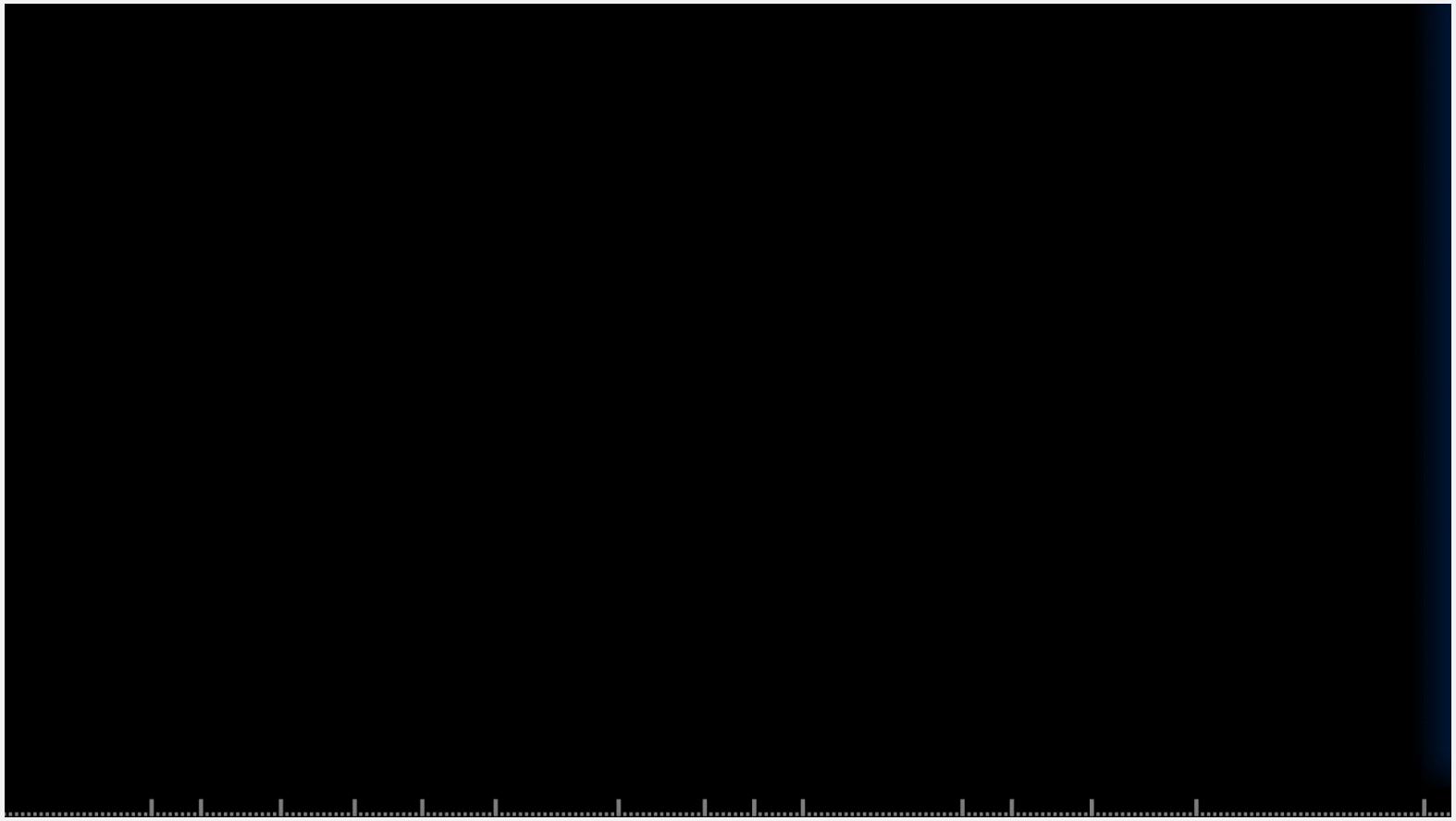


BASKETBALL NEDERLAND

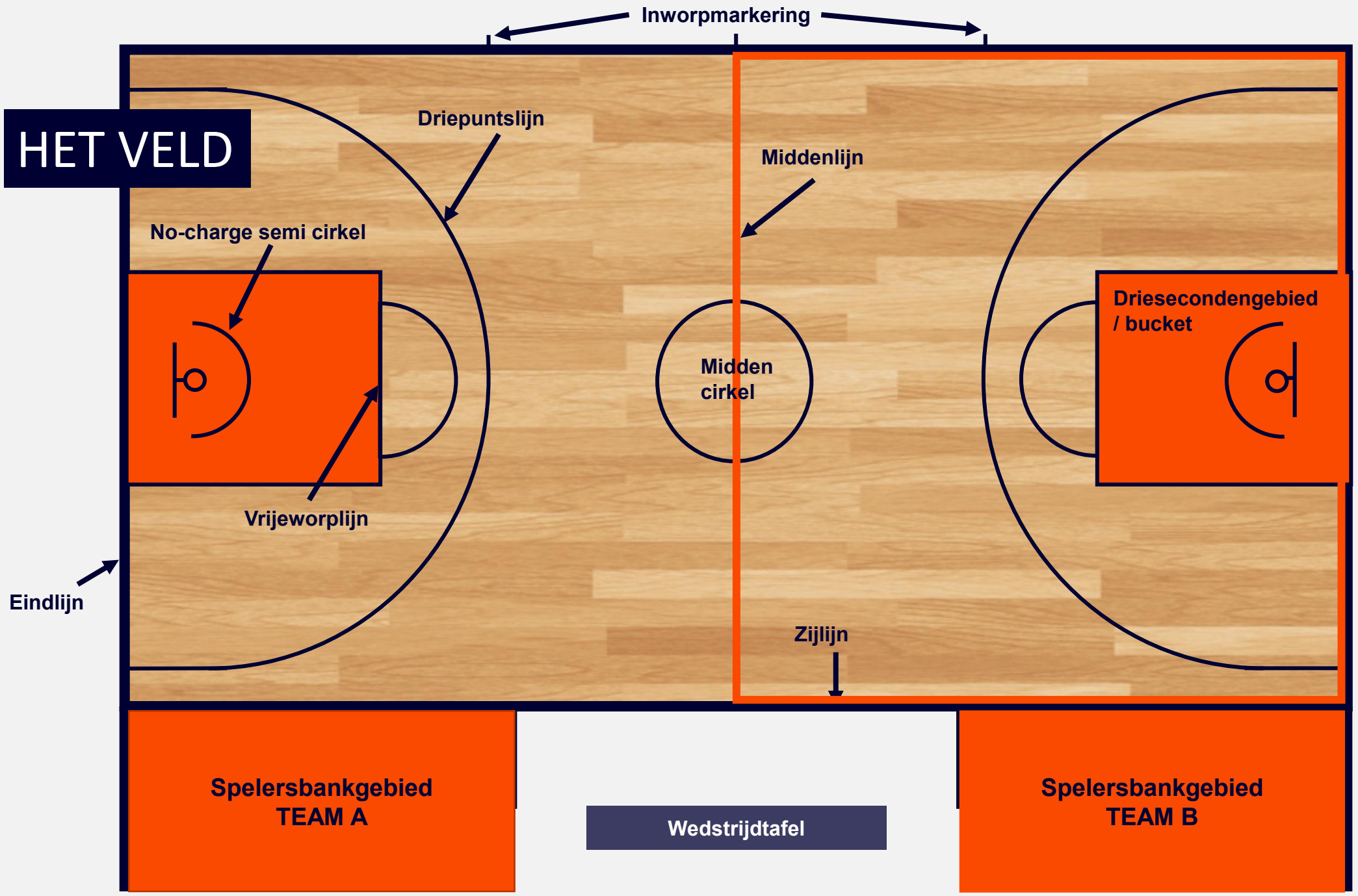
INHOUDSOPGAVE



OM TE BEGINNEN



HET VELD


Inworpmarkering
Driepuntslijn
Middenlijn
No-charge semi cirkel
Driesecondengebied / bucket
Midden cirkel
Vrijeworplijn
Eindlijn
Zijlijn
Spelersbankgebied TEAM A
Wedstrijdtafel
Spelersbankgebied TEAM B

DE UITRUSTING

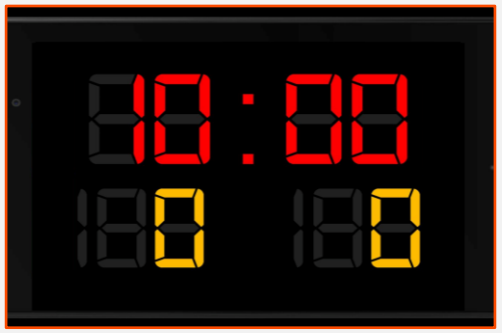


Tafelfunctionarissen

Scorer, timer en 24”-operator


Baskets

De ring hangt op **3.05 meter**
Bij U8, U10 en U12 op **2.60 m**.

