnet kontrakt for to sesonger til. For dette får han i overkant av \$5 millioner, som er over 35 millioner kroner i morske penger. Så det er bare å satse på en basketkarriere, hvis dere vil ha en godt betalt jobb.

SEATTLE (99)

	min	m-a	m-a	o-t	a pf	tp
Chambers	31	5-17	2-5	3-7	2 2	13
McDaniel	36	10-16	2-2	1-5	0 4	22
C. Johnson	23	1-5	0-2	3-3	0 1	2
Ellis	42	14-29	1-2	3-9	3 2	30
McMillan	17	1-1	0-0	2-2	6 3	2
Lucas	25	5-12	0-1	2-5	2 2	10
Young	19	1-1	2-2	0-2	6 1	5
Schoene	8	0-0	0-0	0-2	0 0	0
Williams	9	2-2	2-2	1-3	0 2	6
Lister	16	1-5	2-2	0-1	0 1	4
E. Johnson	14	2-3	1-1	1-1	8 1	5
TOTALS	240	42-91	12-19	16-40	2721	99

Percentages: FG—.462, FT—.632; 3-Pt. FGs—.600 (Chambers 1-1, Young 1-1, Ellis 1-3); Rebounds: 16 Off.; 24 Def.; 11 Team; Blocked shots: 4 (Lister 2, Ellis, McDaniel); Turnovers: 15 (McDaniel 4, Ellis 3, McMillan 3, Chambers 2, Lucas 2, Lister); Steals: 9 (Chambers 3, Lucas 3, Young 2, Ellis).

	min	m-a	m-a	o-t	a pf	tp
McCray	37	6-13	4-5	1-2	8 1	16
Sampson	38	12-19	0-0	5-13	0 2	25
Olajuwon	38	10-18	7-8	2-13	0 4	27
Leavell	48	2-9	8-9	0-0	8 3	12
Reid	34	3-8	0-0	0-1	1 4	6
Harris	15	2-4	0-0	0-0	1 2	4
Petersen	15	1-5	0-0	1-2	0 2	4
Maxwell	15	2-3	1-2	0-3	1 0	5
TOTALS	240	38-79	20-46	9-32	211	97

Percentages: FG—.481, FT—.833; 3-Pt. FGs—.500 (Sampson 1-1, Leavell 0-1); Rebounds: 9 Off.; 30 Def.; 11 Team; Blocked shots: 9 (Olajuwon 2, Sampson, McCray, Leavell); Turnovers: 18 (Leavell 5, Sampson 4, Olajuwon 4, Reid 2, McCray, Petersen, Maxwell); Steals: 2 (Leavell, Reid).

	min	m-a	m-a	o-t	a pf	tp
Pressey	31	0-12	2-2	4-6	8 4	2
Cummings	35	11-22	6-8	5-12	0 3	28
Sikma	33	7-13	3-3	2-9	2 4	17
Moncrief	27	3-11	5-7	1-3	1 3	11
Lucas	28	4-10	0-0	1-3	5 3	8
Pierce	28	8-15	2-2	1-1	2 2	4
Hodges	27	2-7	0-1	1-2	0 2	4
Breuer	16	1-1	2-2	0-3	0 2	4
Mokeski	5	1-1	0-0	0-0	0 0	0
Bradley	8	2-4	0-0	0-0	1 3	4
Reynolds	1	0-0	0-0	1-1	2 0	0
Henderson	1	0-0	0-0	0-0	0 1	0
TOTALS	240	39-96	20-25	16-40	2228	98

Technical fouls: Seattle 1 (illegal defense, 2nd, 1st); Atlanta 1 (illegal defense, 3rd, 2nd); Official: Strom, Mahlik, Nunez.



Peter Southwick/The Associated Press

Bill Laimbeer of the Pistons had his hands full, with Robert Parish and the ball, during the Celtics' 104-91 victory.

