l

# Inleiding

*Mini-Basketball Spelregels* is een uitgave van de Nederlandse Basketball Bond, gebaseerd op de FIBA-uitgave *Mini-Basketball Rules 2005 .*
Verbeterde versie juni 2010.

Sportcode is een samenwerkingsverband tussen NOC*NSF, NCSU, NISB, NCS en NKS. Het centrale doel van sportcode is het bevorderen van een sportieve(re) beoefening van de sport. Dit gebeurt in samenwerking met bonden, verenigingen, gemeenten en scholen.

# Inhoud


| | |
|---|---|
| De spelregels van het Mini-Basketball | 3 |
| Waarom zijn die spelregels gemaakt? | 4 |
| Sportiviteit en Respect | 5 |
| De regels van het Mini-Basketball | 6 |
| Materialen | 8 |
| Veiligheid | 8 |
| Vragen | 9 |
| De Coach | 12 |
| De Scheidsrechter | 15 |
| Het Publiek | 16 |
| Blessures | 19 |
| Passen en Vangen | 26 |
| Stoppen en Pivoteren | 26 |
| Dribbelen | 27 |
| Lay up | 28 |
| Verdedigen | 29 |
| Wat is eigenlijk onsportief? | 32 |

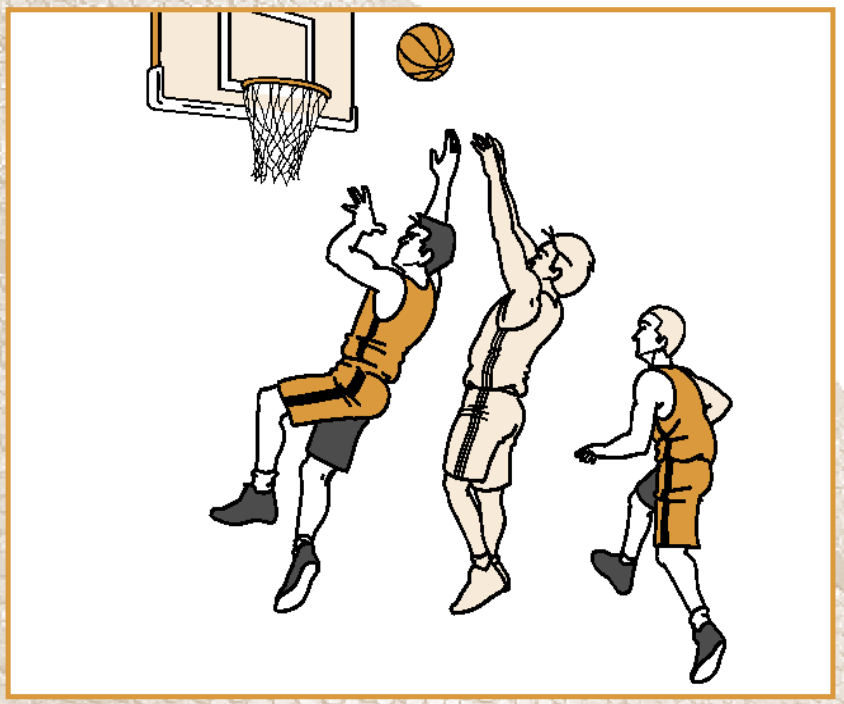
# De spelregels van het Mini-Basketball

Mini-Basketball is een spel dat over de hele wereld gespeeld wordt door jongens en meisjes tot 12 jaar. Het is bedoeld om kinderen op een prettige manier kennis te laten maken met basketball als vrije tijdsbesteding. Mini-Basketball is een vorm van recreatie sport.

Binnen het Mini-Basketball kun je met plezier:

- De technieken van het basketball leren.
- Leren hoe je basketball moet spelen, de slimste tactiek.
- Leren samenspelen, want basketball is tenslotte een teamsport.
- Op een goede wijze leren omgaan met elkaar, waarbij de coach en spelleider een belangrijke rol hebben.

Basketball en dus ook Mini-Basketball is geen eenvoudige sport om te leren. Naast een veelheid aan technieken en tactieken, moet het Mini-Basketball ook binnen een groot aantal spelregels gespeeld worden.





## Waarom zijn die spelregels gemaakt?

Spelregels zijn gemaakt om het Mini-Basketball spel goed te laten verlopen. Voor iedereen moet duidelijk zijn wat wel en niet mag. Als er geen regels zijn, wordt het een chaos. Want iedereen gaat dan zelf bepalen hoe het spel gespeeld moet worden en wie heeft er dan gelijk?? Dus voor iedereen gelden dezelfde regels! Een van de belangrijkste regels binnen het basketball is dat je elkaar bijna niet mag aanraken. Hierdoor wordt het spel sneller, kun je gemakkelijker samenspelen en schieten zonder dat er iemand aan je zit. Wanneer je wel iemand aanraakt, kan er een straf (een persoonlijke fout) uitgedeeld worden door de scheidsrechter.

Een andere regel is dat je, wanneer je de bal hebt, binnen twee stappen stil moet staan, gepasst of geschoten moet hebben. Dit voorkomt dat iedereen maar in het wilde weg gaat lopen met de bal, en dat is niet slim, overspelen gaat vaak een stuk sneller. Er is nu veel meer controle en overzicht.

Bij het basketball kennen we ook een aantal tijdregels, bijv. dat je als aanvaller slechts 3 sec in de bucket mag blijven. Dit voorkomt dat de aanvallers onder de basket blijven wachten tot ze een bal krijgen en ook dat de grotere spelers al te veel voordeel hebben door steeds dicht bij de basket te gaan staan.

Het spel Mini-Basketball is ontworpen om kinderen op een prettige manier kennis te laten maken met basketball als tijdverdrijf. Het kan de basis leggen voor een ontwikkeling van langdurige deelname aan basketball. Heel belangrijk is de gedachte “iedereen moet meedoen”. Elk team moet minstens uit vijf spelers bestaan en elke speler moet minstens een periode meedoen en minstens een periode rusten.

Hier moet ook rekening mee gehouden worden, wanneer een speler geblesseerd raakt, uit het veld gestuurd wordt of vijf fouten begaat. Het principe, dat iedere speler een periode op de bank moet zitten is ook een les in bescheidenheid. Zelfs de “ster-in-wording” wordt dan ook een wisselspeler.

Het is om de reden dat Mini-Basketball om het plezier in het spelen gaat, dat de regels met enige soepelheid moeten worden toegepast. Het moet zo zijn, dat de spelers de regels respecteren omdat ze beter willen worden, niet omdat ze zo bang voor opgelegde straffen zijn. De scheidsrechter begeleidt hen in hun leerzame ervaringen. Hij moet de geest en de bedoelingen van de regels, en wat nog belangrijker is, MiniBasketball zelf, begrijpen. Spelers moeten de kans krijgen om binnen de gestelde regels op een prettige manier met en tegen elkaar te spelen. De scheidsrechter zal bijvoorbeeld zeker niet alle lichamelijk contacten affluiten. Hoewel Mini-Basketball in theorie en spel zonder lichamelijk contact is, moet alleen voor die fouten en overtredingen

gefloten worden, die direct van invloed zijn op het spel. Kinderen zullen zich sneller ontwikkelen als ze de juiste grondbeginselen oppikken tijdens hun eerste ontwikkelingsfase.