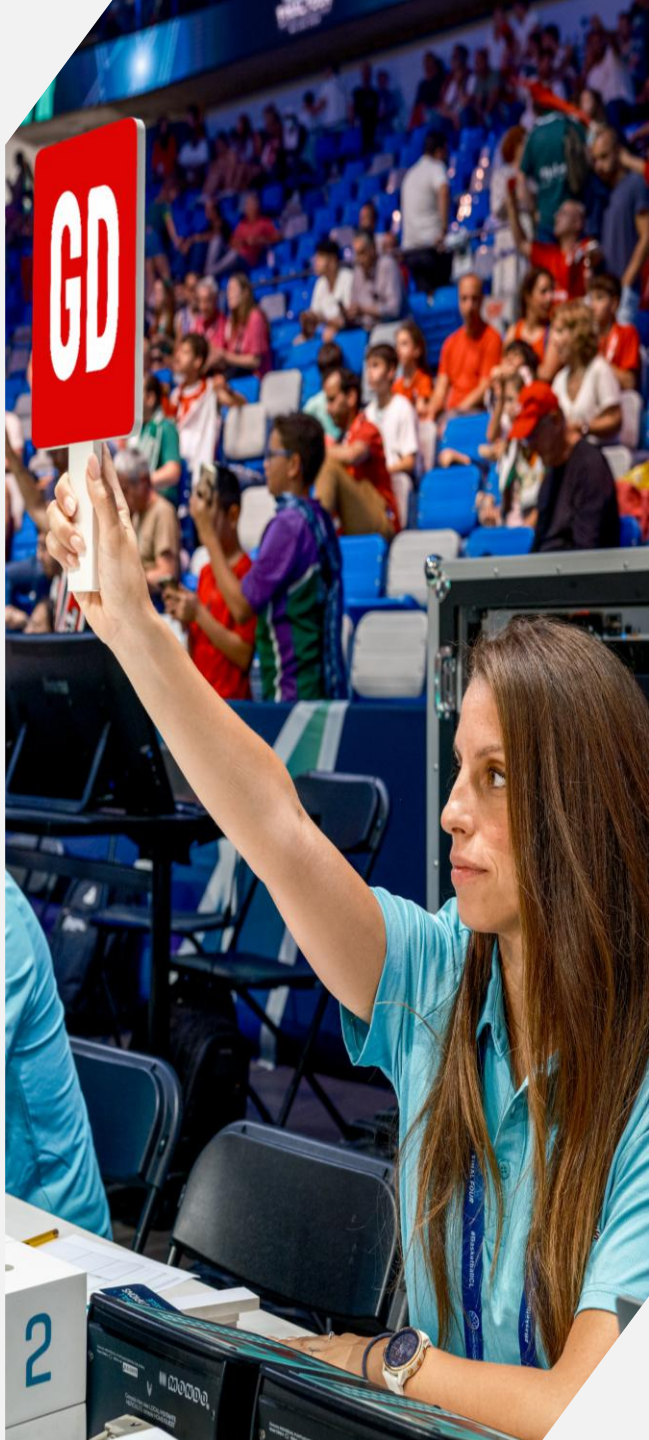



BaL

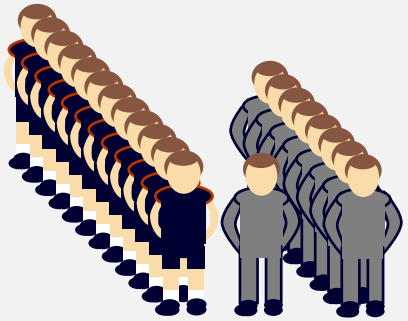

BB - pijl



Foutenbordjes spelers en teams



DE TEAMS EN SPELERS



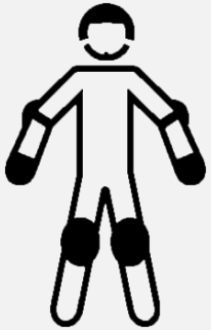
Team mogen bestaan uit maximaal 12 spelers, 1 coach en 8 teambegeleiders.

Alleen deze personen mogen binnen het spelerbankgebied komen.



Een speler mag spelen zolang hij geen 5 fouten heeft en niet gediskwalificeerd is.

Hij moet wel op het **wedstrijdformulier** staan.



Spelers mogen **geen harde bescherming** dragen, zelfs niet als deze zacht zijn bekleed.

Sierraden zijn **niet** toegestaan, afdoen of afplakken.



wel toegestaan

Brillen

Bescherming voor **gebroken neus**

Bescherming voor **knie**, als deze bedekt is met zacht materiaal

GEBLESSEERDE SPELERS

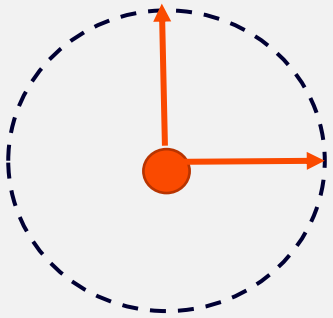


Als een speler geblesseerd is, kunnen scheidsrechters de wedstrijd stilleggen.



Het stilleggen van de wedstrijd voor een blessure mag het andere team niet benadelen.

Dus **niet** als de tegenstander de bal heeft.



Als een speler niet binnen ongeveer 15 seconden is hersteld, moet hij wisselen. Als een coach een time-out neemt en de speler herstelt in die time-out, mag hij verder spelen.



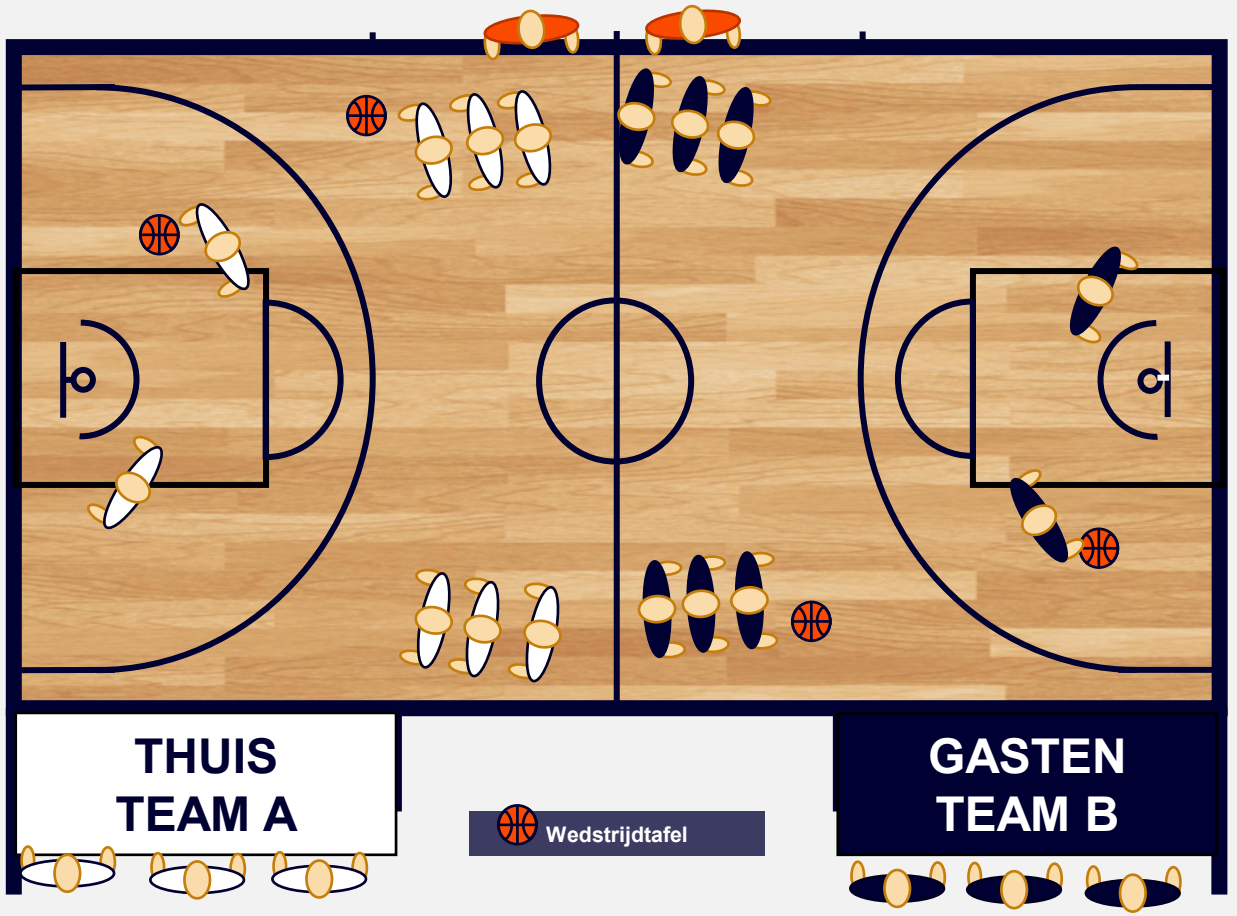
Als een speler hulp ontvangt (wisselspeler, coach, etc.) moet hij wisselen.

DE SPELREGELS

- Welke bank en basket
- De Start
- Sprongbal
- Sprongbalsituaties
- Status van de bal
- Plaatsbepaling
- Hoe de bal wordt gespeeld
- Balbezit
- Schietende speler
- Waarde van scores
- Inworp
- Time-outs
- Wissels

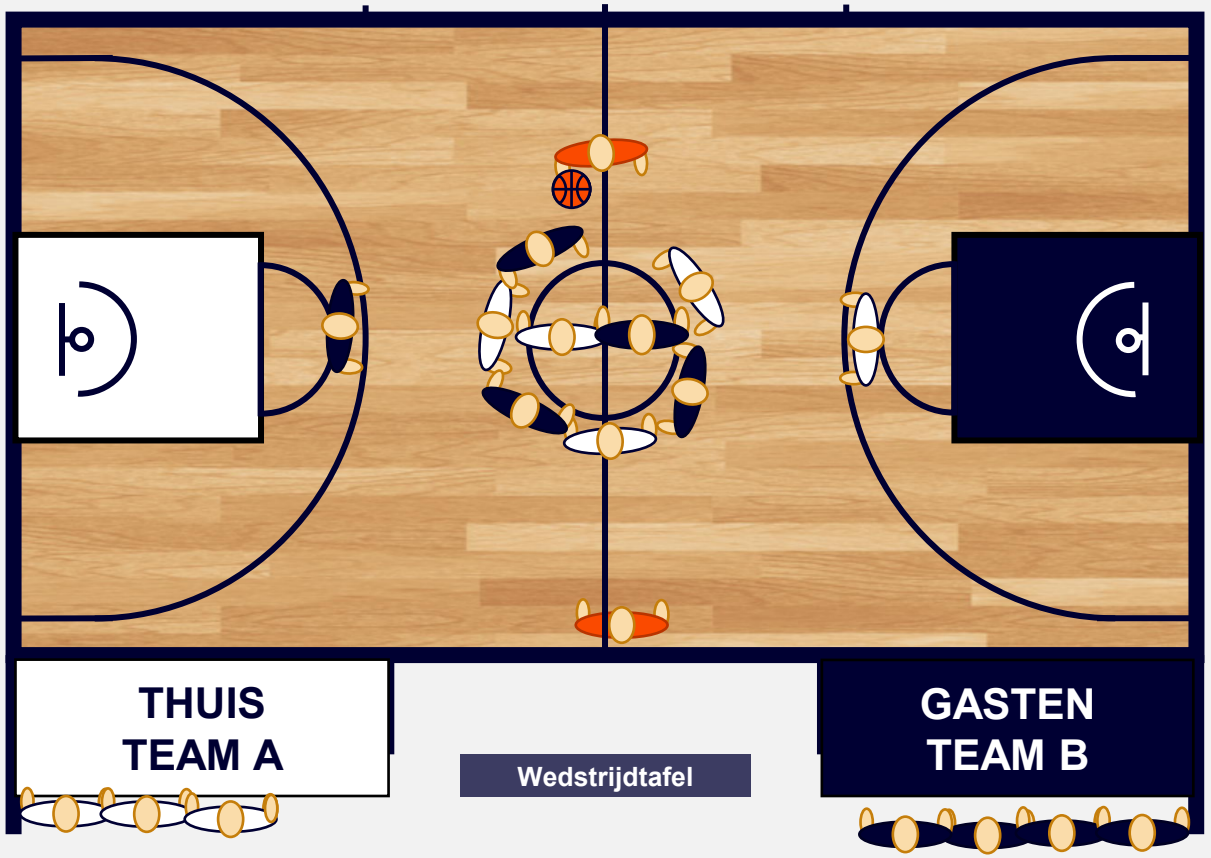
WELKE BANK EN BASKET

- Het thuisteam zit aan de linkerkant van de wedstrijdtafel.
- Beide teams doen de warming up voor de eigen spelersbank.
- Thuisteam valt aan op de basket aan de linkerkant van de wedstrijdtafel.
- Als de teams dat overeenkomen mogen ze ook van bank en/of basket wisselen.
- Als er twee teams met dezelfde kleur shirts spelen, speelt het thuisteam in haar eigen kleur. Het uitteam speelt in haar reserveshirts.