CONFERENCE FINALS

Saturday's Results

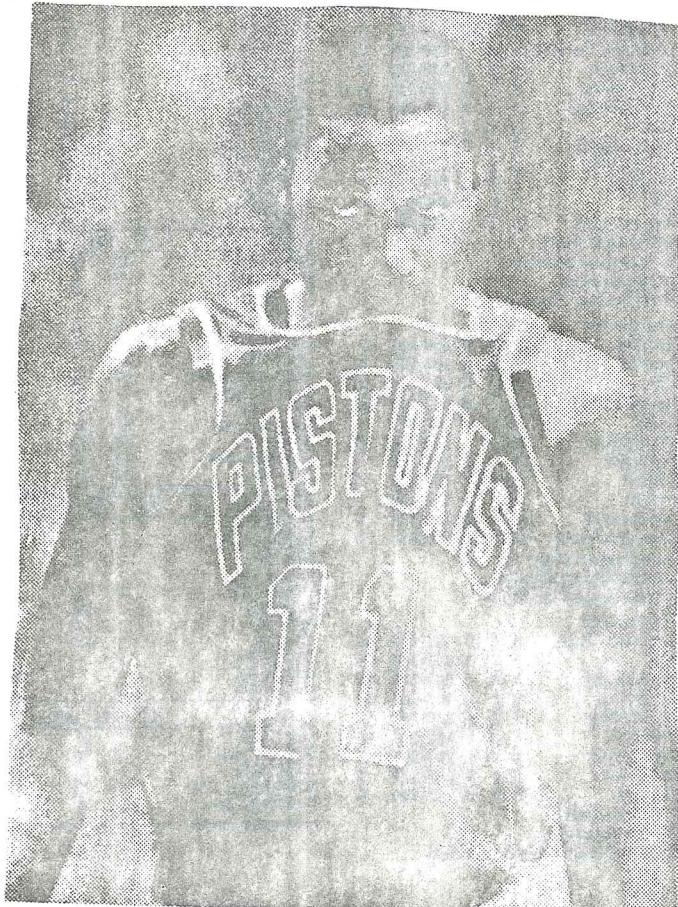
East

	min	m-a	m-a	o-t	a pf	tp
Boston	26	4-11	1-3	2	1	9
Detroit	32	5-7	4-5	4-9	1 4	14
Dantley	39	7-10	6-6	2-12	4 3	20
Vincent	35	11-22	6-8	5-12	0 3	23
Rebounds:	Boston 48 (Bird 11), Detroit 48 (Mahorn 12).					

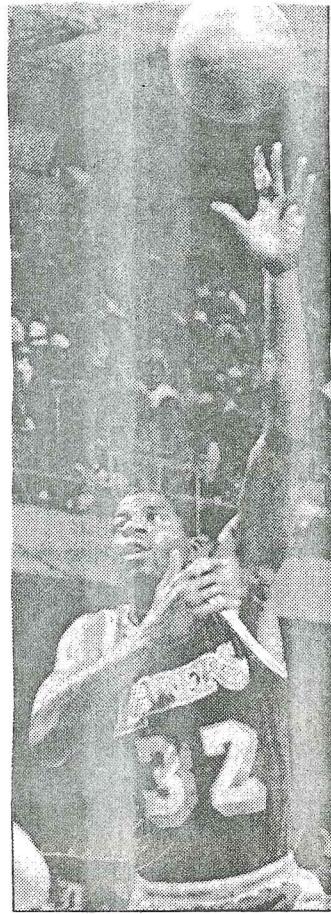
	min	m-a	m-a	o-t	a pf	tp
L.A. Lakers	36	28	33	25	12	122
Seattle	32	26	28	35	121	
Worthy 16-25 7-9 39, Abdul-Jabbar 9-14 10-10						
28; McDowell 20-29 1-2 42, Ellis 8-18 3-4 19.</td						



Brian Drake/Reuters-United Press International
Houston's Allen Leavell (right) had to face up to the fact that Maurice Lucas also wanted the ball during Saturday's game.



Dorothy Littell/Reuters-UPI
Isiah Thomas looked abashed at the end of Detroit's 110-101 loss to Boston in the Eastern Conference final series.



