

Basketbal - een korte instructie voor beginners

Welkom bij de opwindende wereld van basketbal! Als ouder van een jonge speler is het begrijpen van de basisregels essentieel om de ervaring van je kind op het veld te ondersteunen en aan te moedigen. Je vindt hier een aantal belangrijke punten. Natuurlijk kan je op internet nog veel meer informatie vinden! Of spreek gerust iemand binnen de club aan om je verder op de hoogte te brengen.

De spelregels

De bal

Een basketbal heeft verschillende maten:

- Maat 4: wordt gebruikt door kinderen jonger dan 8 jaar (team onder 8 en onder 10).
- Maat 5: wordt gebruikt door kinderen t/m 12 jaar (team onder 12).
- Maat 6: wordt gebruikt door dames vanaf 12 jaar (team onder 14 en hoger).
- Maat 7: wordt gebruikt door heren vanaf 12 jaar (team onder 14 en hoger).

De basket

De basket kan aan een muur hangen of verrijdbaar zijn, dat ligt maar net aan de sporthal. De ring hangt voor kinderen t/m 12 jaar (team onder 12) op 2.60 meter hoogte, boven die leeftijd hangt de ring op 3.05 meter hoogte.

Wist je dat het rechthoekje op het bord een hulpmiddel is om de bal te scoren?

De wedstrijd

Een complete wedstrijd bestaat uit 4 kwarten van 10 minuten. Tussen het 1e en 2e kwart en tussen het 3e en 4e kwart zit een korte pauze van 2 minuten. Tussen het 2e en 3e kwart zit een pauze van 10-15 minuten. Officieel duurt een basketbalwedstrijd dus 40 minuten, maar de werkelijke wedstrijd duurt langer, omdat de tijd bij fluitsignalen van de scheidsrechter wordt stopgezet.

Voor kinderen t/m 12 jaar (team onder 12) geldt dat er 8x4 minuten gespeeld wordt. Tussen elke periode zit 1 minuut rust en tussen de 4e en de 5e periode zit 3 minuten rust.

Kinderen die bij de onder 10 en onder 8 trainen, kunnen meedoen aan toernooitjes. Daar wordt 3x3 basketbal gespeeld. Deze regels zijn iets anders. Meer informatie over de spelregels van 3x3 basketbal vind je op internet of kan je vragen aan een trainer of coach van de teams. Die laten we in dit document even buiten beschouwing.

Als de stand aan het einde van de wedstrijd gelijk is, dan wordt er verlengd met 5 minuten. Is de stand weer gelijk? Dan komen daar weer 5 minuten bij totdat er een winnaar is. Bij jeugd tot en met de leeftijd onder 12 jaar kan wel gelijk gespeeld worden. Er wordt daar dus niet verlengd.

Het team

Basketbal bij onze vereniging wordt 5 tegen 5 gespeeld, maar er bestaat dus ook 3 tegen 3 basketbal. Bij basketbal mag er onbepaald gewisseld worden. Elke keer als het spel stil ligt door een fluitsignaal van de scheidsrechter, mogen beide teams wisselen. Bij kinderen t/m

12 jaar wordt gebruikgemaakt van het slangensysteem. Dit is een vaste wisselvolgorde. Het systeem zorgt ervoor dat alle spelers ongeveer dezelfde speeltijd krijgen. Ook helpt het bij het beheren van de wissels.

Puntentelling

Voor een normale veldscore krijgt het team 2 punten. Voor een score uit een vrije worp krijgt het team 1 punt. Vanaf 12 jaar (team onder 14) krijgt het team 3 punten voor een score achter de driepuntlijn. Tot 12 jaar (team onder 12) krijgt een team 3 punten voor een score buiten de bucket.



Belangrijkste overtredingen

Bij het maken van deze overtredingen fluit de scheidsrechter en krijgt de tegenstander de bal.

- Lopen: je mag maximaal 2 passen zetten met de bal in de hand. Zet je meer passen, dan is het lopen. Vanuit stilstand moet er altijd eerst gedribbeld worden, anders is het ook lopen. Als je 1 voet aan de grond houdt, dan mag je de andere voet wel verplaatsen. Dit heet pivoteren.
- Second dribble: bij het dribbelen stuiter je de bal met 1 hand op de grond. Nadat je de bal hebt opgepakt, mag je niet nog een keer dribbelen, anders maak je second dribble. Dribbelen met 2 handen tegelijkertijd is ook second dribble.
- Voetbal: je mag de bal niet overspelen met de voet of expres met de voet aanraken.
- Uitbal: de bal is uit wanneer de bal buiten het veld op de grond of op de lijn valt. De bal is ook uit als een speler die buiten het veld loopt de bal aanraakt.
- Persoonlijke fouten: je krijgt een persoonlijke fout als je opzettelijk lichamelijk contact met je tegenstander maakt. Als je 5 persoonlijke fouten maakt, dan moet je het spel verlaten en mag je niet meer het veld in die wedstrijd. Er mag wel een andere speler in het veld.

Gedagsregels vanuit VBC Akrides

We vinden het bij onze vereniging belangrijk dat iedereen het naar het zin heeft. Winnen maakt het spel natuurlijk hartstikke leuk, maar door deze gedagsregels te volgen en een positieve houding te behouden, kan iedereen van het spel genieten en zich verder ontwikkelen als basketballer.

1. Ondersteunend publiek: moedig alle spelers uit het team en van de tegenpartij op een positieve manier aan. Vermijd negatieve opmerkingen naar spelers, coaches en scheidsrechters.
2. Respect: leer je kind om alle spelers, coaches en scheidsrechters met respect te behandelen, ongeacht de situatie.
3. Teamgeest: moedig samenwerking en teamgeest aan. Herinner je kind eraan dat naast winnen, sportiviteit ook belangrijk is.

Mis je belangrijke informatie in dit document?

Mis je informatie in dit document? Heb je suggesties of opmerkingen? Kan je het niet vinden op internet of weet je niet wie je binnen de vereniging kan vragen? Stuur dan gerust een mailtje naar bestuur@akrides.nl. We staan klaar voor al je vragen!