Het is belangrijk dat leiders, scheidsrechters, coaches en juryleden zoveel mogelijk op jonge leeftijd al worden aangetrokken, zodat ook zij hun voordeel kunnen doen met de leerzame ervaringen.
Hoewel het competitie-element altijd de belangrijkste reden blijft van meedoen aan welke sport dan ook, mag winnen ten koste van alles nooit het belangrijkste doel zijn. Veel belangrijker is de gedegen en leerzame ervaring in een vriendelijke omgeving.

Mini-Basketball bevordert vriendschap, plezier en “fair play”.
Elke betrokkene, ongeacht de rol, heeft de plicht deze idealen en de ontwikkeling ervan te koesteren.



## Sportiviteit en Respect

Naast de uitleg van de spelregels, zoals die bij het Mini-Basketball gebruikt worden, staat het boekje in het teken van Sportiviteit & Respect. De NBB doet mee aan het landelijke project Sportiviteit & Respect (onderdeel van het beleid van NOC*NSF). Onder het motto ‘laten we de sport sportief houden’ wordt binnen dit boekje een aantal onderwerpen behandeld die betrekking hebben op het thema Sportivteit & Respect.

In het boekje, dat gemaakt is voor zowel spelers, trainer/coaches, publiek en ouders, wordt een aantal gebruikte technieken kort verduidelijkt. Kortom een boekje om te lezen, met elkaar over te praten en om aan te werken.

Alles met maar één doel: Het spelen van basketball op een sportieve wijze, dus volgens de regels en de bedoelingen van het spel.

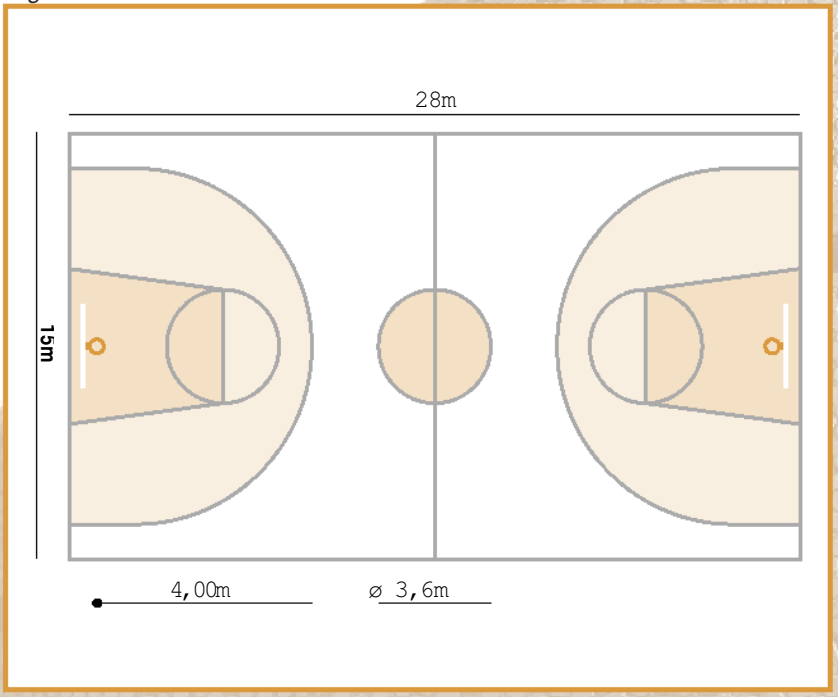
# De regels van het Mini-Basketball

Art 1 MINI-BASKETBALL
Mini-Basketball is afgeleid van gewoon basketball. Het kan gespeeld worden door jongens en meisjes die 12 jaar of jonger zijn in het jaar dat de competitie begint. Om de wedstrijd voor iedereen herkenbaar te houden sluiten de spelregels nauw aan op de FIBA spelregels.

Art 2 DOEL
Het doel is de bal in de basket van de tegenstander te gooien en tegelijkertijd te voorkomen dat de tegenstander de bal te pakken krijgt en scoort.

Art 3 DE AFMETINGEN VAN HET BASKETBALLVELD
Het speelveld moet rechthoekig zijn. Het oppervlak is vlak en hard, zonder obstakels. Een veld is 28 meter lang en 15 meter breed.
In de praktijk zullen veel veldafmetingen 26 x 14 meter zijn.

*In de nieuwe FIBA spelregels zijn andere veldafmetingen,vorm van de bucket en plaats driepuntslijn aangegeven. Kom je in een nieuwe sporthal, dan kom je deze nieuwe indeling misschien tegen.*

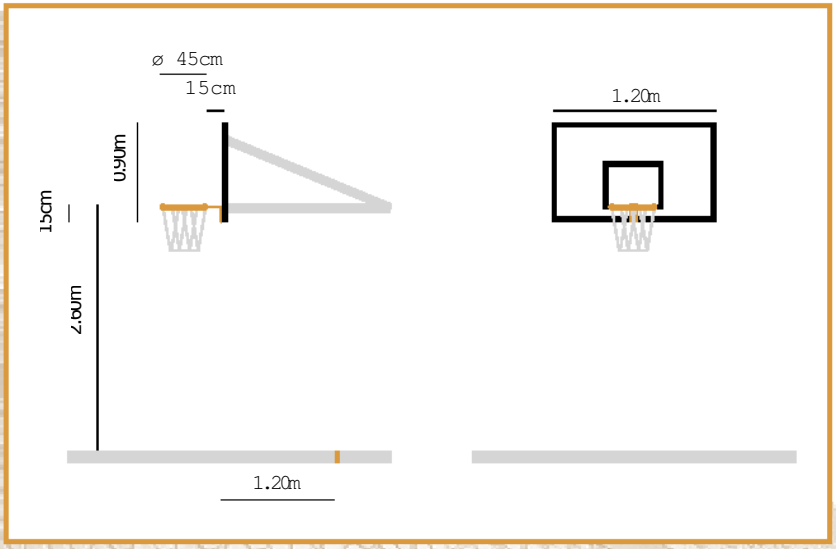


Art. 4 DE LIJNEN
Op het plaatje kun je zien hoe de lijnen van een Mini Basketballveld eruit zien. Het zijn dezelfde lijnen als op een normaal basketballveld, met twee verschillen:

a. de vrije worp lijn ligt op maar 4 meter afstand van het basketballbord
b. er wordt alleen gebruik gemaakt van de driepuntslijn of het driepunts-gebied, als deze op het veld aangegeven staat.

Alle lijnen zijn 5 centimeter breed. Spelers en scheidsrechters moeten de lijnen goed kunnen zien.