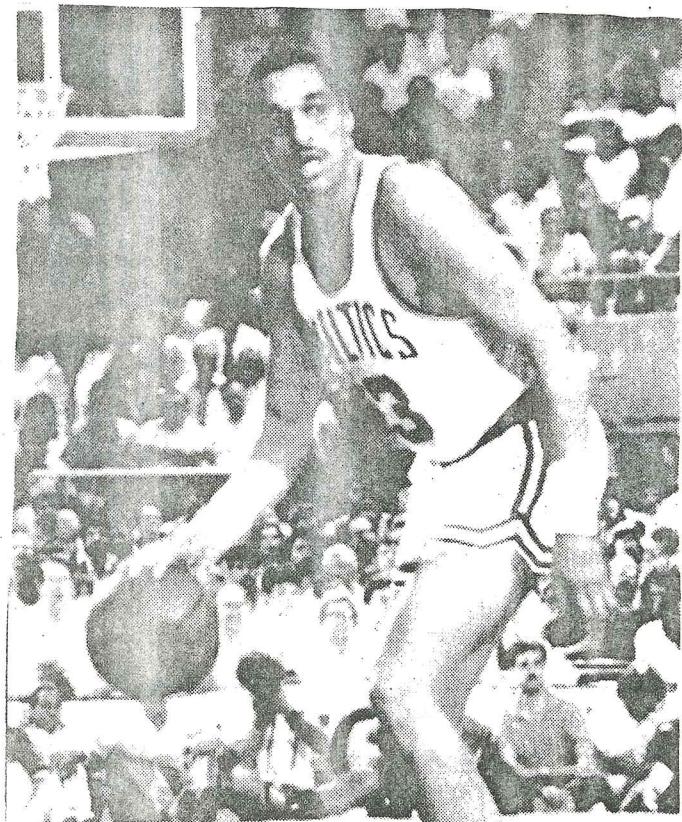
By Porter Binks, USA TODAY
MAGIC JOHNSON: His sky hook adapted from Jabbar's.

Magic numbers

Lakers guard Magic Johnson has played in the NBA Finals in six of his eight pro seasons. His yearly statistics in the finals:

Year	Reb/G	A/G	Pts/G
1980	11.2	8.7	21.5
1982	10.8	8.0	16.2
1983	7.8	12.5	19.0
1984	7.7	13.6	18.0
1985	6.8	14.0	18.3
1987	8.0	11.8	28.0

Source: Elias Sports Bureau



By Porter Binks, USA TODAY
MAN WITH A PLAN: Boston guard Dennis Johnson plans only one thing at the end of the game — get the ball to Larry Bird.

NBA PLAYOFF LEADERS

Through Monday

Scoring	G	PG	FT	Pts.	Avg
Jordan, Chi.	3	35	35	107	36.7
Ellis, Sea.	5	63	20	152	30.4
Wilkins, Atl.	5	54	41	151	30.2
OlaJuwon, Hou.	5	49	39	137	27.4
Person, Ind.	4	38	30	108	27.0
Bird, Bos.	3	24	28	78	26.0
Vandeweghe, Por.	4	38	22	99	24.8
Barkley, Phil.	5	43	36	123	24.6
Chambers, Sea.	5	48	25	122	24.4
Drexler, Port.	4	36	23	96	24.0
Blackman, Dall.	4	36	22	94	23.5
Thomas, Det.	4	40	10	94	23.5
Worthy, LAL.	3	26	17	69	23.0
Cummings, Mil.	5	44	19	107	21.4
Aguirre, Dall.	4	31	23	85	21.3
S.Johnson, Port.	4	28	27	83	20.8
M.Malone, Wash.	3	21	20	62	20.7
Dantley, Det.	4	29	24	82	20.5
McDaniel, Sea.	5	41	19	102	20.4
Floyd, G.S.	5	37	20	101	20.2
Malone, Utah	5	37	26	100	20.0
Oakley, Chi.	3	19	20	60	20.0
Johnson, Bos.	3	22	14	58	19.3
Scott, LAL.	3	21	13	58	19.3
English, Den.	3	25	6	56	18.7
Sampson, Hou.	5	38	17	93	18.6
Cattledge, Wash.	3	23	9	55	18.3
Erving, Phil.	5	34	21	91	18.2
Leavell, Hou.	5	32	23	91	18.2
Green, LAL.	3	18	18	54	18.0

