

# Spelregels

Op verzoek van velen en vooral voor ouders en familieleden van beginnende speelsters en spelers geven we hieronder een overzicht van de voornaamste regels uit het toch niet zo eenvoudige basketbalreglement.

## **Doel van het spel**

Het doel van het spel is om zoveel mogelijk punten te scoren *én* om te verhinderen dat de tegenpartij scoort. Elke keer de bal door de basket gaat, scoort de doelende partij twee punten. Gebeurt dit bij een vrije worp dan is het slechts één punt, maar gebeurt dit vanachter de zogenaamde driepuntlijn dan telt de score zelfs voor drie punten (vanaf pupillen).

Een speler mag zich over het veld bewegen door de bal op de grond te stuiten (dribbelen) terwijl hij/zij loopt. Tevens mag de bal naar een medespeler gegooid worden.

Winnaar van de wedstrijd is het team dat na 40 minuten zuivere speeltijd de meeste punten heeft gescoord.

## **Het speelveld**

Het veld, met een lengte van 28 meter en een breedte van 15 meter, is verdeeld in twee speelhelften; op elke speelhelft staat een basket. Dit is een stellage waarop een rechthoekig bord (180 bij 105 cm) met een metalen ring is bevestigd. Aan de ring hangt een net. De bovenzijde van de ring bevindt zich op 3,05 meter hoogte (2,60 m voor microben en benjamins). Door de constructie hangt de basket 1,20 m binnen het speelveld waardoor de spelers er zich ook achterlangs kunnen bewegen, zonder buiten het speelveld te raken. Onder de basket is door middel van een aantal lijnen een vak gemarkeerd. Dit gebied, dat door de vorm van een emmer ook wel de “bucket” wordt genoemd, is het vrijworp- of drie-secondengebied.

Rond elke basket is een -nagenoeg- halve cirkel getrokken die eindigt op de achterlijn. Deze halve cirkel wordt de driepuntlijn genoemd. Tenslotte is er in het midden nog een derde cirkel, de middencirkel.

## **Teams**

Een team heeft vijf spelers op het veld en maximaal nog eens zeven op de bank. Verder zit daar ook de coach, soms vergezeld van een assistent, eventueel een scout (voor het noteren van individuele gegevens van de spelers), een ploegafgevaardigde, eventueel een dokter en/of kinesist(e). De coach is verantwoordelijk voor het gedrag van iedereen die zich op de bank bevindt. Bij onaanvaardbaar gedrag van personen op de bank zal de coach door de scheidsrechters worden bestraft.

## **Officials**

De wedstrijd wordt geleid door twee scheidsrechters (refs), die voor de administratieve zaken worden bijgestaan door de jurytafel. Daar doen drie of vier mensen het werk :

- *De scorer* voor het bijhouden van het wedstrijdformulier.
- *De timer* bedient het scorebord en de wedstrijdklok.
- *De 24-seconden-operator* voor het bedienen van de 24-seconden-klok (vanaf pupillen). Hij/zij is verantwoordelijk voor het correct naleven van deze 24-seconden-regel.
- *De wedstrijdcommissaris* (alleen bij wedstrijden van seniores heren A) houdt toezicht op de correcte uitvoering van de taken door de drie voornoemde operatoren

## **Duur**

Een wedstrijd duurt veertig minuten en is opgedeeld in vier kwarten van elk tien minuten zuivere speeltijd (de klok stopt bij elk fluitsignaal en in de laatste 2 minuten van het laatste kwart ook na elke score). Tussen de kwarten is er twee minuten rust, met uitzondering van de periode tussen het tweede en derde kwart want dan is er een rustpauze die 10 of 15 minuten duurt, naargelang het een jeugd- of senioreswedstrijd is.

Voor microben : 8 periodes van 4 minuten.

## **Time-out**

De coach of de aanvoerder is gerechtigd een time-out van één minuut aan te vragen om de tactiek of de spelwijze te bespreken. Elk team heeft recht op twee time-outs vóór de rust en drie time-outs ná de rust.