Art. 5 DE BORDEN
De twee borden hebben een vlak oppervlak. Ze zijn gemaakt van hard hout of doorzichtig materiaal dat geschikt is voor basketball. De juiste afmetingen van een bord zijn 1,20 meter breed en 90 centimeter hoog.




Art. 6 DE BASKETS
Een basket bestaat uit een ring en een net.
De baskets (ringhoogte) hangen op 2,60 meter boven de grond.

Art. 7 DE BAL
De bal is rond, met leer, rubber of synthetisch materiaal aan de buitenkant. De omtrek van de mini basketbal ligt tussen de 68 en 73 centimeter, en het gewicht tussen 450 en 500 gram. De kleur is bij voorkeur oranje.

Art. 8 TECHNISCHE MATERIALEN
De technische materialen die je bij een mini basketballwedstrijd gebruikt zijn:

- De wedstrijdklok
- Een scorebord
- Het officiële wedstrijdformulier
- Bordjes met de cijfers 1, 2, 3, 4 en 5, waarmee je laat zien hoeveel fouten een speler heeft
- Een stopwatch om de duur van de time-outs bij te houden
- Een pijl om aan te geven wie de bal krijgt bij een sprongbalsituatie



## Materialen:

Om te kunnen basketballen heb je dus veel spullen nodig:, naast de eerder genoemde technische materialen ook nog een goede wedstrijdbal, een bel om de scheidsrechters en spelers te waarschuwen, uniforme kleding en stevige basketballschoenen.
Ga er zuinig mee om en ruim alles na de wedstrijd of training weer netjes op. Samen zorg je er voor dat alle spullen op de juiste manier gebruikt worden. Laat niets slingeren, zodat je clubgenoten bij de volgende wedstrijd of training alles gemakkelijk kunnen terugvinden en gebruiken.

## Veiligheid:

Draag bij trainingen en wedstrijden geen sieraden, omdat:
a) het gevaarlijk is voor jezelf en voor je tegenstander.
b) je het niet nodig hebt tijdens het spelen van basketball.
Horloges, kettingen, oorbellen enz. moet je thuis laten of voor de training of wedstrijd bij je coach inleveren. Je kunt er de tegenstander/ medespeler of jezelf flink pijn mee doen en het kan zelfs stevige blessures veroorzaken.

Zorg er ook voor, dat er geen obstakels of materialen op of rond het speelveld aanwezig zijn, waaraan je je kunt bezeren. Leg de ballen in de bak of achter de bank, zet banken aan de kant van het veld en hang een mat voor scherpe uitsteeksels.

## Vragen:

Kruis de juiste antwoorden aan en zoek in de tekst of je het bij het rechte eind hebt.

1. Mini-Basketball wordt gespeeld door:

O Iedereen die wil basketballen

O Jongens/meisjes van 12 jaar en ouder

O Jongens/meisjes van 12 jaar of jonger

2. Hoe heet de lijn die op 4 meter van het basketballbord ligt?

O De achterlijn

O De vrije worplijn

O De middenlijn

3. De ring hangt:

O Op 2.60 m van de grond

O Op 3.05 m van de grond

O Elke keer weer anders

4.De afmetingen van een basketballveld (officieel)

O 26 x 15 m

O 28 x 14 m

O 28 x 15 m

5. De wedstrijd is verdeeld in:

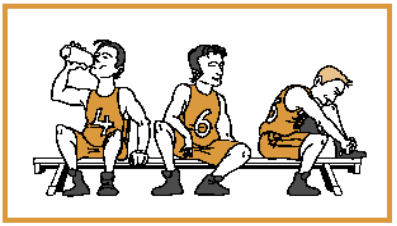
O 8 periodes van 4 minuten

O 2 periodes van 20 minuten

O 1 periode van 40 minuten

Art. 9 DE TEAMS

Elk team bestaat uit 12 spelers. Vijf spelers staan in het veld en zeven spelers zitten op de bank en zijn wisselspelers. Wanneer je in het veld staat ben je speler. Wisselspeler ben je als je op de bank zit. De spelers gaan vriendschappelijk met elkaar om en hebben respect voor de tegenstander en de scheidsrechters, ze bedanken hen voor het spelen en begeleiden van de wedstrijd. Een team neemt met minimaal vijf spelers deel aan de wedstrijd.





Art. 10 DE COACH

De coach is de begeleider van het team. Hij geeft de spelers aanwijzingen vanaf de kant van het veld met de bedoeling het team beter te laten basketballen. Hij wordt daarbij geholpen door de aanvoerder van het team. De aanvoerder is een van de spelers. De coach heeft een belangrijke taak om de speeltijd over de spelers te verdelen. Als in de ene wedstrijd enkele spelers meer perioden spelen, dan zal dit in een andere wedstrijd voor andere spelers gelden.

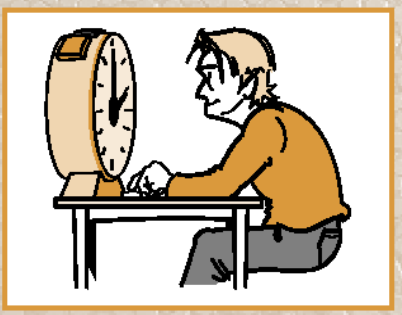
Art. 11 DE TENUES.

Alle spelers van de teams hebben tenues in dezelfde kleuren. Zo herken je elkaar in de wedstrijd en kun je je medespeler snel vinden. Er staat een nummer op de voorkant en op de achterkant van het shirt.

Art. 12 DE SCHEIDSRECHTER.

Het spel wordt door twee scheidsrechters geleid aan de hand van de spelregels. Allebei fluiten ze voor fouten en overtredingen. Ze kennen velddoelpunten en vrije worpen toe, of keuren ze af. Waar nodig delen de scheidsrechters ‘straffen’ uit volgens de regels.





Art. 13. DE SCORER
De scorer vult het wedstrijdformulier in. Hij houdt per minuut de scores bij door de velddoelpunten en gemaakte vrije worpen op te schrijven. Verder houdt hij de fouten bij die de scheidsrechter hem aangegeven heeft en steekt hij de genummerde bordjes omhoog om aan te geven hoeveel fouten een speler heeft.

Art. 14. DE TIJDWAARNEMER
De tijdwaarnemer let met behulp van de wedstrijdklok op de speeltijd en geeft met een geluidssignaal aan wanneer er een periode voorbij is.



VRAGEN:

Vragen en opmerkingen over spelers, trainers en coaches. Kijk eens of je het eens bent met de opmerkingen. Praat hier over met je medespelers, je coach en je ouders.

Spelers:
a) hoe ga je om met je medespelers?