Rebounding	G	Off.	Def.	Tot.	Avg
Oakley, Chi.	3	17	29	46	15.3
M.Malone, Wash.	3	15	23	38	12.7
Barkley, Phil.	5	27	36	63	12.6
Sikma, Mil.	5	16	47	63	12.6
L.Smith, G.S.	5	25	34	59	11.8
Eaton, Utah	5	16	39	55	11.0
OlaJuwon, Hou.	5	16	35	53	10.6
Tarpley, Dall.	4	18	24	42	10.5
Parish, Bos.	3	7	24	31	10.3
Bird, Bos.	3	8	22	30	10.0
Green, LAL.	3	7	23	30	10.0
S.Johnson, Port.	4	17	23	40	10.0
Malone, Utah	5	15	33	48	9.6
McCray, Hou.	5	16	28	44	8.8

F.G. Pct.	FG	FGA	Pct.
Worthy, LAL.	26	36	.722
Carr, Atl.	25	35	.714
Schayes, Den.	12	17	.706
OlaJuwon, Hou.	49	79	.620
Johnson, LAL.	21	34	.618
Tisdale, Ind.	19	31	.613
Hinson, Phil.	31	52	.596
Banks, Chi.	13	22	.591
Williams, Ind.	20	34	.588
Barkley, Phil.	43	75	.573
Dantley, Det.	29	51	.569
Parish, Bos.	21	37	.568
McCray, Hou.	26	46	.565
Green, LAL.	18	32	.563
Cattledge, Wash.	23	41	.561

Assists	G	No.	Avg.
Johnson, LAL.	3	43	14.3
Rivers, Atl.	4	46	11.5
Floyd, G.S.	5	50	10.0
Porter, Port.	4	40	10.0
Thomas, Det.	4	37	9.3
Bird, Bos.	3	27	9.0
Leavell, Hou.	5	45	9.0
Cheeks, Phil.	5	44	8.8
Pressey, Mil.	5	42	8.4
Stockton, Utah	5	40	8.0
Johnson, Bos.	3	23	7.7
McMillan, Sea.	5	38	7.6
Lever, Den.	3	22	7.3
Harper, Dall.	4	27	6.8

F.T. Pct.	FT	FTA	Pct.
Bailey, Utah	18	18	1.000
Dumars, Det.	9	9	1.000
Johnson, Det.	7	7	1.000
J. Malone, Wash.	11	11	1.000
Rambis, LAL.	8	8	1.000
M.Malone, Wash.	20	21	.952
Short, G.S.	20	21	.952
Abdul-Jabbar, LAL.	18	19	.947
Johnson, Bos.	14	15	.933
Sikma, Mil.	13	14	.929
Blackman, Dall.	22	24	.917
Floyd, G.S.	20	22	.909
E.Johnson, Sea.	10	11	.909
Bird, Bos.	28	31	.903

3-pt. FG Pct.	FG	FGA	Pct.
Wingate, Phil.	2	2	1.000
Stockton, Utah	4	5	.800
Bird, Bos.	2	3	.667
Cooper, LAL.	7	11	.636
Thomas, Det.	4	7	.571
Floyd, G.S.	7	13	.538
Cook, Wash.	1	2	.500
Ellis, Sea.	6	12	.500
Oakley, Chi.	2	4	.500
Hodges, Mil.	3	7	.429
Paxson, Chi.	3	7	.429

Blocks	G	No.	Avg.
Eaton, Utah	5	21	4.20
OlaJuwon, Hou.	5	21	4.20
Carroll, G.S.	5	17	3.40
Abdul-Jabbar, LAL.	3	10	3.33
C.Johnson, Sea.	5	14	2.80

Kevin Willis, beset by Bill Laimbeer and Rick Mahorn, cried foul in Tuesday's first half, but after contributing 18 points to Atlanta's 115-102 victory, he had no more reason to squawk.