DE START

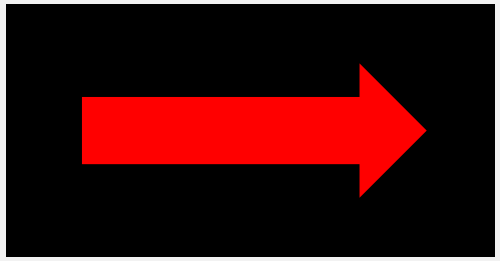
- Om te **starten**, moeten van beide teams **5 spelers** op het veld staan.
- Een periode begint op het moment dat een speler de bal op het veld aanraakt.
- Een **periode eindigt met het tijdsignaal** van de wedstrijdtafel, dat de speeltijd voorbij is.
- De teams **wisselen** in de **2e helft** van basket.
- In verlengingen spelen teams op dezelfde basket als de 2e helft.



SPRONGBAL

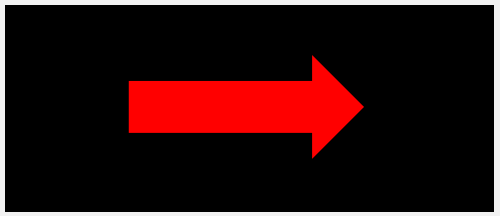


Er is een **sprongbal** aan het begin van iedere wedstrijd.

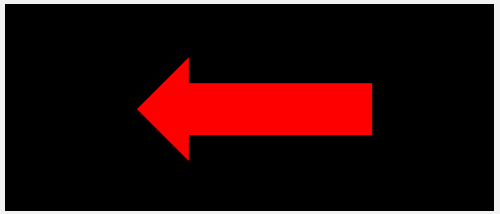


Na de sprongbal aan het begin de wedstrijd wordt de **‘beurtelings balbezitpijl’** naar het team gedraaid (speelrichting), dat géén balbezit kreeg.

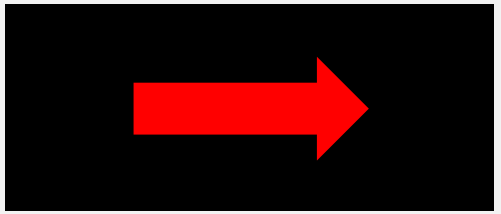
SPRONGBALSITUATIES – DE PIJL (BBP)



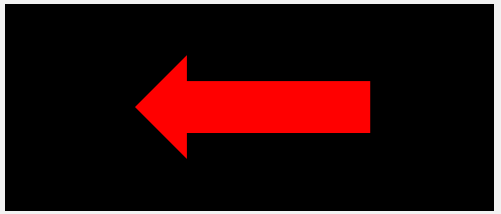
1. Twee spelers hebben samen de bal stevig vast.



2. De bal gaat uit en de scheidsrechters twijfelen wie de bal krijgt.



3. De bal vast komt te zitten tussen bord en ring.



4. Als er geen balbezit was en er fouten zijn, waarvan de straffen elkaar opheffen.

Bij alle **sprongbalsituaties** wordt de bal ingenomen volgens de **beurtelingsbalbezit-pijl**.

Ook aan het **begin van ieder kwart** wordt de bal volgens deze pijl ingenomen.

STATUS VAN DE BAL



De bal kan **dood** of **levend** zijn

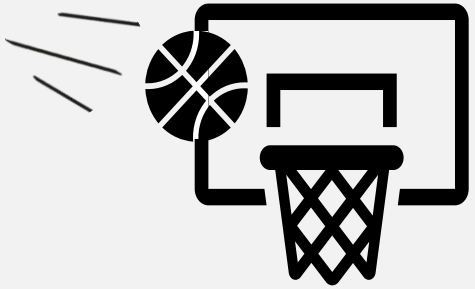
als de bal levend is, mag hij gespeeld worden

als de bal dood is niet



De bal wordt **dood** door het **fluitsignaal** van de scheidsrechter

of het **tijdsignaal** voor het einde van de speeltijd.



Als de scheidsrechter **fluit** of het **tijdsignaal** voor het einde van de speeltijd klinkt en de bal is in de lucht naar de basket, dan telt de score als de bal door de basket gaat.



Als een scheidsrechter **een fout fluit** terwijl een speler in de **schotpoging** is, mag deze speler zijn schotpoging afmaken, en **telt de score** als deze schotpoging slaagt.

PLAATSBEPALING



De plaats van een speler wordt bepaald door de plaats waar hij **de vloer** raakt.



Als de bal een scheidsrechter raakt, is dit alsof de bal die plaats op **de vloer** raakt.

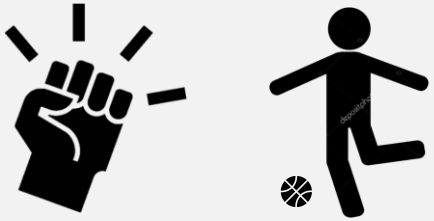


Als een speler in de **lucht** is, wordt zijn plaats bepaald door de plaats waar hij **als laatste de vloer raakte**.

HOE DE BAL WORDT GESPEELD



De bal wordt met de **handen** gespeeld.

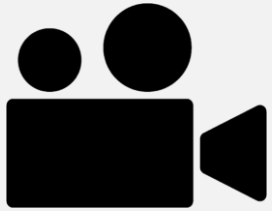


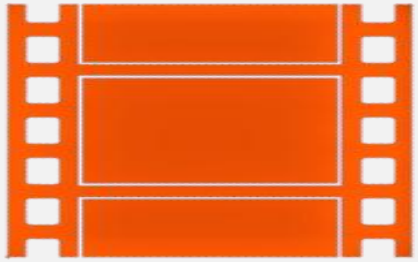
Het stompen, schoppen of **expres** tegenhouden van de bal **met een voet** (of been) is een overtreding.



Wanneer de bal per **ongeluk** de voet (been) raakt, of een speler een bal op zijn voet (been) gepasst krijgt is dat **geen overtreding**.

Of er voordeel is, maakt niet uit.







BALBEZIT



Een team krijgt balbezit, wanneer **een speler van dat team controle** heeft over de bal.
Controle heb je als je de bal vasthoudt of er mee dribbelt.
Als je de bal **tikt** heb je **geen balcontrole**.



Een team verliest balbezit wanneer een speler van het andere team controle heeft over de bal.



Een team verliest balbezit als de bal dood wordt.

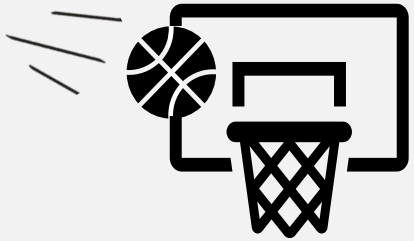


Een team verliest balbezit als een speler een schotpoging onderneemt en de bal los is.

DOELENDE (SCHIETENDE) SPELER



Een **schietende** speler is een speler die een **lay-up** loopt, **tikt** om de bal **te scoren** of bezig is met een **schotpoging**.



Een schotpoging **begint** wanneer een speler zijn **doorgaande beweging** begint, die voorafgaat aan het loslaten van de bal voor een schot.



De doorgaande beweging begint wanneer de bal tot **rust** komt in de hand(en) van een speler.



Een schotpoging eindigt wanneer de bal de **handen** van de schutter **heeft verlaten**, of, als de schutter in de lucht was, de schutter weer met **twee voeten op de grond** is.

WAARDE VAN SCORES



1

Een **vrije worp** telt voor 1 punt.



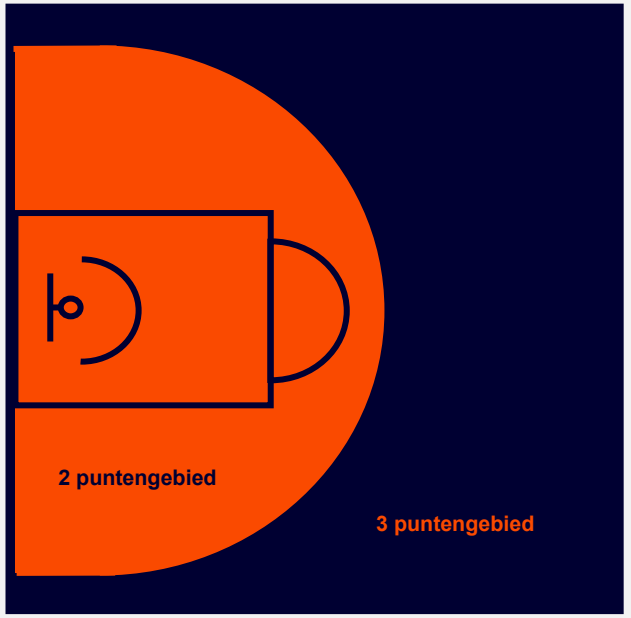
2

Een **normale score** telt voor 2 punten.

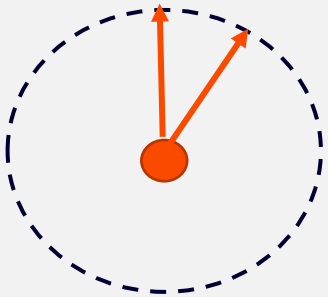


3

Score van achter de **driepuntslijn** telt voor drie punten.