- Je gaat vriendschappelijk met elkaar om.
*Alleen als je vriendschappelijk met elkaar omgaat, kan het een leuke wedstrijd worden.*

- Je hebt alles voor elkaar over. *Je hebt je medespelers nodig om er een leuke wedstrijd van te maken.*

- Je moedigt je medespelers aan.
*Zo laat je zien dat je als een team wil spelen en het belangrijk vindt dat je medespelers het goed doen.*

- Je speelt goed samen, zodat iedereen aan het spel mee kan doen.
*Wanneer alle spelers de kans krijgen aan het spel mee te doen, ben je een echt team.*

- Je zit op de bank en je let niet op het spel.
*Wanneer je niet in het veld staat (wisselspeler) hoef je je niet met het team te bemoeien.*

- Je gaat na de wedstrijd direct naar huis.
*Helpen niet mee met het opruimen, geven spelers en scheidsrechters geen hand en gaan niet douchen.*



b) hoe ga je om met je tegenstander?

- Je probeert blessures te voorkomen.
*Door blessures kun je een tijdje niet spelen en dat is vervelend voor de speler en zijn team.*

- Je geeft de tegenstander de kans om te spelen. *Als ook je tegenstander lekker kan spelen, wordt het een leuke en sportieve wedstrijd*

- Je helpt de tegenstander op te staan.
*Als een tegenstander flink valt en zich behoorlijk pijn gedaan heeft ga je kijken wat er aan de hand is en help je hem even met opstaan.*

- Je geeft de tegenstander een hand voor en na de wedstrijd.
*Wanneer je respect hebt voor je tegenstander en sportief met hem omgaat kan het een leuke wedstrijd worden.*

c) hoe ga je om met de scheidsrechters?

- Je bedankt de scheidsrechters na de wedstrijd. *Samen met de scheidsrechters zorg je ervoor dat het een leuke wedstrijd wordt.*

- Je accepteert de beslissingen van de scheidsrechters.
*Scheidsrechters maken, net zoals spelers en coaches, fouten. Wanneer je dat accepteert, ben je alleen maar met je spel bezig en zal de wedstrijd leuker*

## De Coach

De nationale bonden en organisatoren wordt sterk aangeraden een juiste instelling en goed gedrag bij coaches zoveel mogelijk te benadrukken. Als een coach zich niet aan deze basisprincipes houdt en niet handelt in de geest van het spel Mini-Basketball, dan moeten er maatregelen genomen worden. Deze mogen echter in geen geval ten uitvoer gebracht worden ten overstaan van de kinderen. Kinderen zouden het gedrag van de coach over kunnen nemen, waardoor het gevaar bestaat dat het een gewoonte wordt.

De consequenties voor de coach kunnen hieruit bestaan, dat:
- De vereniging de coach op het matje roept
- Er met de coach gesproken wordt over zijn gedrag
- De coach geschorst wordt door de vereniging
- De coach geschorst wordt door de Bond

De coach is de begeleider van het team en hij bereidt de spelers voor op de wedstrijd, door goede afspraken te maken over hoe er gespeeld gaat worden en wat hij van zijn spelers verwacht.

- Tijdens het spel geeft hij de spelers aanwijzigen: vanaf de kant van het veld
- Tijdens de time-outs
- In de pauzes
- Aan zijn wisselspelers als ze het veld uitkomen of voordat ze het veld ingaan

De coach zegt wie er moet wisselen. In het veld wordt de coach geholpen door de aanvoerder, die in het veld staat. De aanvoerder overlegt met de scheidsrechter, als dit door de scheidsrechter wordt gevraagd en praat met zijn medespelers, wanneer de gemaakte afspraken niet worden nagekomen.

## WAT DOET JE COACH?

Kijk eens of je het met de volgende opmerkingen eens bent.
Praat er met je medespelers en je coach over.

- Hij leert je de regels van het basketball.

*Hij vertelt de spelers hoe het spel gespeeld moet worden, wat wel en niet mag.*

- Hij leert je de techniek van het basketball.

*Vooral tijdens de trainingen worden de technieken van het spel geleerd (passen, dribbelen, schieten enz.)*

- Hij laat je samenspelen.

*Bij de trainingen en wedstrijden leert hij de spelers dat samenspel erg belangrijk is en hoe ze dit moeten doen.*

- De coach helpt jou en je team bij de wedstrijden.

*De coach staat altijd klaar voor zijn team en wanneer er iets is, kun je altijd bij hem terecht.*

- De coach zoekt altijd een schuldige wanneer iets op de training en/of bij de wedstrijd niet goed loopt.

*Wanneer er fouten gemaakt worden of een wedstrijdverloren wordt, moet er iemand als schuldige aangewezen worden. Dit kan een speler zijn, maar ook bijv. de scheidsrechter.*

- De coach maakt afspraken en geeft aanwijzingen aan het team om goed en sportief te spelen.

*Het moet duidelijk zijn voor de spelers hoe er gespeeld gaat worden.*

- De coach zorgt er voor dat je op tijd naar de wedstrijden kunt gaan.

*Voor de uitwedstrijden regelt de coach het vervoer en maakt afspraken hoe laat en waar er vertrokken wordt.*

- Hij heeft belangstelling voor zijn spelers.

*De coach zal met zijn spelers niet alleen over basketball praten, maar wil ook weten hoe het op school en thuis gaat. Hij zal ook 'uitjes' organiseren.*

## COACHES EN TRAINERS

De coach, maar ook de trainer, is erg belangrijk voor het team. Hij zorgt er voor dat de spelers veel leren, goed met elkaar omgaan, respect hebben voor tegenstander en scheidsrechter. Wat verwacht jij van je trainer of coach? Kruis maar aan waar je het mee eens bent. De coach moet:

O Heel hard schreeuwen.
*Als het niet goed gaat tijdens het spel, moet de coach heel hard schreeuwen om zijn spelers beter te laten spelen.*

O Aanwijzingen geven.
*Tijdens het spel en in de pauzes, geeft de coach aanwijzingen zodat je hoort wat je moet doen om nog beter te spelen en de wedstrijd prettig verloopt.*

O Mopperen als het niet goed gaat.
*Als er niet goed wordt gespeeld of de sfeer tijdens de wedstrijd is niet prettig, dan zal de coach op zijn spelers mopperen.*

O Spelers die veel fouten maken even aan de kant zetten.
*Wanneer spelers zich vervelend gedragen of veel fouten maken tijdens het spel, worden ze gewisseld.*

O Iedereen even veel laten spelen
*Alle spelers moeten aan het spel mee kunnen doen, basketball is een teamsport.*

O Vooral zeggen wat er goed gaat.
*Als spelers horen wat ze goed doen zal ze dit een goed gevoel geven en zullen ze nog beter gaan (samen)spelen.*

O Onsportief spel bestraffen.
*Als een speler zich onsportief gedraagt tegen zijn medespeler, tegenstander of scheidsrechter, moet hij gewisseld worden en zal de coach hem daarop aanspreken.*

O Met de ouders van de spelers praten.
*Voor de coach is het belangrijk dat hij de ouders uitlegt wat er tijdens het basketball gebeurt en van de ouders informatie krijgt over de spelers.*

O De spelers vooral schouderklopjes geven.
*Spelers zullen het basketball leuk vinden als ze zien dat de coach ze waardeert.*

O Aanmoedigen tot sportief gedrag.
*Als coach en spelers zich sportief gedragen zal de wedstrijd voor iedereen prettig verlopen.*

O Spelers plezier in het spel bijbrengen.
*Spelers die plezier in het spelletje hebben, zullen goed en sportief met elkaar omgaan en beter gaan spelen.*



## De Scheidsrechter

Twee scheidsrechters begeleiden het spel. De scheidsrechters zorgen er voor vlot en eerlijk gespeeld kan worden. Zij doen dit samen met de spelers, coaches en de jurytafel. De scheidsrechter neemt beslissingen tijdens het spel! Soms zul je niet helemaal begrijpen waarom er gefloten wordt! Misschien ben je het wel niet eens met de scheidsrechter. Dat kan, maar ga niet lopen mopperen! Je gaat daardoor zeker niet beter basketballen en je medespelers hebben daar last van. De scheidsrechter zal straffen uitdelen wanneer je loopt te mopperen en ook dat is niet goed voor je spel en voor de sfeer in de wedstrijd.

