

Basketbal

Teams

Een team bestaat uit 12 spelers, waarbij er 5 spelers in het veld staan. De overige 7 spelers zijn wisselers. Spelers mogen gedurende de hele wedstrijd onbeperkt gewisseld worden, tenzij een speler door zijn foutenlast wordt uitgesloten.

Duur

Een wedstrijd bestaat uit 4 perioden van ieder 10 minuten zuivere speeltijd. Tussen beide helften is er een pauze van 15 minuten. Tussen de eerste twee perioden en de tweede twee perioden is een pauze van 2 minuten.

Basisregels

Scoren

Er kunnen punten gescoord worden door de basketbal door de basketring te gooien.

- 3 punten – Een score van achter de driepuntlijn.
- 2 punten – Een score binnen de driepuntlijn.
- 1 punt – Een vrije worp vanaf de vrije worp lijn. Een vrije worp wordt toegekend als een verdedigende speler een fout maakt op een speler die een doelpoging onderneemt.

Spelen

- Tijdens de wedstrijd mag de bal uitsluitend met de handen gespeeld worden. Dit kan door een pass, worp, rol of dribbel (bij iedere pas moet de speler de basketbal stuiten).
- Als de bal gevangen wordt door een speler die stilstaat, mag deze kiezen met welke voet er gepivoteerd wordt. Als de bal gevangen wordt door een speler die in beweging is, mag er alleen gepivoteerd worden met de voet waarmee ze landen na het vangen van de bal.

Tijd regels

- 24 seconden regel – De bal moet binnen 24 seconden tot een doelpoging leiden.
- 8 seconden regel – De bal moet binnen 8 seconden over de middellijn (samen) gespeeld worden tot in het aanvallende vak.
- 5 seconden regel – Wanneer er een inworp genomen mag worden, moet dit binnen 5 seconden gebeuren.
- 3 seconden regel – Aanvallende spelers mogen zich niet langer dan 3 seconden in de bucket van de tegenstander bevinden. Na ieder schot wordt er opnieuw geteld.

Uit-bal

De bal is uit als hij de lijn of iets buiten het veld raakt (bijvoorbeeld de grond, de muur, een bank of een speler). Dat geldt dus ook voor een speler die met de bal in zijn handen buiten het veld stapt.

Straf

Er wordt een persoonlijke fout toegekend als er fysiek contact is met een tegenstander, waarbij deze gehinderd wordt (basketbal is een *non-contact* sport!)

- Bij een simpele persoonlijke fout, krijgt de tegenstander een inworp vanaf de zijlijn. De speler waartegen de fout is gemaakt moet deze inworp nemen.
- Bij een persoonlijke fout op een speler die een doelpoging onderneemt (die gemist wordt), krijgt de tegenstander 2 vrije worpen.
- Bij een persoonlijke fout op een speler die een doelpoging onderneemt (die geraakt wordt), krijgt de tegenstander 1 vrije worp.
- Bij een persoonlijke fout op een speler die een doelpoging onderneemt (die gemist wordt en anders een driepunter zou zijn geweest), krijgt de tegenstander 3 vrije worpen.

Als een team in een periode vier fouten in totaal heeft gekregen, moet er bij iedere volgende persoonlijke fout twee vrije worpen genomen worden.

Als een speler vijf persoonlijke fouten heeft gekregen, moet deze het veld verlaten. Er mag wel een wisselspeler voor in de plaats komen.

Veld