DE INWORP



de nemer moet binnen **5 seconden** de bal te passen.



de nemer mag **niet in het veld stappen**, voordat hij de bal heeft losgelaten. **Op de lijn** stappen mag wel, die hoort niet bij het veld.



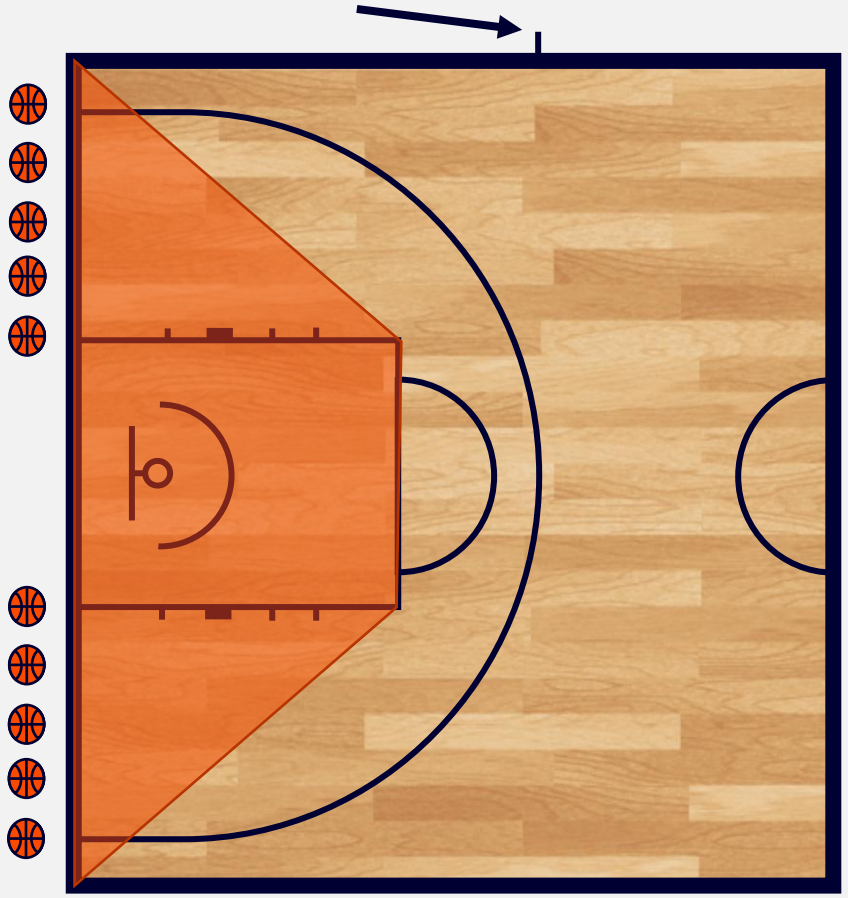
een verdedigende speler mag de bal **niet aanraken**, ook niet als deze over de lijn wordt gestoken.

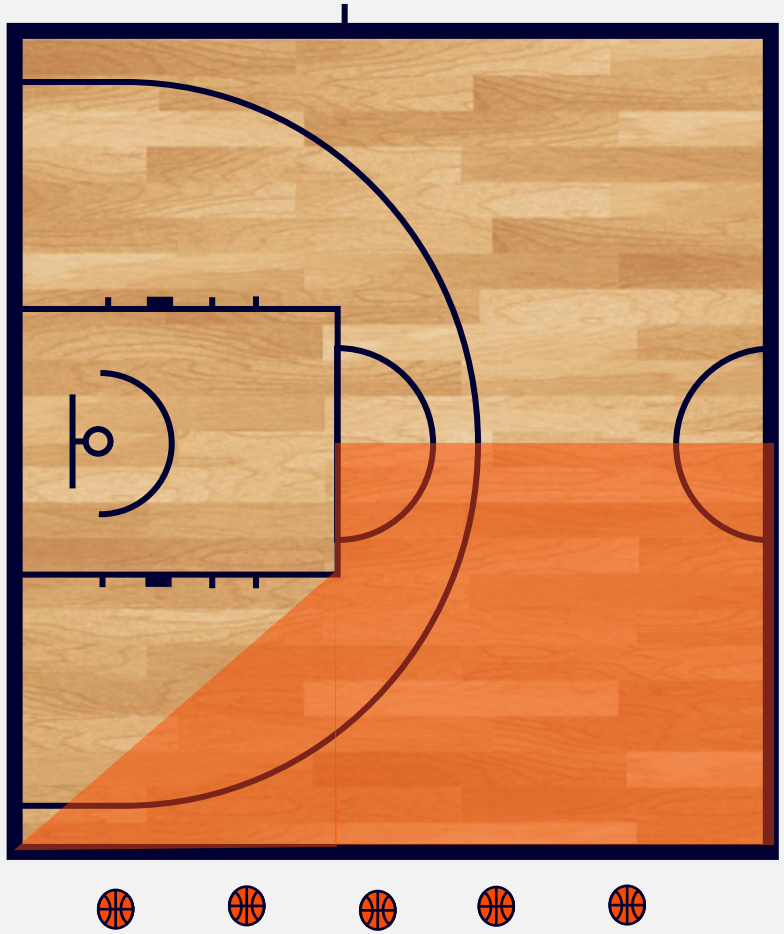


Aan het **begin van kwart 2, 3, 4** en verlengingen wordt de bal ingenomen bij de **middenlijn**, tegenover de wedstrijdtafel.

PLAATS BALINWORP NA OVERTREDING OF FOUTEN

Na een onsportieve of diskwalificerende fout wordt de bal ingenomen bij de inworpmarkering op de aanvalshelft.

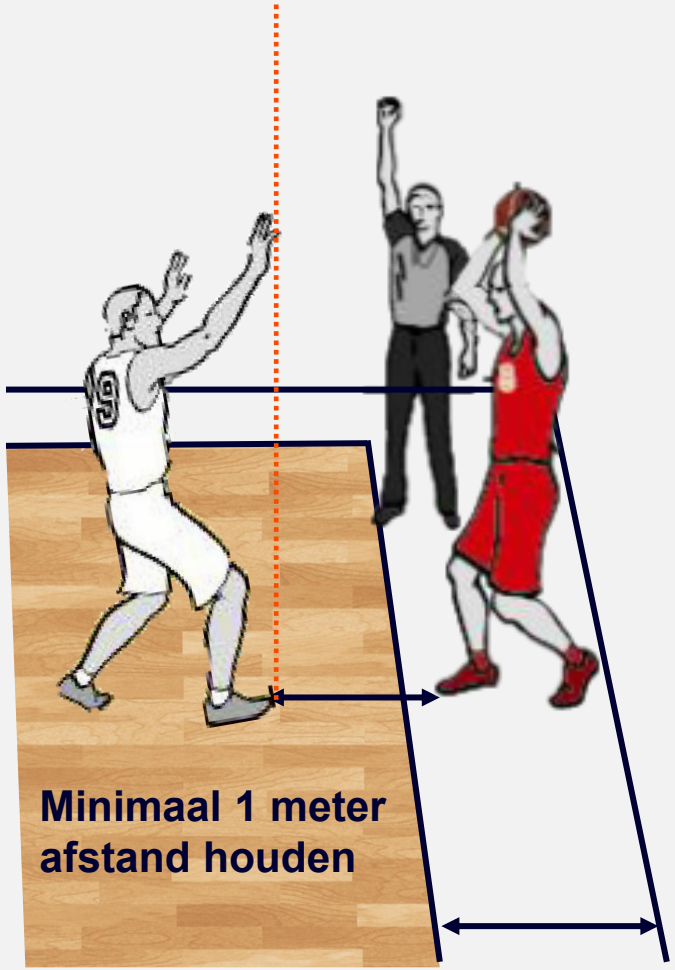




BALINWORP IN KLEINE ZALEN



Ruimte 2 meter of meer



Ruimte minder dan 2 meter

TIME-OUTS

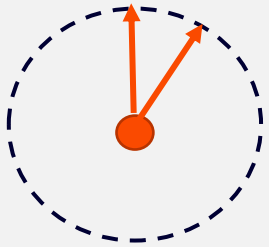
1 2 3

Voor **ieder** team

2 TOs in de 1e helft
3 TOs in de 2e helft

Max 2 time-outs in de laatste 2 minuten van periode 4

1 TO per verlenging



Een TO duurt **1 min.**

50 sec. voor de coach.

10 sec. voor terugkeren naar het veld.



Time-out mogelijkheid

1. Als de bal dood is (als de scheidsrechter fluit).

2. De tegenstander scoort.



De time-out moet aangevraagd zijn voordat een speler de bal in zijn handen heeft om in te nemen.

WISSELS

1 2 3

In een wedstrijd (vanaf U14) mogen spelers **onbeperkt** worden gewisseld.



In een U8/U10/U12 wedstrijd wisselen spelers tussen de kwarten in volgens het **slangensysteem**.

Wisselmogelijkheid

1. Als de bal dood is (als de scheidsrechter fluit).

2. De tegenstander scoort in de laatste twee minuten van de wedstrijd.



Een speler mag het veld in komen als de scheidsrechter hem ‘wenkt’. Op dit moment wordt de speler wisselspeler, en de wisselspeler speler.

WELKE TIJDREGELS KENNEN WE BIJ BASKETBALL?