Het is uiterst belangrijk dat de scheidsrechters optreden als een soort vriend, die het spel begeleidt en af en toe uitlegt waarom hij een beslissing neemt. Hij moet altijd tolerant zijn waar het overtredingen betreft die geen grote gevolgen hebben en die niet te veel voordeel geven aan de speler die de overtreding begaat. Zeker voor beginnende spelers is een grote mate van tolerantie vereist. Desalniettemin zijn de gedragsregels heel belangrijk. Coaches moeten hun teams een goed voorbeeld stellen en geen ongepaste opmerkingen maken.

Wat moet je doen om er een fijne wedstrijd van te maken en hoe ga je om met de scheidsrechter. Kruis aan wat juist is.

O Je moet de scheidsrechter vooraf een fijne wedstrijd wensen.
*Samen met de scheidsrechters zorg je voor een fijne wedstrijd.*

O Je mag de scheidsrechter om uitleg vragen.

*Als je iets niet snapt, zal de scheidsrechter dat kort uitleggen, wanneer je hem te veel gaat vragen, houdt dat het spel erg op en dat gaat ten koste van het plezier.*

O Alleen de coach mag met de scheidsrechter praten.
*Als de coach niet snapt waarom de scheidsrechter een beslissing neemt, zal hij een kort antwoord krijgen. Lange discussies houden het spel op en dit gaat ten koste van het plezier.*

O Je mag zelf zeggen wat je wilt.

*Wanneer je veel praat met de scheidsrechter, wordt hij afgeleid en kan het spel niet goed begeleiden.*

O Je mag alleen maar vriendelijke dingen zeggen.

*De scheidsrechter zal plezier in de wedstrijd hebben als hij te horen krijgt dat hij het goed doet.*

O Je mag helemaal niet met de scheidsrechter praten.

*Te veel praten, leidt de scheidsrechter af. Je mag hem wel af en toe om uitleg vragen en hem 'schouderklopjes'geven.*

O Je mag alleen praten met de scheidsrechter voor en na de wedstrijd en tijdens de rust?
*Wanneer je in de pauzes om uitleg vraagt bij de scheidsrechter, zal dit ervoor zorgen dat er sneller en sportiever gespeeld wordt.*

O Je moet de scheidsrechter bedanken na de wedstrijd.

*De scheidsrechter heeft je geholpen een wedstrijd te kunnen spelen.*

## Het Publiek

Het is leuk als er publiek naar de wedstrijd komt; vraag je ouders, vriendjes, vriendinnetjes of ze komen kijken.
Dan kunnen ze je team aanmoedigen, maar ook klappen voor je tegenstander, wanneer mooie acties gemaakt worden.

Art. 15. DE SPEELTIJD

De wedstrijd bestaat uit acht periodes van ieder 4 minuten. Na de vierde periode is een pauze van 8 minuten. Na de tweede en zesde periode is er een kleine pauze van 2 minuten. Tussen de overige perioden is er een time-out van 1 minuut. Hierin kan de coach nog extra aanwijzingen geven.

De tijdwaarnemer let op de speeltijd door de klok stop te zetten:
1 als een overtreding gemaakt wordt
2 bij 'balvast'
3 aan het eind van een periode
4 voor een time out
5 als een speler zijn vijfde fout heeft gekregen of uit het veld gestuurd wordt
6 als een speler een blessure oploopt
7 na het fluitsignaal van de scheidsrechter
8 na een score in de laatste twee minuten

De tijdwaarnemer zet de stilstaande klok weer aan zodra de bal door een speler wordt aangeraakt:
1 tijdens een sprongbal door een van de springers
2 na het innemen van de bal vanachter de zijlijn of achterlijn
3 na een gemiste (laatste) vrije worp

Art. 16. HET BEGIN VAN DE WEDSTRIJD EN WISSELEN VAN BASKET

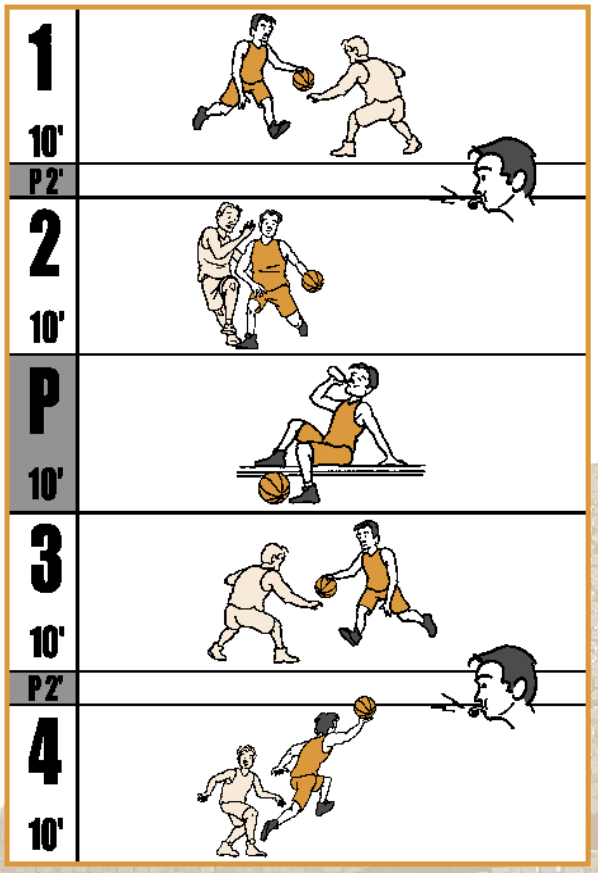
De wedstrijd begint met een sprongbal. De klok wordt aangezet zodra de bal door een van de springers wordt geraakt. De wedstrijd wordt in de tweede en daarop volgende perioden voortgezet volgens het principe van het beurtelingse balbezit. De hoofdscheidsrechter overhandigt de bal aan het begin van elke volgende periode aan een speler van het team die daartoe gerechtigd is volgens het beurtelingsbalbezit (let op de aanwijsrichting van de pijl) , aan de zijlijn ter hoogte van de middenlijn tegenover de jurytafel.

