



## Hvordan spille basse

Normer og bassemoral er tids- og stedsavhengig. Litt av sjarmen med sporten er jo at nedskrevne, allmenngyldige regler ikke finnes. Deler av beskrivelsen nedenfor er gjengitt fra reglene for Basse-VM. Man kan selvsagt lage egne varianter innenfor disse.

Se [www.basse.no](http://www.basse.no) for mer om basse!

Vi har også en gruppe på Facebook: Trøndersporten Basse

### Lage ruter

Det første man må gjøre er å tegne opp ruter (sirkler) på bakken. Bruk en pinne, baksiden av foten, eller kritt/spray om du spiller på asfalt.

Tegn rutene like store, diameter fra 1-1,5 meter er passe - litt avhengig av størrelsen på plassen du skal spille og antall deltakere.

Tegn opp rutene slik at man får en midtrute. De andre rutene tegnes opp med jevn avstand til hverandre rundt denne.

Det er viktig at rutene ikke blir tegnet opp for tett hverandre, en avstand på 30-40 cm er bra. Tegn opp piler hvor dere går inn og ut fra midtruta.



Får man et godkjent mål mot seg, får man en **prikk**. Bli enige om hvor mange prikker som skal til før man er ute. 3 er mest vanlig.

### Spilletets gang:

#### Opplegg

Spillet kommer i gang ved opplegg (serve). Opplegget må ikke være lavere enn knehøyde og må utføres med kun ett tilslag på bassen med foten.

#### Spillet

Man kan treffe bassen med alle kroppsdelene unntatt armer og hender.

Poenget er å forsvare ruta så bassen ikke havner nedi, men heller få den ned i andres ruter.

Hvis man får et godkjent mål imot seg, får man en prikk.

Det er ikke lov å stå i andres ruter. Hvis bassen lander utenfor ei rute, foretas et nytt opplegg av den som står nærmest bassen.

#### Mål

Hele bassen må treffe ruta innenfor streken for at mål skal godkjennes. Etter godkjent mål rykker alle en plass med klokka. Hensikten er å rullere på de mest "krevende" rutene. Etter godkjent mål, rykkes én rute før opplegget tas.

**Annullering av mål.** Mål annulleres hvis:

- Bassen slippes rett fra potte (f.eks mellom lår, eller fra andre hulrom) og inn i en annens rute.
- Den som scorer trår i ruta til spilleren han scorer på.
- Det utøves for brutalt spill, dytting, håndgemeng osv.

Mål på mottaker av opplegg annulleres:

- Hvis opplegget ikke har buet bane.
- Hvis opplegget ikke er i knehøyde på noe punkt i oppleggets bane.
- Hvis opplegget er påskjøt (dvs. et knallhardt skudd som går via mottakeren og ned i ruta hans).

Alle mål annulleres ved **gjenlegg**, dvs. mottakeren av opplegget spiller tilbake i oppleggerens rute, **før** bassen har vært innom en tredje spiller.

#### Dauruter

Når en spiller går ut, blir ruta som spilleren sto i gjort om til en daurute. Hvis bassen lander i dauruta kan følgende skje, avhengig av hvilke regler som benyttes:

- Den siste som berørte bassen går ut av spillet, uansett status.
- Den siste som berørte bassen får en prikk.
- Ingenting skjer hvis dauruter ikke gjelder. Dette er også vanlig. Avtal på forhånd.

## **Hands / straffe**

Som hands regnes kun forsettlig berøring av bassen med armen eller hånda. Hvis bassen faller i synderens rute rett etter handsen, regnes dette som mål og det tas ingen straffe. Straffen utføres av den siste som berørte bassen før handseren. Det finnes ulike varianter av straffer - her er et eksempel på én:

Handstageren må stå i ruta si med begge føtter og legge bassen på fotbladet. Den som blir straffet må ha en fot i bakre kant av sin rute helt til handstageren har løftet den foten som bassen ligger på. Handstageren kan løfte foten så langt han vil før han slipper bassen, og poenget er å prøve å score på den som utførte handsen.

Straffetakeren kan ikke vippe opp til seg selv, men kan også prøve å sentre til en tredje spiller, og at denne spilleren forsøker å score. Knehøyde-regelen gjelder ikke på straffe. Hvis straffen blir reddet og bassen fremdeles er i lufta, er bassen i spill som ved vanlig spilling.

PS: Ikke alle spiller med strafferegelen. Fortsett da spillet med et vanlig opplegg / serve.

