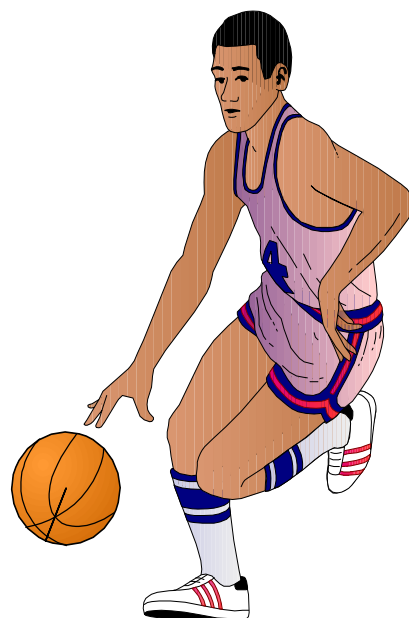


BASKETBAL



©ellen manson en gine troost 2006

BASKETBAL

1. INLEIDING

In 1892 heeft professor James Naismith van het Springfield College (USA) het Basketbalspel in vaste vorm gegoten. In eerste instantie werd er gespeeld met perzikmanden die van onderen dicht waren. Maar al snel bleek dat de studenten die als publiek bij de wedstrijden aanwezig waren, er een lolletje van maakten om doelpogingen af te weren en om zelf de ballen in de mand te gooien.

Als oplossing werden er toen borden achter de manden geplaatst. Daardoor was de bal minder vaak uit het spel, want het bord maakte een reboundspel mogelijk en daarmee werd het spel veelzijdiger en dynamischer.

Basketbal heeft zich vanuit Amerika snel over de hele wereld verspreid. Al in 1936 werd het in het programma van de Olympische Spelen in Berlijn opgenomen.

Op alle continenten wordt door meer dan 100 miljoen mensen Basketbal gespeeld.



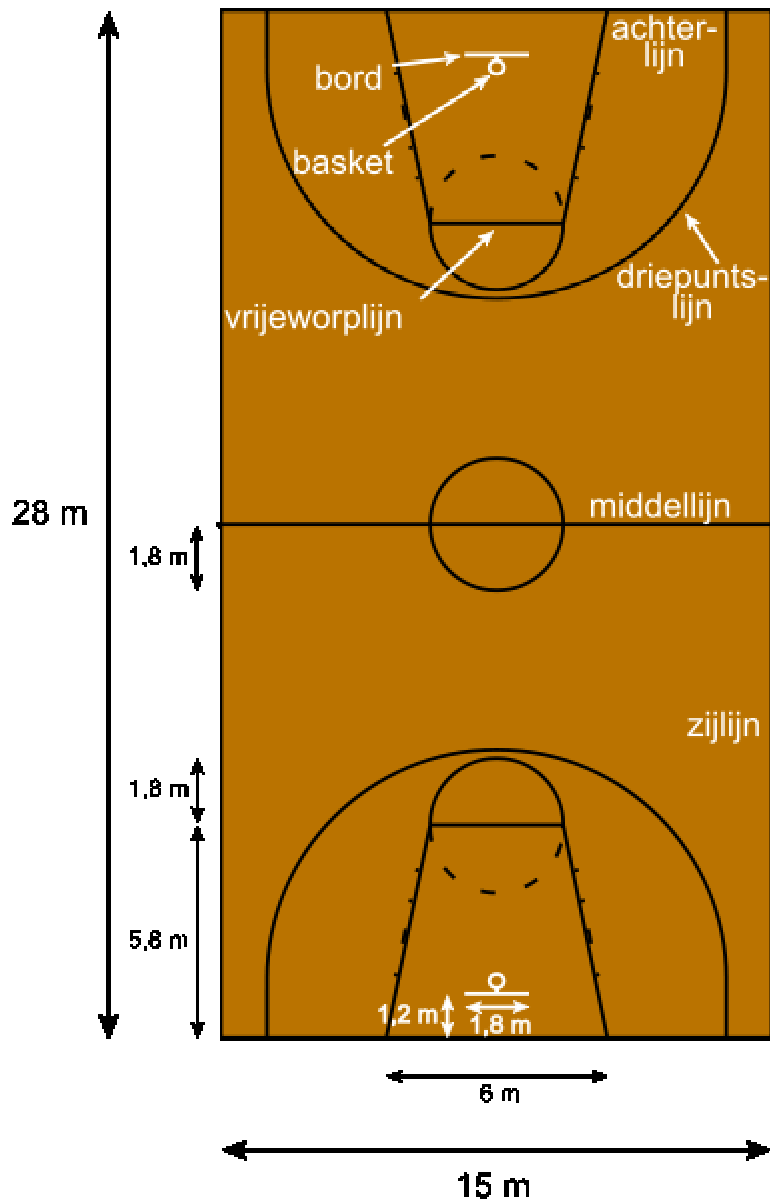
Basketbal is een wedstrijdspel met karakteristieke eigenaardigheden. Het onderscheidt zich van bijvoorbeeld handbal en korfbal door :

- ❑ de basket als klein doel op spronghoogte
- ❑ de regels over verboden lichamelijk contact
- ❑ het kleine speelveld

2. Speelveld en materiaal

Het spel wordt op een relatief klein speelveld gespeeld en vereist daarom zowel technische als tactische vaardigheid en beweeglijkheid, behendigheid en reactievermogen.

