



Tidslinje

Här nedanför beskrivs tidslinjen för de olika åldergrupperna.

Vad står U för?

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)

Länkar till varje åldersgrupp

[Basketskolan \(U7/U8\)](#)

[U9 \(Easy Basket Challenge - EBC\)](#)

[U10 \(Easy Basket Challenge - EBC\)](#)

[U11 \(Easy Basket - EB\)](#)

[U12](#)

[U13](#)

[U14](#)

[U15](#)

[U16, U17 och U19](#)



Vad står U för:

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

Basketskolan (U7/U8)

- **Period:** Spelarna går i basketskolan i två år. Efter andra året bildas egna lag (könsuppdelat om möjligt).
- **Träning:** 1 pass/vecka à 60 minuter. Oftast i mindre hallar.
- **Matchspel:** Inget matchspel i denna ålder.
- **Boll & Korg:** Bollstorlek 5. Man spelar på de lägsta korgarna.
- [Kostnad](#)
- **Utrustning:** Man får en egen boll när avgiften är betald under hösten.
- **Föreningsförsäljning:** Deltar ej i försäljning.
- **Utbildning:** "Introduktion utvecklingstränare" samt "Fortbildning tränare"
- **Avslutningar:** Föreningen har gemensamma avslutningar, julavslutning veckan före jul i Brandbergshallen och sommaravslutning 6/6 i Vendelsömalmsgropen.

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)



Vad står U för:

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

U9 (Easy Basket Challenge - EBC)

- **Organisering:** Man är nu ett eget lag.
- **Träning:** 1 träning/vecka (möjlighet till 2 pass vid tillgänglighet). Sker i mindre till medelstora hallar.
- **Matchspel:** Spelas 4 mot 4 på tvären på låga korgar. Laget anmäls till sammandrag via förbundet <https://stockholmbasket.se/eb-u8-u10/> eller hos andra föreningar (t.ex. Bajen). Föreningen betalar avgiften.
- **Boll & Korg:** Bollstorlek 5. Spelas på låga korgar.
- **Kostnad**
- **Utrustning:** Man får en t-shirt när avgiften är betald under hösten. Matchställ finns att låna.
- **Föräldraansvar:** Vid hemmamatcher i Brandbergshallen ansvarar laget för café, klocka, bakning, städning samt öppning/stängning.
- **Föreningsförsäljning:** Deltar aktivt i föreningens försäljning.
- **Utbildning:** "Introduktion utvecklingstränare" samt "Fortbildning tränare"
- **Avslutningar:** Föreningen har gemensamma avslutningar, julavslutning veckan före jul i Brandbergshallen och sommaravslutning 6/6 i Vendelsömalmsgropen.

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)



Vad står U för:

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

U10 (Easy Basket Challenge - EBC)

- **Organisering:** Sista året i EBC-form.
- **Träning:** 1–2 träningar/vecka. Det sker i små till medelstora hallar.
- **Matchspel:** Spelas 4 mot 4 på tvären på låga korgar. Laget anmäls till sammandrag via förbundet <https://stockholmbasket.se/eb-u8-u10/> eller hos andra föreningar (t.ex. Bajen). Föreningen betalar avgiften.
- **Boll & Korg:** Bollstorlek 5. Spelas på låga korgar.
- **Kostnad**
- **Utrustning:** Man får ett vädbart träningsset när avgiften är betald under hösten. Detta set används även vid match.
- **Föräldraansvar:** Vid hemmamatcher i Brandbergshallen ansvarar laget för café, klocka, bakning, städning samt öppning/stängning.
- **Föreningsaktivitet:** Föreningen deltar bla på flertal olika aktiviteter under säsongen, tex Vegakalaset, Vega julmarknad, Jordbrofestivalen, Haningedagen. Vi har även vår egen julcup som en aktivitet.
U10 ansvarar för Vegakalaset i augusti och Julavslutningen veckan före jul.
- **Föreningsförsäljning:** Deltar aktivt i föreningens försäljning.
- **Utbildning:** "Introduktion utvecklingstränare" samt "Fortbildning tränare"
- **Avslutningar:** Föreningen har gemensamma avslutningar, julavslutning veckan före jul i Brandbergshallen och sommaravslutning 6/6 i Vendelsömalmsgropen.
- **Cuper:** Laget kan anmäla sig till olika cuper, all kostnad runt det betalas med lagkassan eller av spelarna själva. Information om olika cuper finns på vår www.hagahaninge.se och på stockholmbasket.se