## **Bassen ut av spill**

Bassen settes ut av spill i følgende tilfeller:

- a) Bassen treffer bakken
- b) Ved hands
- c) Ved **stamp** (nedadgående fotbevegelse der bassen treffes eller søkes truffet med fotens underside) i nærheten av en annen spiller.
- d) Ved høyt spark i nærheten av en annen spillers hode.
- e) Når en spiller angripes fysisk med skubbing, sparring e.lign. Man skal angripe bassen, ikke spilleren!

## **Finale**

Når kun to gjenstår, spilles finale. I finalen er det annenhvert opplegg til en vinner er kåret. Vanskelige opplegg kan påklages og må da tas på nytt. Gjenlegg gjelder da ikke. Det mest vanlige er å spille "første målet vinner" i finalen.

## **Dømming**

Spillerne er sine egne dommere og flertallet bestemmer. Spillere som har gått ut, kan gjerne dømme videre.

Spillerne selv har ansvar for å holde rede på antall prikker. Til hjelp brukes statusrunder hvor hver spiller melder sitt antall.

## **Baneforhold**

Bare så det er sagt: Basse kan (og bør) i prinsippet spilles over alt og på alle former for underlag. Her er noen lempet og ulempet med de vanligste typene:

*Grus:* Lettere å streke opp ruter, men de viskes fortere ut. Man blir mer møkkete, men faren for vridninger er mindre enn på asfalt. På grusen er det også lettere å vurdere om bassen var inne i ruta, dømt ut i fra sporene bassen lager. Muligens slipper man seg også mer løs på grus - og man får da et mer spektakulært spill. Unngå de tørreste og mest støvete banene.

*Asfalt:* Med kritt, maling e.l. holder rutene seg lenger på asfalt. Større fare for vridninger i ledd og ankler. Ingen hjelpespor etter bassen ved vurdering av mål eller strek. Ved oppmaling av faste bassebaner, anbefales det å planlegge størrelse, antall ringer og avstand mellom rutene **før** man maler igang.

*Gress:* Gress er alltid et fint underlag ved sporting. Kanskje litt vanskelig å tegne ruter her, men ved nettbasse kjennes gress bare nydelig ut. Ved sentring eller triksing, er også der gress et favorittunderlag. Lengden på gresset er en faktor som påvirker hvor tungt det blir å spille.

*Innendørs:* Basse kan fint spilles innendørs, men da kanskje helst bare sentring. Finmotorikk, pasningsfot og balanse øves fint opp innendørs, men pass på at de dyreste gjenstandene flyttes unna litt mens dere holder på.

Innendørs spilling i haller og saler går fint, men også her kan det by på problemer å tegne opp ruter. Allier dere med eiere/vaktmestre før dere sprayer eller maler opp ruter på disse stedene.

NB: Husk at noen oppvarmingsrunder er bra før man begir seg ut på de heftigste rundene!

### **Lage ruter**

Strek opp rutene med hælen, innsida av skoa eller med en stein eller pinne. Hvis du spiller på asfalt, så bruker du kritt eller lys spraymaling.

Hvis man bruker en snor som radie og en pinne i enden, får man perfekte ringer, også m.h.t. strekens tykkelse.

Bruker man foten som en slags passer blir ruta bra, men streken har en tendens til å bli vel tjukk. Spilles det på asfalt, kan det rutes opp med kritt eller farget stein. Maling av ruter krever litt mer tid og planlegging.

Prøv å finne en fornuftig rutesammensetning; ta hensyn til antall deltakere. Hvis det ikke for mange, er det ofte lurt å tegne opp midtruta først, for så å tegne de andre rutene rundt denne.

### **Avstand mellom rutene**

Det er viktig at rutene ikke tegnes opp for tett hverandre. Man får mer spillerom til f.eks "løp", og slipper å stå så tett og knuffe bort i hverandre hele tida. Anbefalt avstand er 30-40 cm.

### **Antall spillere**

Skal man få best utbytte av basserunden, anbefales 4-8 spillere. 5-6 er optimalt. Hvis man er mange spillere kan det bli trangt om plassen og man blir lite involvert i spillet. Dessuten tar det lang tid før runden blir ferdig. Er man mange nok, kan man dele opp i flere parti og heller spille finale(r) mellom partiene etterpå.