Het speelveld meet 28 bij 15 meter.



Borden en baskets

De borden hebben een egaal oppervlak en zijn gemaakt van hard hout of doorzichtig materiaal. De juiste afmetingen zijn 1.20 m breed en 0.90 m hoog. De baskets bestaan uit een metalen ring met een net. De afstand tussen de ring en de grond bedraagt 3.05



Wedstrijdbal

De bal bestaat uit een buitenbal van leer, rubber of synthetisch materiaal en een rubberen binnenbal. De omtrek bedraagt 75 tot 78 cm, het gewicht is 600 tot 650 gram. Junioren tot 12 jaar spelen met een minibasketbal met een gewicht van 450 tot 500 gram. In de competitie spelen de dames met een kleinere bal dan de heren.



3. Puntentelling

Er is sprake van een score wanneer een gespeelde bal van bovenaf door de basket gaat of in de basket blijft hangen. Voor een velddoelpunt worden twee punten toegekend, voor een doelpunt van achter de lijn op 6.25 meter 3 punten en voor een vrije worp 1 punt.

4. Speeltijd

Een basketbalwedstrijd duurt in de regel 4 maal 10 minuten zuivere speeltijd met 10 minuten rustpauze tussen het 2^e en 3^e kwart en 2 minuten tussen het 1^e en 2^e en het 3^e en 4^e kwart.

5. Scheidsrechters en Jurytafel

De wedstrijd wordt begeleid door 2 scheidsrechters die elk specifieke taken hebben en goed met elkaar en met de jury communiceren. Naast het veld staat een jury tafel waaraan 3 juryleden zitten met respectievelijk de volgende taken:

- Het bijhouden van de reguliere speeltijd, bij elk fluitsignaal van de scheidsrechter wordt de klok stilgezet
- Het bijhouden van de scores, de time-outs en de persoonlijke fouten
- Het bedienen van de 24 seconden (shot)klok

6. Spelersaantal

Op het speelveld bevinden zich 5 spelers per team. In een wedstrijd mogen er 7 wisselers zijn. De wisselers mogen op elk "dood" moment in de wedstrijd gewisseld worden, maar de coach moet de wissel wel op tijd bij de jurytafel aanvragen.

7. Time Out

De Coach mag tijdens de wedstrijd per kwart 1 time out van 1 minuut aanvragen en in het laatste kwart 2 maal. Niet gebruikte Time-outs kunnen worden opgespaard en in een volgende periode opgenomen.

8. Wedstrijdregels

A. Loopregel

Een speler mag niet lopen met de bal in de hand. In totaal zijn slecht twee contacten (=aanrakingen met de grond) toegestaan met de bal in de hand:

- Vangt de speler de bal in stand (1e contact) dan mag hij slecht nog één pas maken (2e contact); het andere been wordt standbeen (pivotvoet).
- Vangt hij de bal in de beweging, zonder contact met de grond bij het aannemen van de bal, dan kan hij met beide voeten na elkaar of gelijktijdig neerkomen. Komt hij daarbij tot stand dan is het achterste been standbeen (pivotvoet), het voorste 'speelbeen'.
- Landt hij met beide voeten naast elkaar dan geldt dat als één contact en kan hij met links of rechts (naar keuze) zijn tweede contact uitvoeren. Een speler mag naar goeddunken net zo veel passen met het speelbeen maken, als hij daarbij zijn standbeen niet van zijn plaats beweegt; het draaien op de plaats is geoorloofd (pivoteren).
- Let op: Met de bal in de hand springen en weer landen is een loopfout!

B. Dribbelen

Bij het dribbelen wordt de bal met de hand op de grond gestuiterd. Nadat de bal met één of beide handen tot stilstand is gebracht is opnieuw dribbelen niet toegestaan (second dribble).