Småpiker	Piker A	Gutter A
Bergkam.	10 10 0 535-128	20 EBA
Høybråten	10 9 1 387-146	18 Høybråten A
Torstad	10 8 2 284-173	16 Bergkam.
Halden	10 6 4 248-209	12 Ammerud A
Sandvika B	10 5 5 154-268	10 Halden
Sandvika A	10 4 6 235-275	8 Bærums Verk A
EB	10 4 6 238-318	8 Lillestrøm A
Lommedalen	10 4 6 201-215	8 Sandvika
Ullern	10 2 8 194-350	4 Kretsmeister: EBA A.
Nordstrand	10 2 8 145-261	4 Piker B
Bærums Verk	10 1 9 121-390	2 Lørenskog A
Ammerud strøket		14 11 3 616-339
Kretsmeister: Bergkameratene		22 Høyenhall
Minipiker A		14 11 3 511-382
Høybråten A	14 13 1 549-122	18 Ullern
Bergkam.	14 11 3 383-238	16 Nordstrand
Ammerud	14 10 4 378-216	26 Norskstrand
Torstad	14 7 7 286-295	22 Fjellhamar A
Bærums Verk	14 5 9 182-368	10 Seriemester: Lørenskog A.
Halden	14 5 9 224-359	10 Piker C
EB	14 4 10 188-302	8 Høybråten B
Sandvika	14 1 13 173-473	11 Bærums Verk B
Kretsmeister: Høybråten A.		11 10 1 656-216
Minipiker B		11 9 2 373-244
Nordstrand	14 14 0 646-160	18 Bærums Verk C
Høybråten C	14 9 5 354-242	11 9 2 345-294
Høyenhall	14 8 6 348-302	16 Ammerud B
Lørenskog	14 8 6 432-268	11 8 3 242-309
Nesøya A	14 7 7 359-258	14 EBC
Ullern	14 7 7 175-275	11 Lørenskog B
Langhus	14 3 11 164-369	11 8 3 284-417
Nesøya B	14 0 14 54-657	11 2 9 173-487
Høybråten B strøket		4 Seriemester: Høybråten B
Seriemester: Nordstrand		2 Seriemester: Høybråten B

Sluttabeller fra Osloseriene. Her kan dere se hvem dere har vunnet over og hvilke lag dere har tapt for. Også hvilke lag dere møter til neste år.

Bortest til høyre: Liste over toppscorere, rebounds (returtaking), fieldgoals (skudd etc.), assists (hjelpe), straffer, 3 poeng og blokker.

Gutter B
Bærums Verk A 14 14 0 1083-443 28
Sandvika A 14 10 4 826-649 20
Ammerud A 14 8 6 590-665 16
Halden 14 7 7 767-752 14
Bergkam. 14 7 7 600-634 14
Fjellhamar 14 6 8 697-754 12
Høybråten 14 4 10 544-676 8
Ullern 14 0 14 442-976 0
Asker A strøket
Kretsmeister: Bærums Verk A.
Gutter B
Lørenskog 11 11 0 679-270 22
Lillestrøm 11 8 3 644-411 16
Bærums Verk B 11 8 3 636-503 16
Torstad A 11 8 3 568-316 16
Sandefjord 11 7 4 576-445 14
Ammerud B 11 5 6 432-591 10
Driv 11 4 7 418-500 8
Sandvika B 11 4 7 320-510 8
Torstad B 11 8 3 261-488 6
Nesøya 11 3 8 349-593 6
EB 11 3 8 437-479 6
Nordstrand 11 2 9 368-582 4
Asker B strøket
Persbråten strøket
Skien strøket
Seriemester: Lørenskog.
Smågutter
Halden 10 10 0 863-181 20
Sandvika 10 9 1 583-279 18
EB 10 8 2 395-319 16
Bergkam. 10 7 3 382-282 14
Skien 10 6 4 306-380 12
Høybråten 10 5 4 400-325 10
Torstad 10 4 6 257-328 8
Ullern 10 3 7 187-439 6
Asker 10 2 8 269-415 4
Ammerud 10 1 9 190-482 2
Bærums Verk 10 0 10 193-575 0
Langhus strøket
Lommedalen strøket
Kretsmeister: Halden.
Minigutter
Bærums Verk 8 8 0 422-136 16
EB 8 7 1 401-156 14
Høybråten 8 6 2 262-159 12
Sandvika 8 5 3 258-245 10
Lørenskog 8 4 4 280-287 8
Halden 8 3 5 185-278 6
Ammerud 8 2 6 257-208 4
Bergkam. 8 1 7 119-357 2
Nesøya 8 0 8 82-420 0
Torstad strøket
Ullern strøket
Kretsmeister: Bærums Verk.