## **Vervangen**

Een team mag onbeperkt vervangen; in praktisch alle gevallen wanneer de scheidsrechter heeft gefloten, is dit toegestaan. Het vervangen gebeurt uitsluitend met de spelers die op het wedstrijdblad staan. De speler(s) die op het terrein wil(len) komen, neemt (nemen) plaats op (aan) de daarvoor voorziene stoel aan de dichtste zijde van de wedstrijdtafel. Ze mogen slechts het terrein betreden als de scheidsrechter hen wenkt.

Uiteraard mogen er nooit meer dan vijf spelers op het veld staan. Indien er door blessures, persoonlijke fouten enzovoorts spelers het speelveld moeten verlaten en er op de bank geen wisselers (meer) aanwezig zijn, dan mag de wedstrijd ook met minder spelers worden uitgespeeld. Indien er echter minder dan twee spelers overblijven, is de wedstrijd voorbij. Het is dan immers niet meer mogelijk om een bal aan de zijlijn op reglementaire wijze in te geven. Het team dat onvoldoende spelers heeft overgehouden, is hierbij automatisch de verliezer van de wedstrijd.

## **Sprongbal**

Aan het begin van de wedstrijd staat van elk team één speler in de middencirkel en de rest er omheen. Die twee betwisten elkaar de bal tijdens de sprongbal, waarbij ze de bal alleen maar mogen wegtikken. Dit is de enige sprongbal die werkelijk wordt gesprongen. Alle andere sprongballen worden omgezet in beurtelings balbezit. Als ploeg A door sprongbal in het begin van de wedstrijd balbezit heeft, krijgt ploeg B bij de volgende sprongbalsituatie balbezit en zo verder. Deze beurtrol wordt bijgehouden door de scorer aan de wedstrijdtafel door middel van een, voor iedereen goed zichtbare, rode pijl. Deze pijl duidt steeds de richting aan waarin het spel moet verder gaan bij de volgende sprongbalsituatie.

Een sprongbalsituatie is er niet enkel bij het begin van elk kwart. Ook tijdens de wedstrijd kunnen de scheidsrechters een sprongbal fluiten als bv.:

- Twee spelers de bal tegelijk vast hebben.
- Het niet duidelijk is wie de bal het laatste heeft aangeraakt als deze uitgaat.
- Spelers van beide partijen gelijktijdig een identieke persoonlijke fout krijgen.

## **Persoonlijke fout**

Als een speler een tegenstander -al dan niet opzettelijk- aanraakt, dan wordt dat bestraft met een persoonlijke fout. De scheidsrechter geeft het nummer van de speler door aan de jurytafel en de scorer tekent de fout aan op het wedstrijdblad. Gedurende een wedstrijd mag een speler maar vier keer met een dergelijke fout bestraft worden. Bij de vijfde keer wordt de overtreder voor het vervolg van de wedstrijd uitgesloten.

Op het moment dat een speler een doelpoging onderneemt en zijn tegenstander een fout tegen hem begaat, waarvoor de ref fluit, dan mag de speler vrije worpen nemen. Was er geen doelpoging op het ogenblik van de fout dan wordt de bal aan de zijlijn of aan de achterlijn ingegeven.

Ondanks het formele verbod om elkaar aan te raken, zal de toeschouwer al snel zien dat voor een niet-contactsport de spelers wel erg vaak met elkaar in aanraking komen. Dit is een gevolg van de ontwikkelingen die de sport in de loop der jaren heeft doorgemaakt. Met allerlei interpretaties en beschreven uitzonderingen is contact in een aantal gevallen bij het spel gaan behoren; meer zelfs, basketbal is eigenlijk geëvolueerd tot een contactsport. De basisregel die stelt dat er geen contact mag zijn, is nog steeds één van de belangrijkste regels maar het begrip "contact" werd beperkt tot "ongoorloofd contact". Wanneer en in welke situatie contact al dan niet geoorloofd is, is dikwijls aanleiding tot discussie. Het is de scheidsrechter die elke situatie moet interpreteren en indien nodig sanctioneren. Er wordt tijdens de opleiding en de bijscholing van de refs dan ook veel tijd besteed aan de interpretatie van "contact". Wie hier meer over wil weten, verwijzen we graag naar de websites van de officiële basketfederaties waar in de rubrieken die over de spelregels handelen uitgebreid wordt beschreven welke contacten ongeoorloofd en welke contacten toegelaten zijn.