### **Å sparke bassen / balanse**

Basse er i stor grad et spørsmål om balanse og hurtige skifter av tyngdepunkt. Er man i balanse når man har bassen, anbefales det å bruke innsida av foten. M.h.t. beinets bevegelighet gir det best kontroll ved vipping og sentring.

Ved hardere skudd ("smash") brukes gjerne vrista for å få trøkk bak skuddet. Det er lettere å få bassen "ned" om man vrir foten i lufta slik at vrista kommer over bassen.

Med bredside/innersida er det normalt lettere å treffe målet, men bredsideskudd krever endel øvelse for å få til et hardt skudd. Drevne bassespillere har utviklet "bassemuskler" og kan knalle fram D-momenter fra alle kanter og vinkler.

### **Mottak**

Ofte er det lurt å dempe bassen på lår eller bryst for å finne *balansen* før man vipper eller sentrer videre - eller smeller til med en kjempesmasj.

### **Forsvar**

Fordi man skal forsvare ruta si, er det viktig at man plasserer seg ift. hvor bassen er. Det er lurt å stå helt fremme i ruta og "gjøre seg stor", men pass på at **for** stor rekkevidde kan gjøre det lettere å slå tunnel.

Spiller man finale, bør man gå ut å "gjøre ruta mindre", men vær klar over faren for lobb.

### **Angrep / samspill**

Selv om poenget er å få bassen ned i rutene, betyr det ikke at samarbeid og vakkert spill er tabu. Det oppfordres til spektakulære løp, sentringer og vendinger. Begrepet "bakrom" får en ny dimensjon i basse!

### **Daurute**

Det kan være hensiktsmessig å rokere daurutene i.f.t. hvor mange spillere som er igjen og deres ruteplasseringer.

Faller bassen ned i ei daurute, kan enten spilleren blakkes helt (gå ut av spillet), eller få en prikk. Det er også vanlig å spille uten dauruter, men da tar det lenger tid å bli ferdig med runden. Dette bør avtales før runden starter.

### **Å gå ut**

Å gå ut først er kjedelig, men det nytter ikke å gråte over spilt basse. Sørg for å ha flere basser tilgjengelig slik at man kan holde varmen til neste runde starter. Det fine med å gå ut tidlig, er at man da kan få være verdens beste bassedommer!

### **Finale**

Når det er bare to spillere igjen, spilles det finale. Det første målet vinner. Uavhengig av hvilken rute finalistene står i, bør de velge to ruter på banen som står rett over hverandre, for eksempel med midtruta imellom. Da får man god boltreplass.

Om dere ikke spiller "første målet vinner" i finalen, er det en fin gest å la den som har flest prikker få ta det første opplegget. Står det likt, er det jo nobelt å tilby seg og serve først.

Det anbefales å spille uten dauruter i finalen. Det er kjedelig å tape på den måten - dessuten er det en mer verdig vinner som avslutter med en knallert eller lobb.

Tar det lang tid å bli ferdig, går det an å avtale at dauruter gjelder etter et visst antall server.

### Regler

Det finnes flere varianter av bassereglene og man også lage dem selv ettersom man prøver ut forskjellige typer spill. Bare sørg for å bli enige om reglene før spillet starter. Se mer på [www.basse.no](http://www.basse.no). Du kan også ta kontakt med oss på [spill@basse.no](mailto:spill@basse.no).

Lykke til.

### Hjelp oss gjennom Grasrotandelen:

Fra 1. mars 2009 innførte Norsk Tipping "Grasrotandelen". Det betyr at du kan bestemme hvilket lag eller forening i lokalmiljøet som skal motta inntil fem prosent av det beløpet du spiller for.

NB: Grasrotandelen går ikke utover innsatsen eller premien din. Norsk Tipping gir 5% av det du spiller for til en ideell eller frivillig forening. Og DU kan bestemme hvem som får denne støtten!

Tilknytt deg **Foreningen for Bassens Fremme** på én av følgende måter:

1. SMS: Send GRASROTANDELEN 982421357 til 6000 (tjenesten er gratis).
2. Ta med deg ditt spillerkort til en av Norsk Tippings mange kommisjonærer. Skriv ut denne og ta med strekkoden under.
3. Internett: Les mer på Norsk Tipping sine nettsider eller dine mobilspill!

Støtten vil utelukkende bli brukt til bassefremmende tiltak. Takk for din støtte!



**GRASROTANDELEN** <sup>®</sup>

**Foreningen for Bassens Fremme**

Organisasjonsnummer: 982421357



32774982421357