Voor het spelen van de tweede helft (na de vierde periode) wisselen de teams van basket. De klok wordt aangezet, zodra de bal door een van de spelers wordt aangeraakt na de inworp vanaf de zijlijn.
Opmerking: denk aan het wijzigen van de pijlrichting tijdens de wisseling van baskets.

Art. 17. DE SPRONGBAL

Bij een sprongbal gooit een van de scheidsrechters de bal recht omhoog tussen twee spelers die niet in hetzelfde team zitten. Dit gebeurt in de middencirkel. Een van de springers tikt de bal, maar niet eerder dan dat deze op zijn hoogste punt geweest is. Alle andere spelers moeten buiten de cirkel blijven totdat de bal getikt is.

Bij een overtreding van een van de spelers mag de tegenpartij de bal van buiten het veld innemen. Als beide spelers een overtreding maken, wordt er opnieuw een sprongbal gegeven.

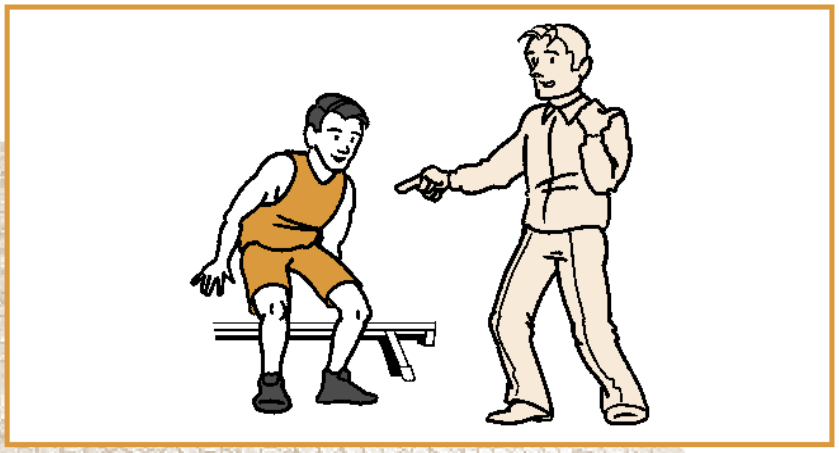



Art. 18. DE WAARDE VAN DE SCORES
Er is sprake van een score wanneer een gespeelde bal van bovenaf door de basket gaat of in de basket blijft hangen. Een score is 2 punten waard en een treffer vanaf de vrije worplijn 1 punt. Een score gemaakt vanachter de driepuntslijn is 3 punten. Alleen als een driepuntslijn op het veld is aangegeven. Na een velddoelpunt of een score uit een laatste vrije worp moet de tegenpartij de bal innemen op een willekeurig punt op of achter de eindlijn, maar wel binnen 5 seconden.
Als een van de teams een 50 punts voorsprong heeft behaald, dan is dat de eindstand en wordt de score verder niet meer bijgehouden.

Art. 19. GELIJKE STAND
Als de vierde periode is afgelopen en het staat gelijk, dan wordt er niet verder gespeeld. De stand blijft dus, zoals die is.

Art. 20. HET EIND VAN DE WEDSTRIJD
De wedstrijd is afgelopen als de tijdwaarnemer een signaal geeft.

Art. 21. WISSELS
Iedere speler moet evenveel spelen! Spelers komen in het veld volgens de volgorde zoals deze staat aangegeven op het wedstrijdsheet (principe van “de slang”) . Men mag starten vanaf elke positie op het sheet, maar na iedere periode van 4 minuten, komen de opvolgende vijf spelers in het veld. Deze wisselregel geldt voor de gehele wedstrijd.
Als een speler uitvalt door een blessure of foutenlast, schuift de volgorde van spelen automatisch een speler op. Aangeven met “i” op sheet. Als een team met 10 spelers speelt, dan wordt het schema vanaf de vijfde periode 2 posities opgeschoven. Achter in dit boekje vind je een uitgewerkt schema. De kruisjes op het sheet worden bijgehouden in verschillende kleuren per periode.



## Blessures

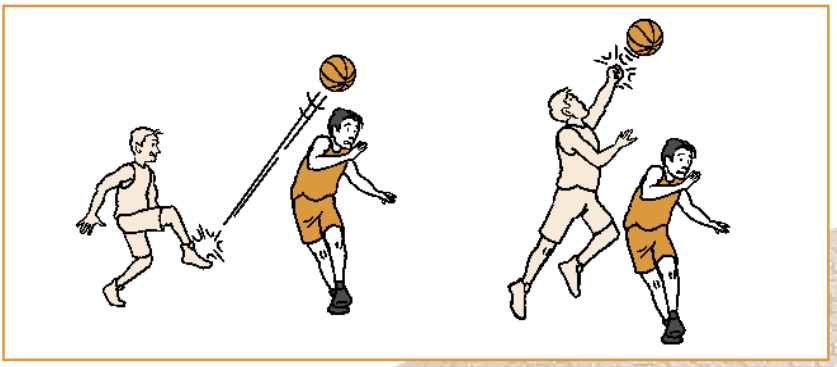
Het kan zijn, dat je tijdens het spel of de training geblesseerd raakt. Dat is vervelend, want vaak mag je dan even niet meer sporten. Je kunt veel zelf doen om blessures te voorkomen:

- Spelen op stevige schoenen.
- Zorg voor een goede warming up.
- Draag geen sieraden.
- Op je eerste training ga je direct weer hard trainen.
- Goed douchen na de wedstrijd.
- Houd je spieren warm, blijf bewegen of trek iets warms aan.
- Zorg er voor dat er geen ballen op of naast het veld rondslingeren.
- Als je ziek geweest bent, rustig aan beginnen.

Art. 22. HOE DE BAL GESPEELD WORDT

De bal wordt met de handen gespeeld. De bal mag in elke richting, gepasst, geschoten of gedribbeld worden, zonder dat daarbij de spelregels overtreden worden.

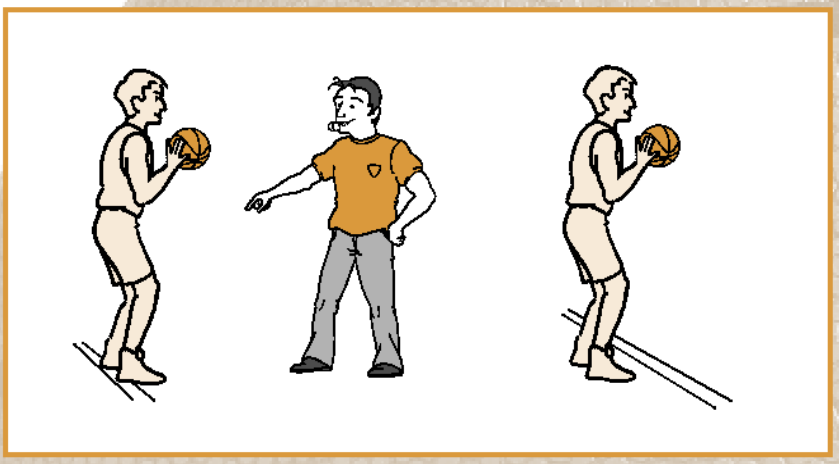
Een overtreding vindt plaats als een speler met de bal gaat rennen, er express een schop of een stomp tegenaan geeft. Als de bal per ongeluk tegen voeten of benen aankomt, is dat geen overtreding.