C. Sprongbal

Bij een sprongbal wordt de bal door de scheidsrechter tussen twee spelers van verschillende teams omhoog geworpen. Als hij het hoogste punt bereikt heeft, mogen de spelers hem in de sprong maximaal twee maal aantikken; Het is de "springer" niet toegestaan de bal te vangen. Een sprongbal wordt gegeven:

1. Bij het begin van de wedstrijd in de middencirkel.
2. Bij bal-vast: twee spelers van verschillende partijen houden de bal allebei zo stevig vast dat hij niet gespeeld kan worden.
3. Bij een dubbel-fout (twee spelers begaan gelijktijdig een fout tegen elkaar).
4. Wanneer de bal tussen de ring en het bord vast komt te zitten.
5. Wanneer de scheidsrechters het niet eens zijn bij een genomen beslissing tijdens de wedstrijd

Beurtelings balbezit tijdens sprongbalsituaties

Sprongballen worden alleen aan het begin van de wedstrijd in de middencirkel uitgevoerd. Hierna is bij elke sprongbalsituatie sprake van beurtelings balbezit. Middels een pijl op de jurytafel wordt aangegeven welke van de twee partijen bij de eerstvolgende sprongbalsituatie in balbezit komt. Die partij mag de bal innemen aan de zijkant van het veld of aan de achterlijn, afhankelijk van de plaats waar het spel gestopt werd. Hierna zet de jury de pijl om naar de andere kant zodat de scheidsrechter kan zien welke ploeg bij de eerstvolgende sprongbalsituatie recht op de bal heeft. Bij het begin van elke nieuwe periode kijkt de scheidsrechter tevens welke ploeg recht op balbezit heeft. Bij het wisselen van speelhelft na de 2e periode verandert de pijl mee van richting.

D. Persoonlijke fout

Een persoonlijke fout (een 'p') is een **opzettelijk lichamelijk contact** met een tegenstander. Daarbij kunnen onbeduidende contacten die niet te vermijden zijn, over het hoofd gezien worden; maar ieder lichamelijk contact uit onbeheerstheid, ook als dit niet opzettelijk plaats vond, moet gestraft worden.

Een speler die zijn 5e persoonlijke fout maakt mag voor de rest van de wedstrijd niet meer meedoen. Hij mag vervangen worden door een wisselspeler.

Typische verdedigende fouten:

- ☐ botsen met de schouders of heupen;
- ☐ blokkeren;
- ☐ afhouden met gespreide of opgetrokken knieën;
- ☐ tegen een tegenstander opspringen bij een schot;
- ☐ het aanraken van de schietarm of dribbelhand.

Typische aanvallende fouten:

- ☐ oplopen tegen een in verdedigende positie staande speler;
- ☐ opspringen tegen een verdediger bij een rebound;
- ☐ lichamelijk contact bij het blokken door een te dichtbij positie.

E. Straffen voor fouten:

Fouten kunnen op verschillende manieren bestraft worden, afhankelijk van de overtreding:

- ❑ Inworp vanaf de zijkant bij eenvoudige fouten. En bij minder dan 4 teamfouten per periode
- ❑ 2 vrije worpen bij opzettelijke en grove fouten.
- ❑ 2 vrije worpen wanneer 2 spelers een fout tegen 1 tegenstander begaan.
- ❑ 2 of 3 vrije worpen bij een fout tegen een speler die een doelpoging ondernam, in het geval het schot mis ging. In het geval dat de speler die het schot ondernam zich buiten de 3-puntslijn bevond heeft hij recht op 3 vrije worpen.
- ❑ 1 vrije worp bij een fout tegen een op de basket schietende speler, in het geval het schot doel trof.

Vrije worp

De speler tegen wie de fout begaan is, moet de vrije worpen zelf nemen. De vrije worp vindt plaats vanachter de vrije worplijn; alle andere spelers moeten zich buiten het vrije worpgebied (bucket) en de 3-puntslijn opstellen. 3 spelers van de verdedigende - en 2 van de aanvallende partij mogen plaats nemen aan de schuine lijn (verdedigers het dichtst bij de basket, daarnaast een aanvaller). De andere spelers moeten plaats nemen achter de driepuntslijn boven de vrije worp lijn. Na de laatste vrije worp gaat het spel verder en alle spelers mogen het vrije worpgebied betreden zodra de bal de ring heeft aangeraakt. Mist de bal de ring, dan is de vrije worp ongeldig en krijgt de verdedigende partij het recht op ingooien.



F. Aanvullende regels:

Vasthouden van de bal

De bal mag net zo lang worden vastgehouden als men zelf wil, tenzij een speler dicht op verdedigd wordt. De speler die de bal vanuit stilstand niet binnen 5 seconden kan afpassen doordat een verdediger hem dat belet, moet de bal inleveren. De tegenpartij mag de bal dan innemen aan de zij- of achterlijn.

Uitbal

De bal is uit, wanneer hij buiten het speelveld op de grond of op de lijn valt, of het plafond raakt. Hij is eveneens uit, wanneer de bal door een speler aangeraakt wordt, die zich buiten het speelveld bevindt of die de lijn aanraakt.