KONKURRANSER		KONKURRANSER		KONKURRANSER.			
1	2	3	4	5	6	7	8
		9		10	11		
12	13		14	15			
16			17		18		
	19	20	21		22		
23		24		25			
	26		27				
28		29	30				
31		32	33		34		
	35		36		37		
38	39						
41			40				
44		45	42	43			
		46		47			
	48	49		50		51	
52			53		54		

50. Guttenavn
 52. Fersk
 53. Elt !
 54. Par
Loddrett:
 1. Treslag, busk
 2. Bevege
 3. Spis !
 4. Stedet
 5. Flatemål
 6. Brygge
 7. Fortsatt (nynorsk)
 8. Drikk
 13. Brev
 14. Motsatt blid
 15. Pronomen
 17. Åpning, utgang
 20. Sted
 22. Jentenavn
 24. Kjent basket-trener
 27. Gå ombord
 28. Berit Ruud
 29. Mr. Basketball (etternavn)

Vannrett.

- | | | |
|----------------------|-----------------------|-----------------|
| 1. Pronomen | 26. Konjunksjon | 37. Blekksprut |
| 4. ball | 28. Spis ! (om dyr) | 38. Kveld |
| 9. Artikkel | 30. Jentenavn | 39. Ve, smerte |
| 10. Nedbør | 31. Sørlandsby | 42. Voks ! |
| 11. Tro, føle | 33. Nye Testamentet | 46. Guttenavn |
| 12. Sjimpanse | 34. Preposisjon | 49. Rykte |
| 14. Titte | 35. Tida ÷ en bokstav | 50. Konjunksjon |
| 15. Eiendomspronomen | 36. Vektenhet | 51. Tallord |
| 16. Smilte | 38. Fengsel | |
| 17. Basketuttrykk | 40. Ikke falsk | |
| 18. Elv (utlandet) | 41. Sted Sørlandet | |
| 19. Seter (uvanlig) | 43. Stolt | |
| 21. Motsatt ut | 44. Engelsk 10 | |
| 23. Naviger ! | 45. Skryt | |
| 24. Olympiske leker | 47. Vokaler | |
| 25. Røyke | 48. tømmer | |

KONKURRANSER KONKURRANSER KONKURRANSER.

15 rette.

1. Hvilket lag vant hovedserien for kvinner i basketball 79/80 ?
2. Hvilket lag vant hovedserien for menn i basketball 83/84 ?
3. Hvem vant NM terrengløp 6 km. for kvinner 1984 ?
4. Hvem vant NM terrengløp 10 km. for menn 1984 ?
5. En skøyteløper tok 5 gullmedaljer i OL 1980, hva het han ?
6. 4.32,13 er en tid som ga gullmedalje i 1980, men hva het løperen ?
7. Hvem ble beste norske på 20 km. skiskyting i OL 1984 ?
8. Hvilket land tok gull i basketball for både kvinner og menn i OL 84?
9. Hvem vant maratondistansen i OL 84 for kvinner ?
10. Hva heter løperen som tok gull på 1500 m. i både 80 og 84 OL ?
11. Hvilket lag vant 1. divisjon i fotball 1980 (i Norge)?
12. Hvilket lag ble cupmester i fotball for herrer i 1984 ?(Norge)
13. Hva het hopperen som vant i Holmenkollen 1984 ?
14. Hvem ble norsk mester på skøyter for menn i 1984 ?
15. Hvem tok sølv på 15 km. langrenn i NM 1980 ?

Hvis du vil være med i en eller begge av konkurransene, så send svarene til Svein Roger Eriksen, Nedre Begnamoen 4, 3500 Hønefoss. Du kan også komme hjem til meg med svarene, eller sende dem med brevdue, flaskepost eller bustikke, men du må være sikker på at jeg får dem selvsagt. Det blir selvfølgelig premier

Skriv navn og adresse samt alder på svarlappen (arket).