Art. 23. OVERTREDINGEN

We spreken van een overtreding als de regels overtreden worden, waarbij het niet gaat om lichamelijk contact.

Voorbeeld: als de speler, die de bal heeft, op de zijlijn staat of wanneer een speler met de bal in de hand drie of meer passen maakt, voordat er gedoeld wordt. De scheidsrechters moeten dan het spel onmiddellijk stilleggen en de bal door de tegenpartij van buiten het veld laten innemen.



Art. 24. HET INNEMEN VAN DE BAL
Een speler moet de bal van buiten het veld innemen, op een plaats die de scheidsrechter aanwijst. Zodra de scheidsrechter de bal aan die speler geeft, heeft hij 5 seconden om de bal naar een andere speler in het veld te passen. Als iemand de bal inneemt mogen de andere spelers zich niet met hun lichaam of een gedeelte daarvan op of over de achterlijn/zijlijn bevinden. Anders moet de inworp worden overgenomen.

Een verdediger moet een afstand van 1 meter in acht nemen als de speler die de bal inneemt niet naar achteren kan stappen, omdat daar te weinig ruimte voor is. De speler die de bal inneemt mag niet meer dan 1 stap opzij zetten van de door de scheidsrechter aangewezen plaats.

Art. 25. DE POSITIE VAN EEN SPELER
De positie van een speler is de plaats waar hij contact heeft met de vloer, of de plaats waar hij de vloer het laatst raakte voor hij de lucht in spring (dit in verband met de lijnen!)

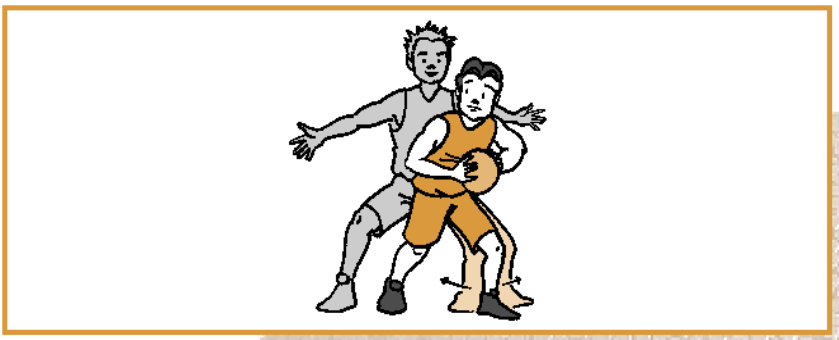
Art. 26. WANNEER EEN SPELER 'UIT' IS.
Een speler is 'uit'(buiten het veld) zodra hij contact heeft met de grond op of buiten de achterlijn/zijlijn.

De bal is 'uit' wanneer die op of buiten de achterlijn/zijlijn een speler raakt, de grond of wat voor een voorwerp dan ook. De basketsteun en de achterkant van het bord horen daar ook bij.
De scheidsrechters moeten de tegenstander de bal laten innemen.



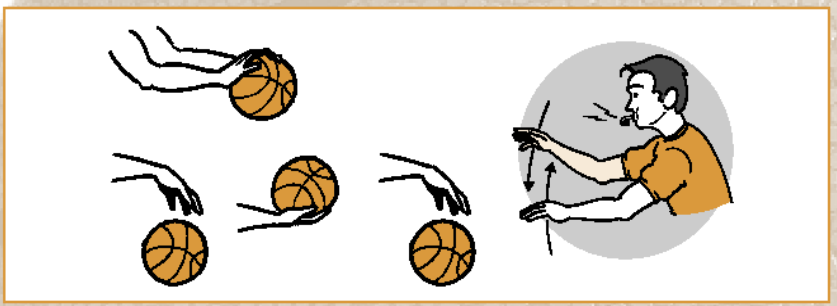
Art. 27 VOORTBEWEGEN VAN DE BAL
Een speler die de bal in beweging ontvangt, mag slechts TWEE STAPPEN maken. Voordat hij de derde stap maakt, moet de bal al doorgespeeld of geschoten zijn, anders is het 'lopen met de bal' en dat is een overtreding.

Art. 28 PIVOTEREN
Een speler die de bal vangt, terwijl hij stilstaat, of op de juiste manier tot stilstand komt nadat hij de bal gevangen heeft, mag pivoteren. Een pivot heeft plaats, wanneer een speler, in welke richting hij maar wil, stappen maakt met dezelfde voet. De andere voet, die op dat moment 'pivotvoet' heet, moet dan wel op dezelfde plek de grond blijven raken.



Art. 29. DRIBBELEN
Als een speler vooruit wil met de bal, mag hij dribbelen. Dribbelen doe je door de bal met een hand tegen de vloer te laten stuiteren. Dribbelen mag niet:

- Met twee handen tegelijk
- Door de bal even stil te laten liggen in je hand(en) en dan weer verder te dribbelen
- Door na een dribbel de bal tegen het bord aan te gooien, zonder dat deze de ring raakt, en de bal zelf weer op te vangen, behalve als de scheidsrechter vindt dat het een doelpoging was.

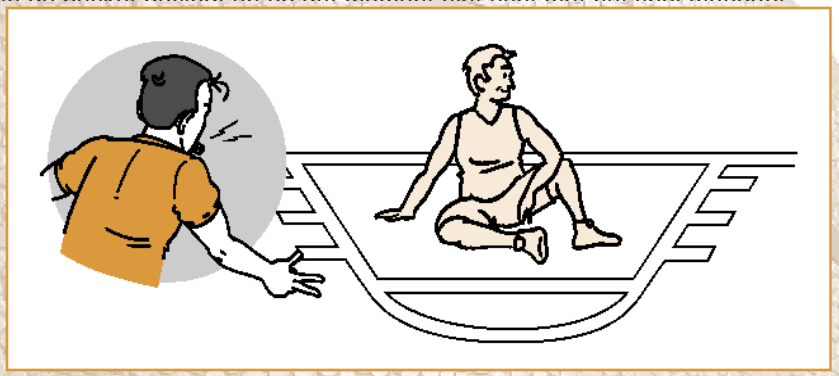


Art. 30. BALBEZIT
Een speler is in balbezit, wanneer:
- Hij de bal zelf vast heeft
- Hij met de bal dribbelt
- Hij de bal vast heeft om te gaan innemen

Een team is in balbezit wanneer:
- Een speler van dat team balbezit heeft
- De bal gepasst wordt van de ene teamgenoot naar de andere



Art. 31. DE DRIE SECONDEN REGEL
Een speler mag niet langer dan 3 seconden in de 'bucket' van de tegenstander blijven, wanneer zijn eigen team op de aanvalshelft in balbezit is.
Als hij deze regel overtreedt, dan mag de tegenpartij de bal innemen.
De scheidsrechter fluit niet, wanneer een speler zich per ongeluk te lang in de bucket bevindt en op dat moment niet echt met het spel meedoet.