- 3 seconden
- 5 seconden
- 8 seconden
- 14 seconden
- 24 seconden
- 50 seconden

- 1 minuut
- 1:30 minuut
- 2 minuten
- 3 minuten
- 5 minuten
- 10 minuten
- 15 minuten
- 20 minuten

DE SPEELTIJD

Voor de wedstrijd

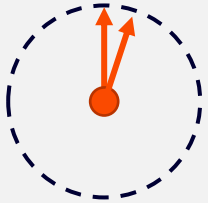


20 min

Periode 1



Pauze tussen periode 1 en 2



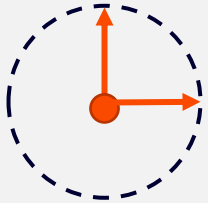
2 min

Periode 2



eerste helft

Pauze halverwege

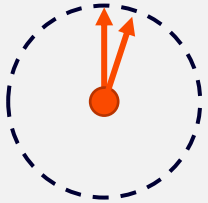


15 min

Periode 3



Pauze tussen periode 3 en 4



2 min

Periode 4



tweede helft

DE SPEELTIJD

00:00
75 75

verlenging

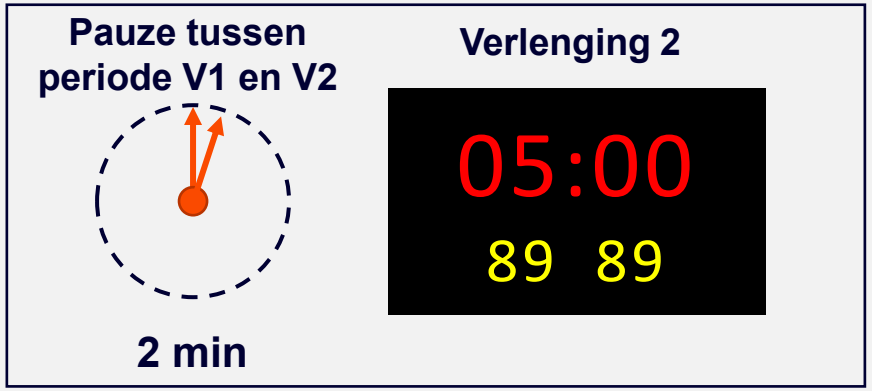
00:00
89 85

einde wedstrijd

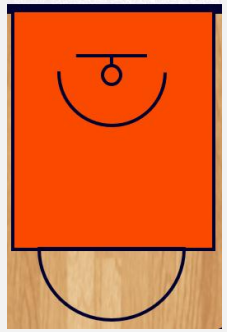
00:00
89 89

extra verlenging





3 SECONDEN REGEL



Een **aanvaller** mag niet langer dan **3 seconden** in de **bucket** van de tegenstander staan als de **wedstrijdklok** loopt.



Terwijl het team **balcontrole** heeft. Ze moeten als **team** de bal vasthouden, dribbelen of passen.



De **bal** moet op de **aanvalshelft** zijn. Het tellen van 3 seconden begint niet als de bal op de verdedigingshelft is.



Een **doelpoging stopt** de regel voor 3 seconden, omdat er dan geen balbezit meer is.

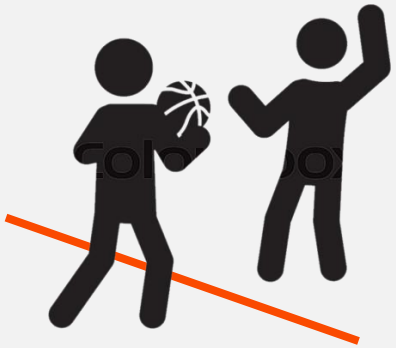
5 SECONDEN REGEL

1
2
3

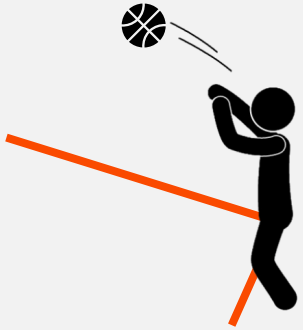
De 5 seconden regel bestaat uit **3 verschillende regels**.



1. Een **zwaarbewaakte speler** die een bal in zijn handen houdt moet de bal binnen 5 seconden passen, schieten of dribbelen.



2. Een speler die een **inworp** uitvoert moet de bal binnen 5 seconden passen nadat hij de bal van de scheidsrechter heeft ontvangen.

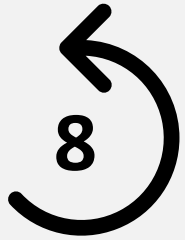


3. Een **vrijeworp schutter** moet de bal binnen 5 seconden schieten nadat hij de bal van de scheidsrechter heeft ontvangen.

8 SECONDEN REGEL

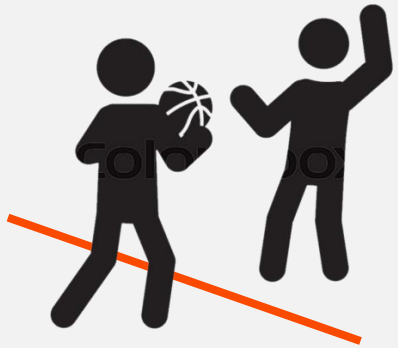
1 2 3

Een team dat op zijn **verdedigingshelft** balbezit krijgt moet de bal binnen 8 seconden op de **aanvalshelft** brengen.



Als er een **fout** of **overtreding** wordt gemaakt dan begint de 8 seconden periode **opnieuw**.

Als er **uitbal** of, **sprongbalsituatie** plaatsvindt dan begint de 8 seconden **niet opnieuw**.

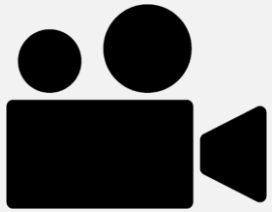


Bij een **pass** is de bal op de **aanvalshelft** als een **speler** op de aanvalshelft de bal **aanraakt** of als de **bal** de **aanvalshelft raakt**.

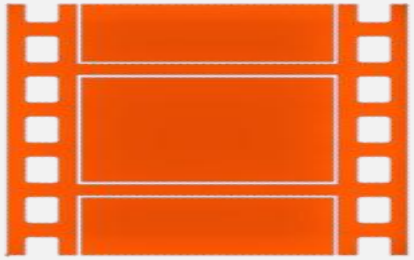


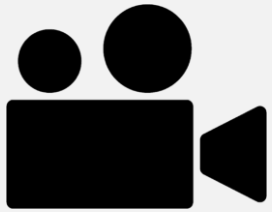
Bij een **dribbel** is de bal op de **aanvalshelft** als een speler met **twee voeten én de bal** op de aanvalshelft is.

SECONDEN REGELS - VOORBEELDEN

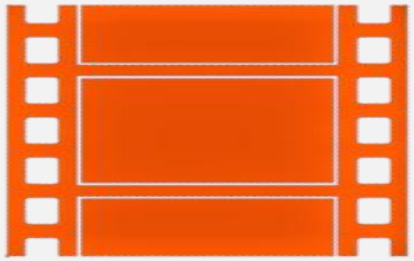


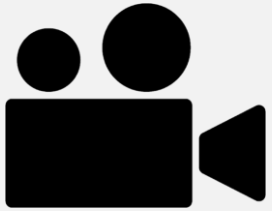
3 sec.



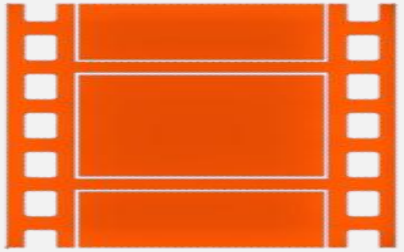


5 sec.





8 sec.



OVERTREDINGEN

- Speler uit en bal uit
- Dribbelen
- Lopen
- Terugspelen naar eigen helft
- Goaltending en interference

SPELER UIT EN BAL UIT



Een speler is uit als hij een zijlijn / achterlijn raakt, of de vloer of een ander object buiten het speelveld.



De bal is uit

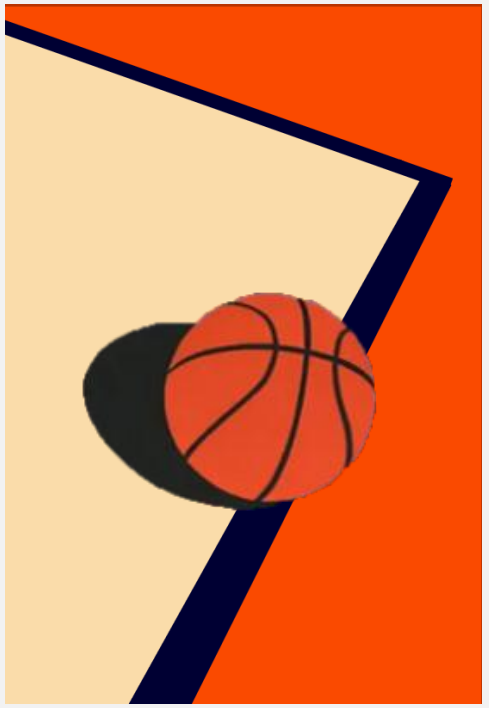
Een **speler** raakt die uit staat.

De vloer, plafond, of een **object buiten het speelveld raakt**.

De steunen, apparatuur of de **achterkant van het bord raakt.**



Als een speler betrokken is bij een **bal-vast-situatie** en op of over de lijn staat, is dit een sprongbal-situatie, en bepaalt **de pijl** welk team balbezit krijgt.



Bal op de lijn = uit

DRIBBELEN



Een dribbel eindigt als de bal in één of beide handen van een speler tot rust komt.



Een speler mag maar één keer dribbelen: zodra hij de bal weer vast heeft, mag hij niet opnieuw dribbelen.

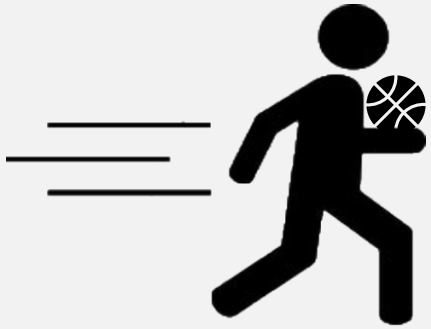


Als een speler de bal tikt, probeert te vangen of vast te pakken (ook uit een eigen dribbel) en de bal **niet onder controle** heeft of weer loslaat, is dit een **fumble**.
Een fumble is geen dribbel.



Als tijdens het dribbelen de bal in de hand van de speler tot rust komt – de hand is dan onder de bal – en de speler dribbelt verder, is dit een overtreding: **meenemen / dragen** van de bal.

LOPEN



Een speler mag **niet lopen met de bal.**



Een speler met de bal mag wel **pivoteren**

met één van de voeten mag een speler wel blijven stappen, zolang de andere voet (**pivotvoet**) maar op de grond blijft.



Een speler mag zijn **pivotvoet optillen** om te **schieten** of te **passen.**

Zodra hij deze neerzet voordat de bal zijn hand(en) heeft verlaten is dit een loopovertreding.