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)



Vad står U för:

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

U11 (Easy Basket - EB)

- **Organisering:** Första året i EB-serien.
- **Träning:** 1–2 träningar/vecka. Det sker i små till medelstora hallar.
- **Matchspel:** Spelas 4 mot 4 på tvären på låga korgar. Laget anmäls till en passande nivå till gruppspel för att möta jämnt motstånd. Man kan välja mellan nivå lätt, mellan eller svår. Man får ett fast spelschema för säsongen. U11 spelare får spela med U12 lag utan dispens
- **Boll & Korg:** Bollstorlek 5. Spelas på låga korgar.
- **Kostnad**
- **Föräldraansvar:** Vid hemmamatcher i Brandbergshallen ansvarar laget för café, klocka, bakning, städning samt öppning/stängning.
- **Föreningsaktivitet:** Föreningen deltar bla på flertal olika aktiviteter under säsongen, tex Vegakalaset, Vega julmarknad, Jordbrofestivalen, Haningedagen. Vi har även vår egen jultup som en aktivitet. U11 ansvarar för Vegakalaset i augusti och Julcupen runt nyår.
- **Föreningsförsäljning:** Deltar aktivt i föreningens försäljning.
- **Utbildning:** "Introduktion utvecklingstränare" samt "Fortbildning tränare"
- **Avslutningar:** Föreningen har gemensamma avslutningar, julavslutning veckan före jul i Brandbergshallen och sommaravslutning 6/6 i Vendelsömalmsgropen.
- **Cuper:** Laget kan anmäla sig till olika cuper, all kostnad runt det betalas med lagkassan eller av spelarna själva. Information om olika cuper finns på vår www.hagahaninge.se och på stockholmbasket.se

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)



Vad står U för:

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

U12

- **Organisering:** Sista året i EB-serien.
- **Träning:** 2-3 träningar/vecka. Det sker i medelstora till stora hallar.
- **Matchspel:** Spelas 4 mot 4 på tvären på låga korgar. I mån av hallar så kan matcherna spelas på helplan på låga korgar. Laget anmäls till en passande nivå till gruppspel för att möta jämnt motstånd. Man kan välja mellan nivå lätt, mellan eller svår. Man får ett fast spelschema för säsongen. U12 spelare får spela med U11 lag. Spelare i U12 kan spela i U13 men då krävs det dispens samt att de är licensierade i rätt grupp.
- **Boll & Korg:** Bollstorlek 5. Spelas på låga korgar. Bra att till våren börja träna med bollstorlek 6, vilket är den storleken de ska använda i seriespel.
- **Kostnad**
- **Utrustning:** Under våren är det bra att man börjar titta på matchställ för beställning. Leveranstiden är mellan 6-8 veckor. Ställen betalas av varje spelare och de äger och ansvarar för dem själva.
- **Föräldraansvar:** Vid hemmamatcher i Brandbergshallen ansvarar laget för café, klocka, bakning, städning samt öppning/stängning.
- **Föreningsaktivitet:** Föreningen deltar bla på flertal olika aktiviteter under säsongen, tex Vegakalaset, Vega julmarknad, Jordbrofestivalen, Haningedagen. Vi har även vår egen julcup som en aktivitet. U12 ansvarar för Haningedagen i september och Julcupen runt nyår.
- **Föräldrautbildning:** Under den senare delen av våren så kommer föreningen hålla några sekretariat utbildningar som alla föräldrar behöver gå. Detta pga att under nästa säsong kommer laget behöva ett sekretariat under alla hemmamatcher.
- **Föreningsförsäljning:** Deltar aktivt i föreningens försäljning.
- **Utbildning:** "Introduktion utvecklingstränare", "Fortbildning tränare". Är bra om man påbörjar "grundutbildning utvecklingstränare" under våren för man behöver ha den klar innan nästa säsong startar.