Indien een ploeg in één kwart vier of meer *ploegfouten* (= een optelling van alle persoonlijke fouten die de spelers van een bepaalde ploeg hebben gemaakt) heeft, mag bij elke volgende persoonlijke fout de tegenstander twee vrije worpen nemen, ongeacht of er sprake is van een doelpoging of niet. Deze regel is niet van toepassing als de ploeg van de speler die de fout begaat zelf balbezit heeft.

## **Speelsnelheid**

Om het spel de nodige snelheid te geven, gelden volgende regels :

- Binnen acht seconden moet de ploeg die de bal in bezit heeft de bal op de helft van de tegenstander te brengen.
- Eens over de middenlijn is het -behoudens enkele subtiele uitzonderingen- niet toegestaan de bal naar de eigen helft terug te spelen.
- Binnen 24 seconden moet er worden gescoord of moet minstens de bal de ring raken.
- De speler in balbezit die wordt aangevallen, moet binnen de vijf seconden passen of beginnen dribbelen.

### ***Drie seconden regel***

Basketball is geen sport die speciaal gemaakt is voor lange mensen, maar lang zijn biedt wel voordelen. Er is evenwel een regel gemaakt om een team met veel lange mensen niet al te veel te bevoordelen. Dat is de “drie seconden regel” en die bepaalt dat een aanvaller niet langer dan drie seconden in het 'vijandelijke' vrije worpgebied mag zijn. Op het moment dat er een shotpoging ondernomen wordt, start een nieuwe drie secondenperiode.

### **Loopregel**

Bij de loopregel heb je met drie begrippen te maken:

1. Lopen
2. Pivotvoet
3. Voortbewegen van de bal

#### *Lopen:*

voortbewegen terwijl je de bal in de handen hebt (dus niet wanneer je dribbelt met de bal). Lopen (marché) is een overtreding bij basketbal.

#### *Pivotvoet:*

de voet die tijdens het draaien op één voet (pivoteren) op dezelfde plaats blijft.

#### *Voortbewegen met de bal:*

tijdens een pass of doelpoging mag de pivotvoet loskomen van de grond, maar niet meer op de grond komen voordat de bal de handen verlaten heeft. Verder mag de speler bij de start van een dribbel de pivotvoet niet optillen voordat de bal de handen heeft verlaten.

### ***Meenemen van de bal***

Dit is het geval wanneer de hand van de dribbelende speler zich onder de bal bevindt en zo verder meegenomen wordt, wat niet toegestaan is.

### ***Dubbel-dribbel***

Meer dan twee passen lopen met de bal is verboden, maar via de dribbel (ononderbroken stuiten) kan men zich toch met de bal voortbewegen. Dat dribbelen kan onbeperkt geschieden, totdat de speler zelf de bal stil houdt. Gaat de speler daarna toch verder met de dribbel, dan is er sprake van een overtreding, “dubbel-dribbel” genaamd en krijgt de tegenstander balbezit.

### ***Voetbal***

Eigenlijk is het een beetje vanzelfsprekend dat het verboden is de bal opzettelijk met het onderbeen te spelen. Een dergelijke overtreding wordt eveneens bestraft met inworp aan de zijlijn. Is het een verdediger die “voetbalt” dan wordt bovenop het balbezit voor de aanvallers ook de 24-seconden-klok terug op nul gezet. (Dit noemt men : “Nieuwe 24”).

Samenvattend kunnen we stellen, dat de scheidsrechters een inworp aan de zijkant geven voor de volgende overtredingen :

- Lopen (marché)
- Dubbel dribbel
- Voetbal
- Drie seconden
- Niet binnen 8 seconden over de middenlijn
- Terugspelen naar eigen speelhelft
- Geen score (of ring niet geraakt) binnen 24 seconden
- Een persoonlijke fout zonder doelpoging.

Meer info is te vinden op :

De website van VBL : [www.vlaamsebasketballiga.be](http://www.vlaamsebasketballiga.be)

De site van P.C. Oost-Vlaanderen : [www.vlaamsebasketballiga.be/oost-vlaanderen](http://www.vlaamsebasketballiga.be/oost-vlaanderen)