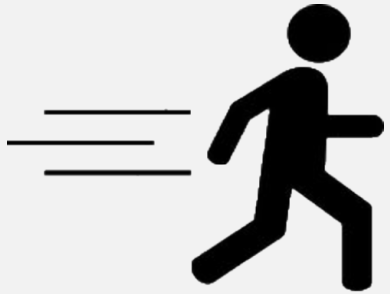
Een speler mag zijn **pivotvoet niet optillen** wanneer hij vanuit stilstand start met **dribbelen**

de bal moet eerst zijn handen verlaten hebben.

PIVOTVOET



Als een speler met de bal op het veld **stilstaat**, heeft hij keuze van pivotvoet. Bij het optillen van één voet, wordt de andere voet zijn pivotvoet.



Als een speler in **beweging** is terwijl hij de bal vangt en wilt starten of stoppen met dribbelen, dan is de 2e voet die de vloer raakt zijn pivotvoet. De 1e voet die de vloer raakt is de zogenoemde 0 stap.



Als een speler **in de lucht is** en beide voeten tegelijk de vloer raken, heeft de speler keuze van pivotvoet. Bij het optillen van één voet, wordt de andere voet zijn pivotvoet.



Als een speler **in de lucht is** en bij neerkomen raakt één van beide voeten als eerste de vloer, dan is die 1e voet zijn pivotvoet.

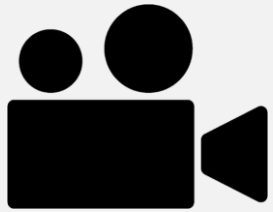
LOPEN

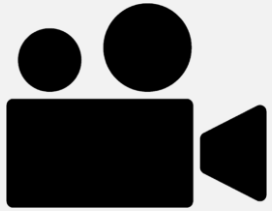


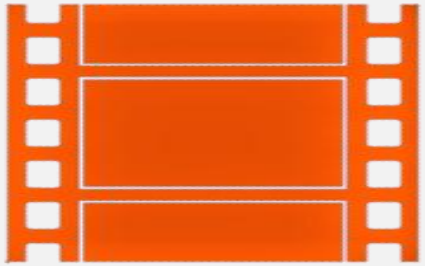
Een speler **mag** over de vloer **glijden** terwijl hij de bal vast heeft.

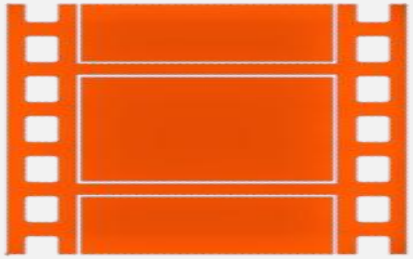


Een speler die **rolt** over de vloer met de bal in zijn handen, maakt een **loopovertreding**.





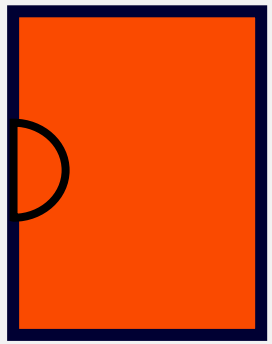




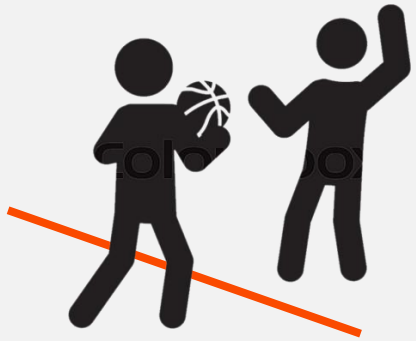
TERUGSPELEN NAAR EIGEN HELFT

1
2
3

Een team dat **balbezit** heeft op de **aanvalshelft**, mag niet meer terugspelen naar zijn **verdedigingshelft**.



De **middenlijn** hoort bij de **verdedigingshelft**.



Bij een **pass** is de bal op de **aanvalshelft** als een **speler** op de aanvalshelft de bal **aanraakt** of als de **bal** de **aanvalshelft raakt**.



Bij een **dribbel** is de bal op de **aanvalshelft** als een speler met **twee voeten én de bal** op de aanvalshelft is.

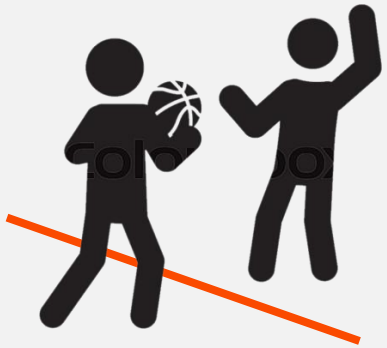
TERUGSPELEN NAAR EIGEN HELFT

1
2
3

Er is sprake van een overtreding als er aan **3 voorwaarden** is voldaan.



1. Het team heeft **balbezit** op de aanvalshelft



2. Een speler van het team **raakt** de bal als **laatste** op de **aanvalshelft**.



3. Een speler van het team **raakt** de bal als **eerste** op de **verdedigingshelft**.

GOALTENDING EN INTERFERENCE



De goaltending en interference regels zijn gemaakt om te voorkomen dat lange spelers een bal boven de ring weg kunnen tikken, of de basket kunnen laten trillen, zodat de bal er niet in gaat.



Wanneer dit wel gebeurt, wordt er gedaan alsof de bal door de basket ging. De schotpoging telt dus voor twee of drie punten.



Een **bal**, die bij een schot in **dalende lijn** is, mag **niet** worden aangeraakt of weggetikt. Als dit gebeurt, is dit **goaltending**.



Wanneer de bal tijdens het schot nog boven de ring is, mag het **bord/ring/netje niet** worden **aangeraakt** om te voorkomen dat de bal mis gaat. Als dit gebeurt, is dit **interference**.

FOUTEN



PF

Een **persoonlijke fout** is een straf waarbij er **illegaal contact** is tussen 2 tegenstanders.



TF

Een **technische fout** is een straf waarbij **geen contact** is en er sprake is van **onsportief gedrag**.



U F

Een **onsportieve fout** is een straf waarbij er **illegaal contact** is tussen 2 tegenstanders en er sprake is van **onsportief gedrag**.



D F

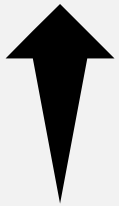
Een **diskwalificerende** fout is elke grove onsportieve actie van spelers, vervangers, coaches, en teambegeleiders.

ALGEMENE PRINCIPES CONTACTEN



cilinderprincipe

Iedere speler heeft recht op zijn **cilinder**: de plaats op het veld waar hij staat. De cilinder van een speler wordt bepaald door de plaats van zijn voeten. De armen mogen niet buiten de cilinder.



verticaliteit

Als een speler in zijn **cilinder** staat heeft hij recht op deze plaats en de **ruimte boven hem**.



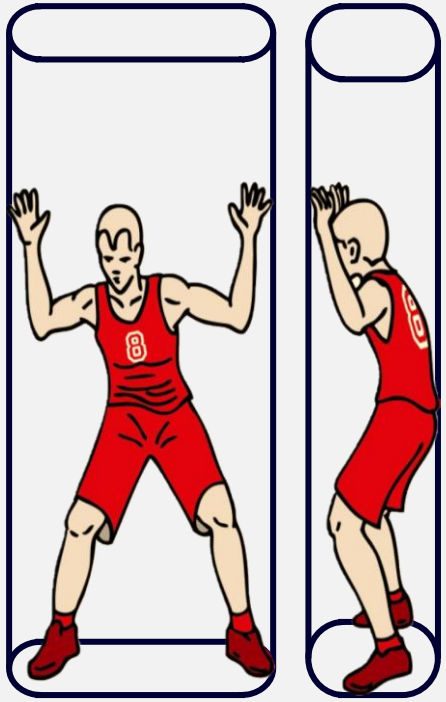
Legale verdediging

Een **legale verdedigende houding**

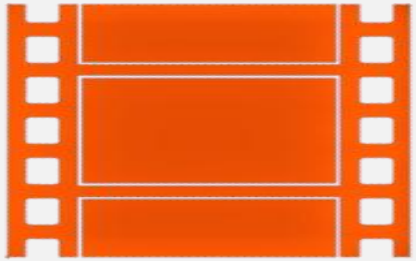
is met **twee voeten** op de **vloer**
en
gezicht naar de **tegenstander**.

ALGEMENE PRINCIPES CONTACTEN

cilinderprincipe

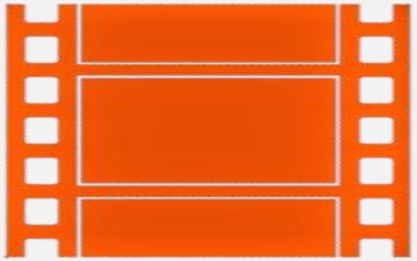


verticaliteit

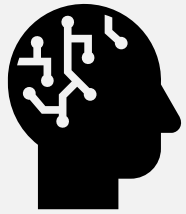


Legale verdediging

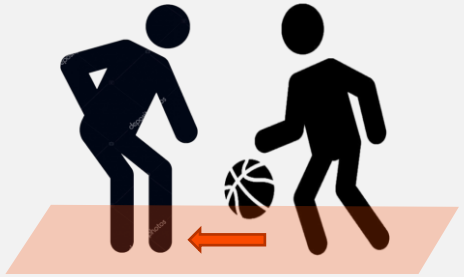




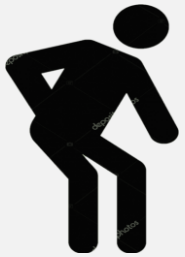
VERDEDIGEN VAN EEN SPELER MET DE BAL



Een speler **met bal** moet verwachten dat hij **wordt verdedigd**.



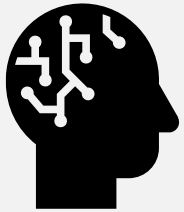
Als een speler **balbezit** heeft, is het toegestaan om in zijn baan te komen, zonder rekening te houden met de tijd die de speler nodig heeft om af te stoppen of van richting te kunnen veranderen.



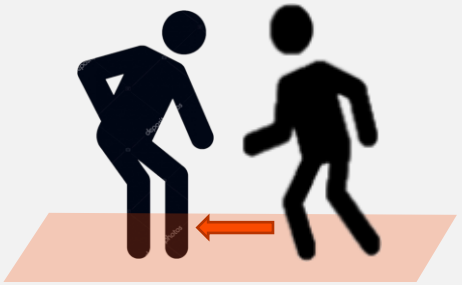
Legale verdediging

De verdediger moet dan wel een legale verdedigende positie hebben.