- **Avslutningar:** Föreningen har gemensamma avslutningar, julavslutning veckan före jul i Brandbergshallen och sommaravslutning 6/6 i Vendelsömalmsgropen.
- **Cuper:** Laget kan anmäla sig till olika cuper, all kostnad runt det betalas med lagkassan eller av spelarna själva. Information om olika cuper finns på vår www.hagahaninge.se och på stockholmbasket.se

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)



Vad står U för:

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

U13

- **Organisering:** Första året i seriespel
- **Träning:** 2-3 träningar/vecka. Det sker i medelstora till stora hallar.
- **Matchspel:** Spelas 4 mot 4 på stor plan med höga korgar. Laget anmäls till seriespel senast den 1/5. Här kan man välja att spela i nivå 2, 3, 4. Anmälan görs till kansliet. Nivå 1 avgör förbundet, vilka som passar in där avgörs bla på olika turneringar som har varit under året. U13 kan nu spela i alla äldre grupperna, dock krävs det licens i varje grupp.
- **Boll & Korg:** Bollstorlek 6. Spelas på höga korgar. Sista storleken för tjejerna. Killar byter till storlek 7 året de spelar i U15.
- **Kostnad**
- **Utrustning:** Alla spelare måste ha matchställ med nummer. Man får inte ha två med samma nummer i laget. Man får välja nummer mellan 0-99
- **Föräldraansvar:** Vid hemmamatcher i Brandbergshallen ansvarar laget för cafeterian, sekretariat, bakning under sin egen match. Är man första laget på plats så öppnar man cafeterian och sista laget för dagen stänger cafeterian.
- **Föreningsaktivitet:** Föreningen deltar bla på flertal olika aktiviteter under säsongen, tex Vegakalaset, Vega julmarknad, Jordbrofestivalen, Haningedagen. Vi har även vår egen julcup som en aktivitet.
U13 ansvarar för Haningedagen i september och Hagadagen 6/6 (sommaravslutningen)
- **Föräldrautbildning:** För att säkerställa att alla kan sekretariatsarbetet kommer föreningen hålla några utbildningar även i början av hösten för alla föräldrar. Detta pga att under denna och alla kommande säsonger kommer laget behöva ett sekretariat under alla hemmamatcher.
- **Föreningsförsäljning:** Deltar aktivt i föreningens försäljning.
- **Utbildning:** "Introduktion utvecklingstränare", "Fortbildning tränare" och "grundutbildning utvecklingstränare"



- **Avslutningar:** Föreningen har gemensamma avslutningar, julavslutning veckan före jul i Brandbergshallen och sommaravslutning 6/6 i Vendelsömalmsgropen.
- **Cuper:** Laget kan anmäla sig till olika cuper, all kostnad runt det betalas med lagkassan eller av spelarna själva. Information om olika cuper finns på vår www.hagahaninge.se och på stockholmbasket.se

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)



Vad står U för:

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

U14

- **Organisering:** Seriespel
- **Träning:** 2-3 träningar/vecka. Det sker i medelstora till stora hallar.
- **Matchspel:** Spelas 5 mot 5 på stor plan med höga korgar. Laget anmäls till seriespel senast den 1/5. Här kan man välja att spela i nivå 2, 3, 4. Anmälan görs till kansliet. Nivå 1 avgör förbundet, vilka som passar in där avgörs bla på olika turneringar som har varit under året. Alla spelare och coacher behöver vara licensierade i Profixio
- **Boll & Korg:** Bollstorlek 6. Spelas på höga korgar. Killar byter till storlek 7 året de spelar i U15. Bra att under våren börja träna med storlek 7 om man har ett pojklag så killarna hinner få in känslan med en tyngre boll inför kommande säsong.
- **Kostnad**
- **Utrustning:** Alla spelare måste ha matchställ med nummer. Man får inte ha två med samma nummer i laget. Man får välja nummer mellan 0-99
- **Föräldraansvar:** Vid hemmamatcher i Brandbergshallen ansvarar laget för cafeterian, sekretariat, bakning under sin egen match. Är man första laget på plats så öppnar man cafeterian och sista laget för dagen stänger cafeterian.
- **Föreningsaktivitet:** Föreningen deltar bla på flertal olika aktiviteter under säsongen, tex Vegakalaset, Vega julmarknad, Jordbrofestivalen, Haningedagen. Vi har även vår egen julcup som en aktivitet.
U14 ansvarar för Jordbrofestivalen i augusti och Vega julmarknad i december.
- **Föräldrautbildning:** För att säkerställa att alla kan sekretariatsarbetet kommer föreningen hålla några utbildningar även i början av hösten för alla föräldrar. Detta pga att under denna och alla kommande säsonger kommer laget behöva ett sekretariat under alla hemmamatcher.
- **Föreningsförsäljning:** Deltar aktivt i föreningens försäljning.
- **Utbildning:** "Introduktion utvecklingstränare", "Fortbildning tränare" och "grundutbildning utvecklingstränare" och om man inte ska coacha USM så är man klar med sina "måste" utbildningar. Ska man coacha USM behöver man gå "Fortsättningsutbildning utvecklingstränare"