Voetbal

Het spelen van de bal met de voet is niet toegestaan. Het onopzettelijk aanraken van de bal met de voet wordt niet gestraft.

Drie-seconden-regel

Geen speler van de in balbezit zijnde partij mag langer dan 3 seconden in de begrensde zone (=bucket, het trapezium van het vrije worpgebied) van de tegenpartij zijn. Na een doelpoging wordt opnieuw begonnen met het tellen van de 3 seconden.



Ingooi

Na het overtreden van de regels wordt de bal afhankelijk van de plaats van de overtreding van achter de zijlijn of achterlijn weer in het spel gebracht.

Na een geslaagde doelpoging van achter de achterlijn.

De uitvoering ervan wordt vrijgelaten. Je mag dus gooien zoals je wilt.

8 secondenregel

Een team moet binnen 8 seconden de bal vanaf eigen helft naar de helft van de tegenstander gespeeld hebben. Terugspelen naar eigen helft is niet toegestaan.

24 secondenregel

Een ploeg moet binnen 24 seconden een doelpoging hebben ondernomen. Na elke doelpoging gaat de 24 secondenregel opnieuw in, alsmede na een persoonlijke fout van een speler.

5 secondenregel

Een team moet binnen 5 seconden een inworp of vrije worp uitvoeren.

Technische fout

In het algemeen worden technische fouten gekenmerkt door onsportief (verbaal) gedrag of door fouten op formeel gebied (bijvoorbeeld een foutieve wissel).

Straf:

Als een speler op het speelveld een technische fout maakt, dan mag de tegenstander 2 vrije worpen nemen.

Bij een technische fout van een wisselspeler of van de trainer/coach, mag de tegenstander 2 vrije worpen nemen en aansluitend de bal ter hoogte van de middellijn weer in het spel brengen.

4 teamfouten in één periode

Heeft een ploeg in één periode van 10 minuten gezamenlijk 4 persoonlijke fouten gemaakt, dan wordt iedere verdere fout in die speelhelft met twee vrije worpen bestraft, ongeacht waar de speler zich bevindt.

5-fouten regel

Een speler die 5 fouten (persoonlijke en technische) heeft gemaakt, moet het speelveld verlaten. Hij kan door een wisselspeler vervangen worden.

Aanraken van basket en bord

Geen speler mag de basket, net of bord aanraken, als de bal zich op de ring bevindt.

Straf voor de verdedigers:

2 punten voor de tegenstanders; na een vrije worp 1 punt.

Straf voor de aanvallers:

inworp door de tegenstanders vanaf de zijkant.

Spelen van de bal boven ringhoogte

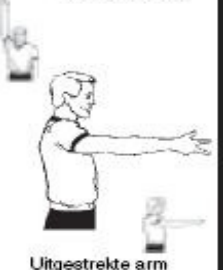
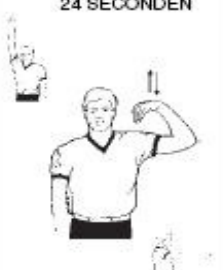
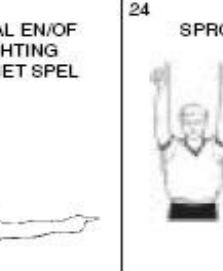
Een bal die zich boven ringhoogte in dalende lijn bevindt, mag door geen speler in de bucket aangeraakt worden, tot de bal de ring geraakt heeft.

Straf:

zie regel 'Aanraken van basket en bord'

SIGNALEN VAN DE SCHEIDSRECHTER

IV OVERTREDINGEN

14 LOPEN  Vuisten om elkaar heen draaien	15 VERKEERD GEDRIBBELD OF SECOND DRIJBEL  Handen op en neer	16 DRAGEN VAN DE BAL  Half draaiende voorwaartse beweging met de hand	17 3 SECONDEN  Uitgestrekte arm met drie vingers
18 5 SECONDEN  Laat 5 vingers zien	19 8 SECONDEN  Laat 8 vingers zien	20 24 SECONDEN  Vingers raken de schouder	21 TERUGSPELEN  Zwaaien met de arm. Wijzende wijsvinger
22 OPZETTELIJK VOETBAL  Vinger wijst naar voet	23 UITBAL EN/OF RICHTING VAN HET SPEL  Wijs met vinger parallel aan zijlijn	24 SPRONGBAL  Duimen omhoog	

Voor meer informatie:

Nederlandse Basketbal Bond (NBB)

Postbus 2651

3430 GB Nieuwegein

Tel 030 7513500

E mail: info@NBB.nl of kijk op www.basketbal.nl