VERDEDIGEN VAN EEN SPELER ZONDER BAL



Een speler zonder bal mag vrij over het veld lopen en plaatsen innemen die vrij zijn.



Als een speler **geen balbezit** heeft, is het niet toegestaan om in zijn loopbaan te komen, zonder rekening te houden met de tijd die de speler nodig heeft om af te stoppen of van richting te kunnen veranderen.



In de praktijk is dit een afstand van **minimaal één stap**.

Dit noemen we de **elementen van plaats en tijd.**

EEN SPELER IN DE LUCHT

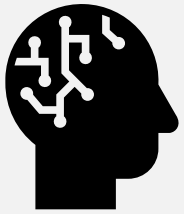


Een speler die springt heeft het recht om op **dezelfde plaats** weer te **landen**.



Een speler die springt heeft het recht om op een **andere plaats** weer te **landen**, als deze plaats **vrij** was op het moment van de **afzet**

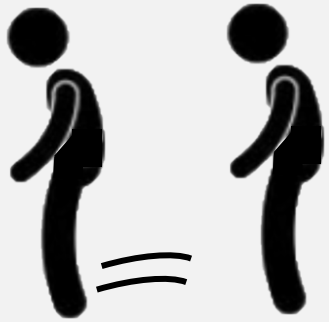
SCREENEN



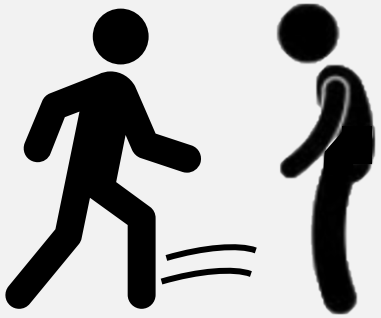
Screenen (afschermen) is proberen te vertragen dat een tegenstander een positie op het veld inneemt.
Screenen is **legaal** als je **stilstaat** (binnen je cilinder) met **beide voeten** op de vloer.



Als je screent en je tegenstander **staat stil** en **kan je zien,** dan mag het screen worden gezet **dichtbij** de tegenstander.

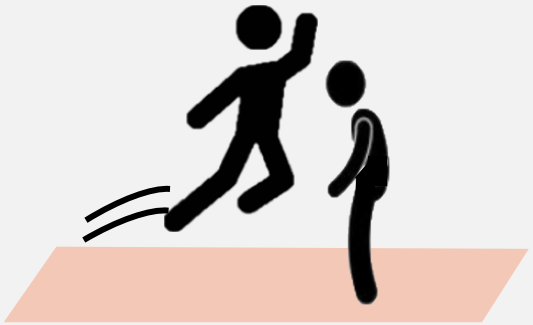


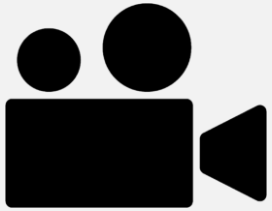
Als je screent en je tegenstander **staat stil** en **kan je niet zien,** dan moet de tegenstander **1 normale stap** kunnen zetten zonder dat er contact is.



Als je screent en je tegenstander **beweegt,** dan moet de tegenstander **minimaal 1 normale stap** kunnen zetten om contact te ontwijken.

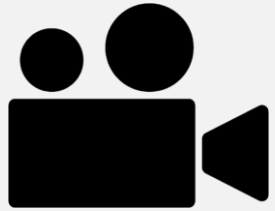
CHARGE EN BLOCK





Doordringen (charge) is illegaal contact (met of zonder bal) door in de **torso** van de tegenstander te bewegen.



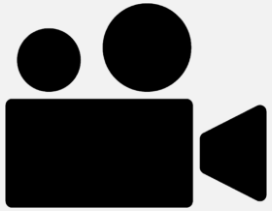


Blokkeren is ongeoorloofd persoonlijk contact met een tegenstander, waardoor diens bewegingsvrijheid, met of zonder bal, wordt belemmerd.

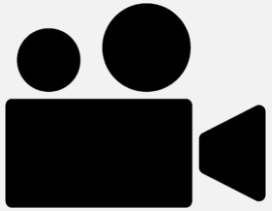


GEBRUIK VAN HANDEN - HANDCHECKING



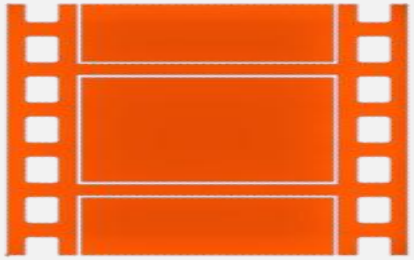




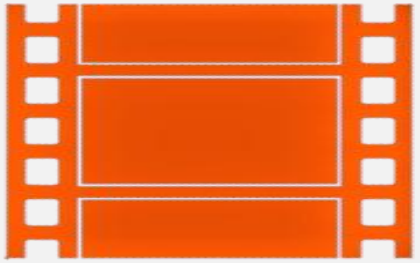


Handchecking vindt plaats als een speler zijn handen of armen gebruikt om de beweging van de tegenstander te belemmeren.

Face-to-face is er geen reden om handen te gebruiken.



Twee handen van de verdediger op het lichaam van een dribbelende speler is altijd een persoonlijke fout voor handchecking.



TECHNISCHE FOUT - TF



Voorbeelden

Schreeuwen/schelden van spelers of coaches.

Onsportief gedrag zonder contact met de tegenstander (uitschelden, discrimineren, roepen ter afleiding, faken van een fout)



De **straf** van een TF is **1 vrije worp** en daarna verder zoals het was op het moment van de TF.

De vrij worp van een TF worden altijd eerst uitgevoerd voordat eventuele andere straffen worden uitgevoerd.



Coaches kunnen twee verschillende soorten technische fouten krijgen:

C fout (Coach) –actie van de coach zelf

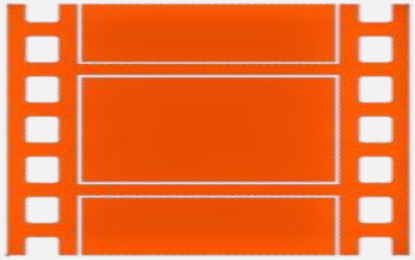
B fout (Bank) – actie van iemand op de bank, anders dan de coach.



Coaches worden na **3 B of C fouten**, of na **2 C** fouten, **gediskwalificeerd** voor de rest van de wedstrijd.

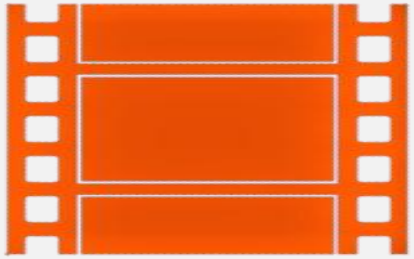
Spelers worden na **2 TF** of na **1 TF en 1 UF gediskwalificeerd** voor de rest van de wedstrijd.

ONSPORTIEVE FOUT - UF



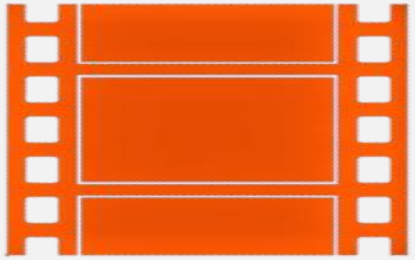
Criterium 1

Geen legitieme poging de bal te spelen binnen de geest van het spel en de regels.



Criterium 2

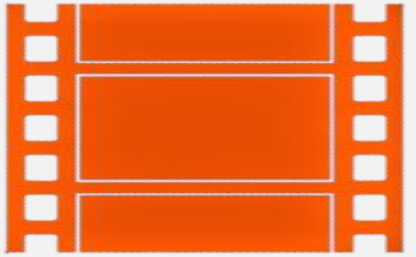
Excessief hard contact door een speler die probeert de bal of de tegenstander te spelen.



Criterium 3

Een onnodig contact veroorzaakt door de verdedigende speler teneinde de voortgang van het aanvallende team in de transitie te stoppen.

Dit geldt tot de aanvallende speler zijn schotpoging begint.



Criterium 4

Contact door de verdedigende speler van achter of zijwaarts in een poging om de break te stoppen, wanneer er geen verdedigende speler meer is tussen de aanvaller en de basket.

ONSPORTIEVE FOUT - UF



2

De straf van een UF is **2 vrije worpen en balbezit** op de inworpmarkering op de aanvalshelft. Bij de vrije worpen mag niet gerebound,



1 - 3

Als de UF op een **schotpoging** is, kan ook **1 of 3 vrije worpen** gegeven worden in plaats van 2, net als bij een normale fout op een schotpoging. De balinname op de inworp markering blijft hetzelfde.



Spelers worden na **2UF** (of na 1U en 1TF) **gediskwalificeerd** voor de rest van de wedstrijd.

DISKWALIFICERENDE FOUT - DF



Een diskwalificerende fout is een fout die zo zwaar of onsportief is, dat een speler/coach de wedstrijd niet meer uit mag spelen of coachen.



De straf van een DF is **2 vrije worpen en balbezit** op de inworpmarkering op de aanvalshelft.

Bij de vrije worpen mag niet worden gerebound.



Als de DF op een **schotpoging** is, kan ook **1 of 3 vrije worpen** gegeven worden in plaats van 2, net als bij een normale fout op een schotpoging. De balinname op de inworp markering blijft hetzelfde.



Als een speler, coach of teambegeleider een DF krijgt, mag hij niet meer verder spelen/coachen of op de bank zitten en moet **de zaal verlaten** en naar de kleedkamer gaan.

SPELERSFOUTEN EN TEAMFOUTEN



1 2 3 4 5

Op het moment dat een **speler** zijn **5e fout** in de wedstrijd krijgt, mag hij niet meer verder spelen.



Spelers met 5 spelersfouten mogen wel op de bank blijven zitten en **zijn uitgesloten** maar dus niet gediskwalificeerd.



1 2 3 4

Als een **team** meer dan **4 spelersfouten** (PF, TF, UF, DF) maakt in een **periode**, krijgt de tegenstander **voor iedere volgende fout 2 vrije worpen**.

Bij een schotpoging gelden de normale regels.



Als de fout wordt gemaakt door een **aanvallend team**, worden er **nooit vrije worpen** genomen, ook niet na de 4e teamfout.