- **Avslutningar:** Föreningen har gemensamma avslutningar, julavslutning veckan före jul i Brandbergshallen och sommaravslutning 6/6 i Vendelsömalmsgropen.
- **Cuper:** Laget kan anmäla sig till olika cuper, all kostnad runt det betalas med lagkassan eller av spelarna själva. Information om olika cuper finns på vår www.hagahaninge.se och på stockholmbasket.se

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)



Vad står U för:

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

U15

- **Organisering:** Seriespel
- **Träning:** 2-3 träningar/vecka. Det sker i medelstora till stora hallar.
- **Matchspel:** Spelas 5 mot 5 på stor plan med höga korgar. Laget anmäls till seriespel senast den 1/5. Här kan man välja att spela i nivå 2, 3, 4. Anmälan görs till kansliet. Nivå 1 avgör förbundet, vilka som passar in där avgörs bla på olika turneringar som har varit under året. Alla spelare och coacher behöver vara licensierade i Profixio
- **Boll & Korg:** Bollstorlek 6 för tjejer och storlek 7 för killar. Alla spelar på höga korgar.
- [Kostnad](#)
- **Utrustning:** Alla spelare måste ha matchställ med nummer. Man får inte ha två med samma nummer i laget. Man får välja nummer mellan 0-99
- **Föräldraansvar:** Vid hemmamatcher i Brandbergshallen ansvarar laget för cafeterian, sekretariat, bakning under sin egen match. Är man första laget på plats så öppnar man cafeterian och sista laget för dagen stänger cafeterian.
- **Föreningsaktivitet:** Föreningen deltar bla på flertal olika aktiviteter under säsongen, tex Vegakalaset, Vega julmarknad, Jordbrofestivalen, Haningedagen. Vi har även vår egen julcup som en aktivitet.
U15 ansvarar för Hagadagen 6/6 (sommaravslutningen) och Vega julmarknad i december.
- **Föräldrautbildning:** För att säkerställa att alla kan sekretariatsarbetet kommer föreningen hålla några utbildningar i början av hösten för alla föräldrar. Detta pga att under denna och alla kommande säsonger kommer laget behöva ett sekretariat under alla hemmamatcher.
- **Föreningsförsäljning:** Deltar aktivt i föreningens försäljning.
- **Utbildning:** "Introduktion utvecklingstränare", "Fortbildning tränare" och "grundutbildning utvecklingstränare" och om man inte ska coacha USM så är man klar med sina "måste" utbildningar. Ska man coacha USM behöver man gå "Fortsättningsutbildning utvecklingstränare"



- **Avslutningar:** Föreningen har gemensamma avslutningar, julavslutning veckan före jul i Brandbergshallen och sommaravslutning 6/6 i Vendelsömalmsgropen.
- **Cuper:** Laget kan anmäla sig till olika cuper, all kostnad runt det betalas med lagkassan eller av spelarna själva. Information om olika cuper finns på vår www.hagahaninge.se och på stockholmbasket.se
- **Distriktslagsläger:** Information och anmälan hittar man på <https://stockholmbasket.se/distriktslag/>
Distriktslag (DLT): I åldrarna U15-U18 kan man bli uttagen att spela för Stockholms distriktslag U16 eller U18. Anmälan görs via Stockholmbasket till 3 öppna läger. Efter dessa 3 läger tas distriktslagen ut för att spela distriktslagsturnering mot Sveriges övriga distriktslag. Alla spelare oavsett nivå kan anmäla sig till de 3 öppna lägre och har en chans att bli uttagna till distriktslagen.

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)

**Vad står U för:**

U:et står för under. Den säsongen man är i får man inte vara äldre än den siffran som står efter U:et.

Det här gäller säsongen 2026-2027

T ex: Barn som är födda 2016 är under säsongen U11 vilket innebär att de under säsongen får fylla max 11 år.

U16, U17 och U19 är snarlikt med U15.

- **Föreningsaktivitet:** Föreningen deltar bla på flertal olika aktiviteter under säsongen, tex Vegakalaset, Vega julmarknad, Jordbrofestivalen, Haningedagen. Vi har även vår egen julcup som en aktivitet.

U16 ansvarar för Jordbrofestivalen i augusti och Skolavslutningen i juni.

U17 ansvarar för Julavslutningen veckan före jul och Skolavslutningen i juni

Förbundets spelregler hittar ni här:

[Tävlingsbestämmelser](#)