DOORGEVEN VAN FOUTEN – IN 3 STAPPEN

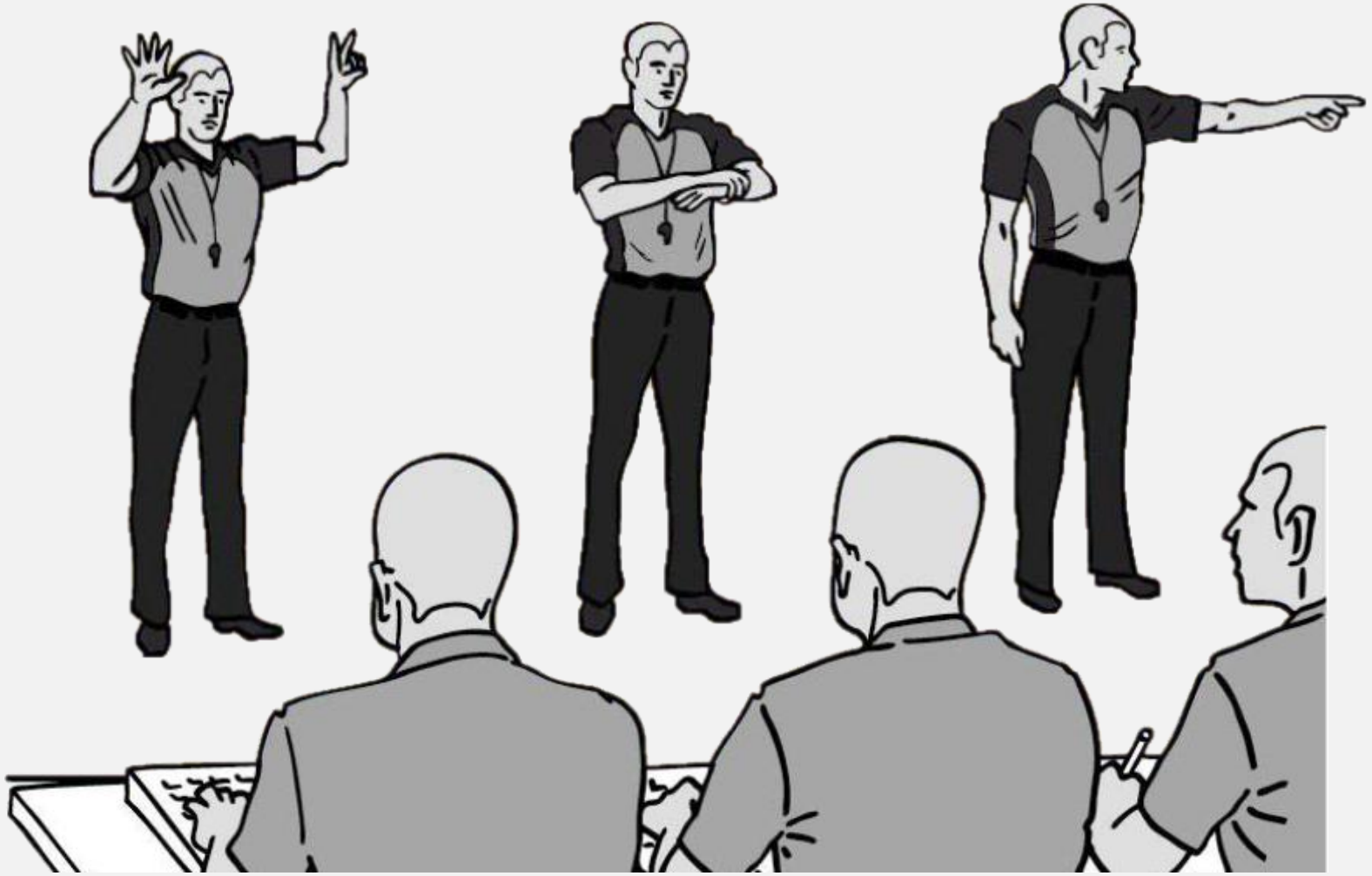
0. Een evt geldige score als eerste doorgeven



1. Het nummer van de speler

2. Het soort fout

3. Hoe gaat het spel verder



VRIJE WORPEN



Vrije worpen vinden plaats na een fout op een **schotpoging**, na **4 teamfouten** in een periode of na een TF, UF of DF.

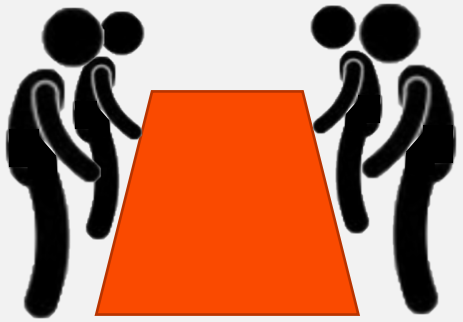


De **schutter** moet:

achter de vrije worplijn blijven, totdat de bal de ring heeft geraakt

met zijn schot de ring raken

binnen 5 seconden schieten.



Er mogen 3 verdedigers en 2 aanvallers langs de bucket staan. Zij mogen:

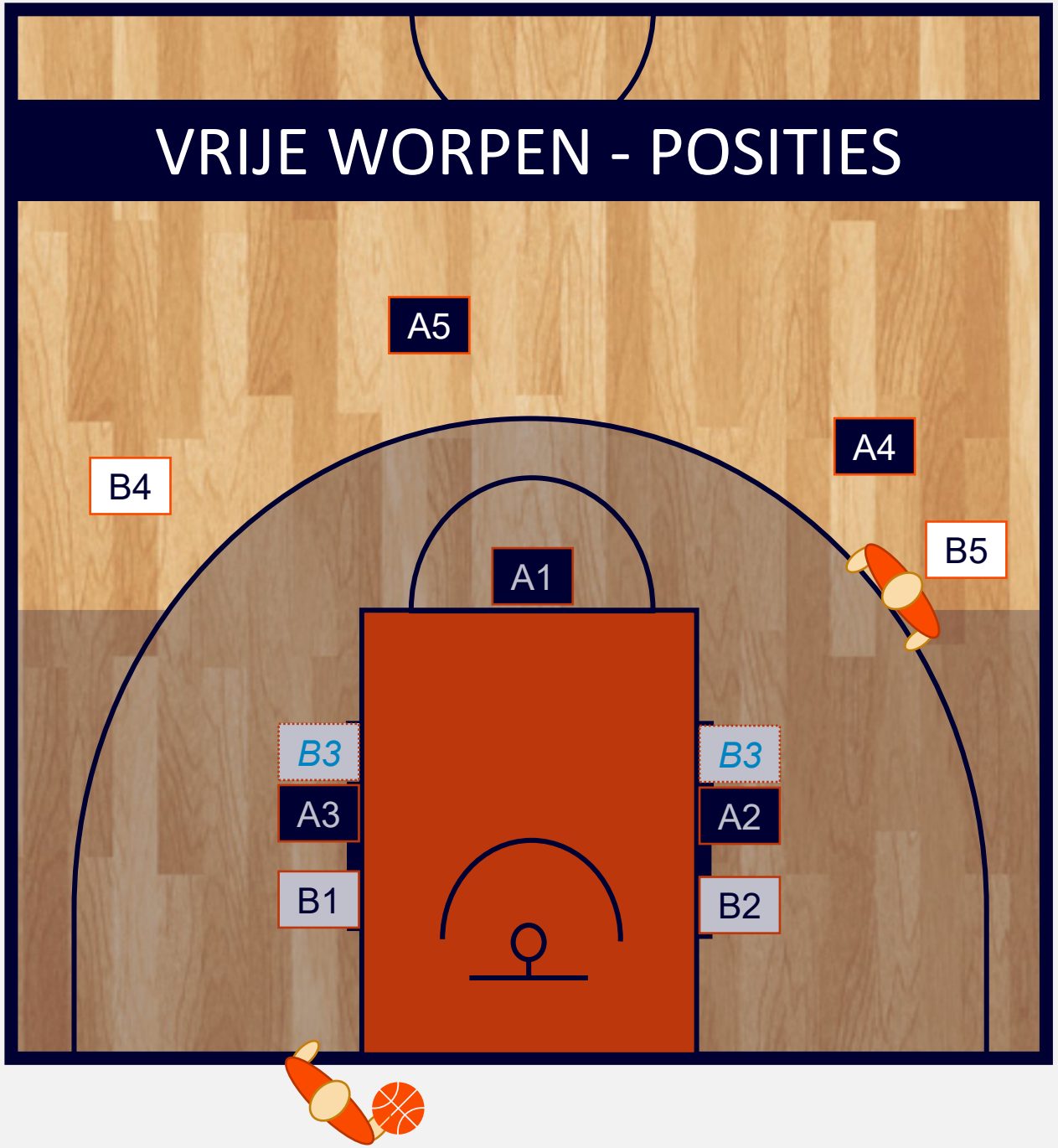
niet over de lijn stappen, totdat de **bal de hand van de schutter heeft verlaten.**



De **andere spelers** staan buiten de driepuntslijn. Zij mogen:

niet over de driepuntslijn heen stappen **voordat de bal de ring heeft geraakt**.

VRIJE WORPEN - POSITIES






BASKETBALL NEDERLAND
BASKETBALL NEDERLAND

WELKE TIJDREGELS KENNEN WE BIJ BASKETBALL?

- 3 seconden
- 5 seconden
- 8 seconden
- 14 seconden
- 24 seconden
- 50 seconden

24 seconden is het aantal seconden dat een team krijgt om een schot te nemen.

14 seconden krijgt een team als ze nieuw balbezit krijgen op de aanvalshelft.

- 15 minuten
- 20 minuten

WELKE TIJDREGELS KENNEN WE BIJ BASKETBALL?

- 3 seconden
- 5 seconden
- 8 seconden
- 14 seconden
- 24 seconden
- 50 seconden

50 seconden is de tijd die een coach mag gebruiken bij een time-out. De laatste 10 seconden zijn voor het terugkeren naar het veld.

- 15 minuten
- 20 minuten

WELKE TIJDREGELS KENNEN WE BIJ BASKETBALL?

1:30 minuut voor het begin van de wedstrijd haalt de scheidsrechter de teams van het veld om te gaan beginnen.

3 minuten voor het begin van de wedstrijd fluit de scheidsrechter als waarschuwing dat de wedstrijd over 3 minuten begint.

- 1 minuut
- 1:30 minuut
- 2 minuten
- 3 minuten
- 5 minuten
- 10 minuten
- 15 minuten
- 20 minuten