Art. 32. DE VIJF SECONDEN REGEL

Een speler die de bal heeft en van dichtbij verdedigd wordt, moet de bal binnen 5 seconden passen, dribbelen, rollen of schieten. Als hem dat niet lukt, is het een overtreding. De tegenstander krijgt de bal en mag die innemen.

Art. 33. DE ACHT SECONDEN REGEL / TERUGSPELEN VAN DE BAL

De aanvallende partij moet de bal binnen acht seconden over de middenlijn gespeeld hebben. De scheidsrechter houdt dit bij. Lukt dit niet, dan krijgt de tegenpartij de bal aan de zijkant ter hoogte van de overtreding. Een speler van het team dat balbezit heeft op de aanvalshelft, mag de bal niet terug laten gaan op de eigen helft. Als dat wel gebeurt mag de tegenstander de bal innemen aan een van de zijkanten, ter hoogte van de middenlijn. De middenlijn hoort in dit geval bij de verdedigingshelft. De regel om binnen 24 sec een doelpoging te doen is niet van toepassing.

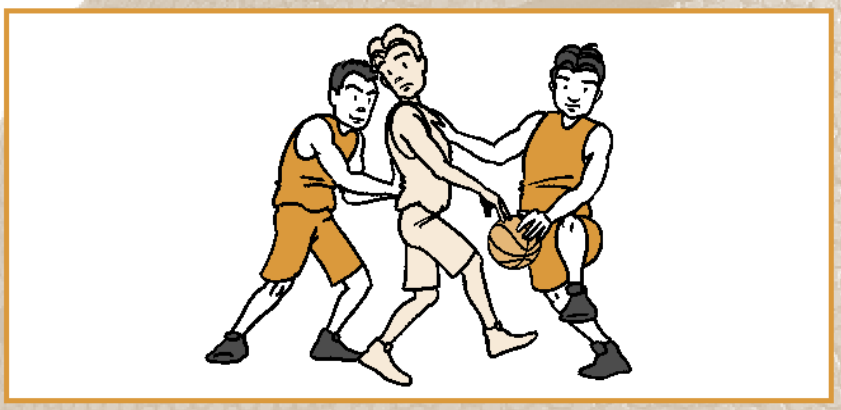
Art. 34. BALVAST

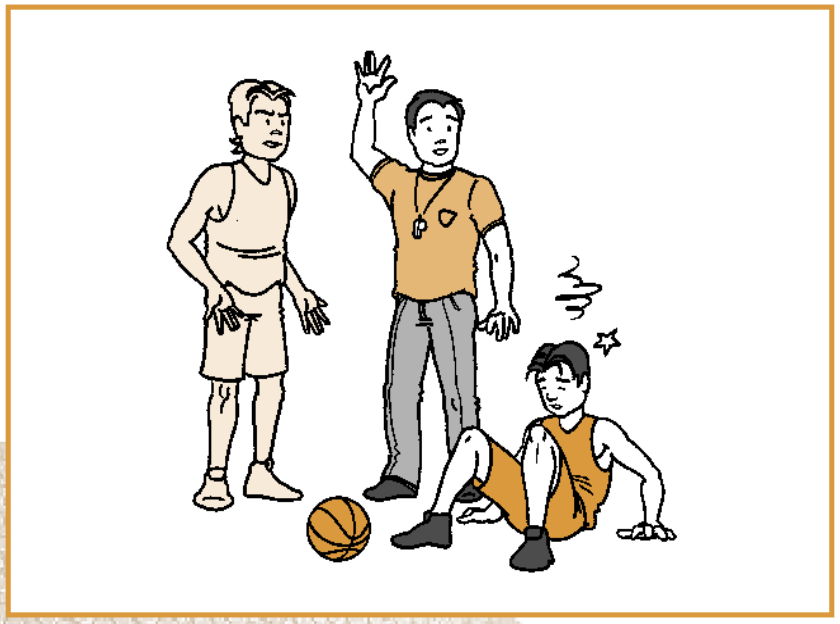
De scheidsrechters fluiten voor 'balvast' als twee of meer spelers van verschillende teams een of meer handen stevig op de bal hebben. Als de scheidsrechter voor balvast fluit, is er sprake van een sprongbalsituatie. Er wordt een sprongbal gegeven bij het begin van de wedstrijd.

In alle andere gevallen spreken we van 'beurtelings balbezit'.
De ploeg die de eerste sprongbal niet gewonnen heeft, krijgt bij de volgende sprongbal situatie de bal aan de zijkant of de achterlijn, zo dicht mogelijk bij de plek waar de sprongbalsituatie gebeurde. Bij de volgende sprongbalsituaties krijgen de teams om beurten de bal aan de zijkant of de achterlijn.

Art. 35. SPELERS DIE BEZIG ZIJN MET EEN DOELPOGING

Een speler is bezig met een doelpoging vanaf het moment dat hij volgens de scheidsrechter begint met een poging tot scoren, en het gaat door tot het moment dat de bal de hand(en) van de speler verlaten heeft.







## PASSEN EN VANGEN

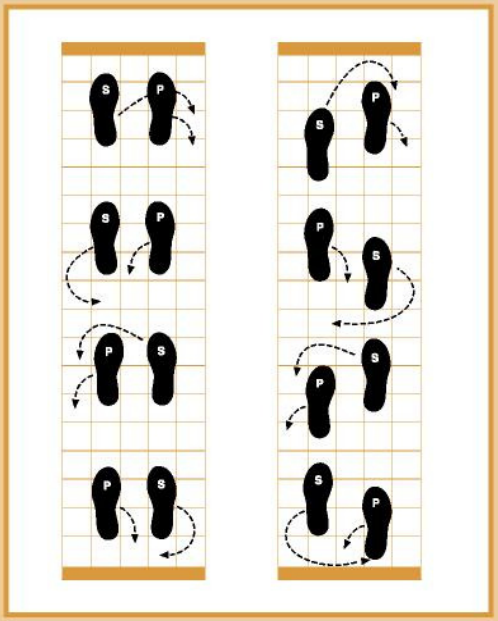
Bij goed samenspel wordt de bal snel van de ene speler naar de ander gespeeld. Het samenspel lukt pas als er goed gepasst en gevangen wordt.

Passen doe je in stilstand of vanuit de beweging met een of twee handen. Zorg er voor dat er oogcontact is met je medespeler en dat je de bal in de handen passt. Belangrijk bij het vangen van de bal: ogen gericht op de naderende bal, armen strekken en vingers achter de bal. De snelheid van de bal wordt afgeremd door de armen te buigen.



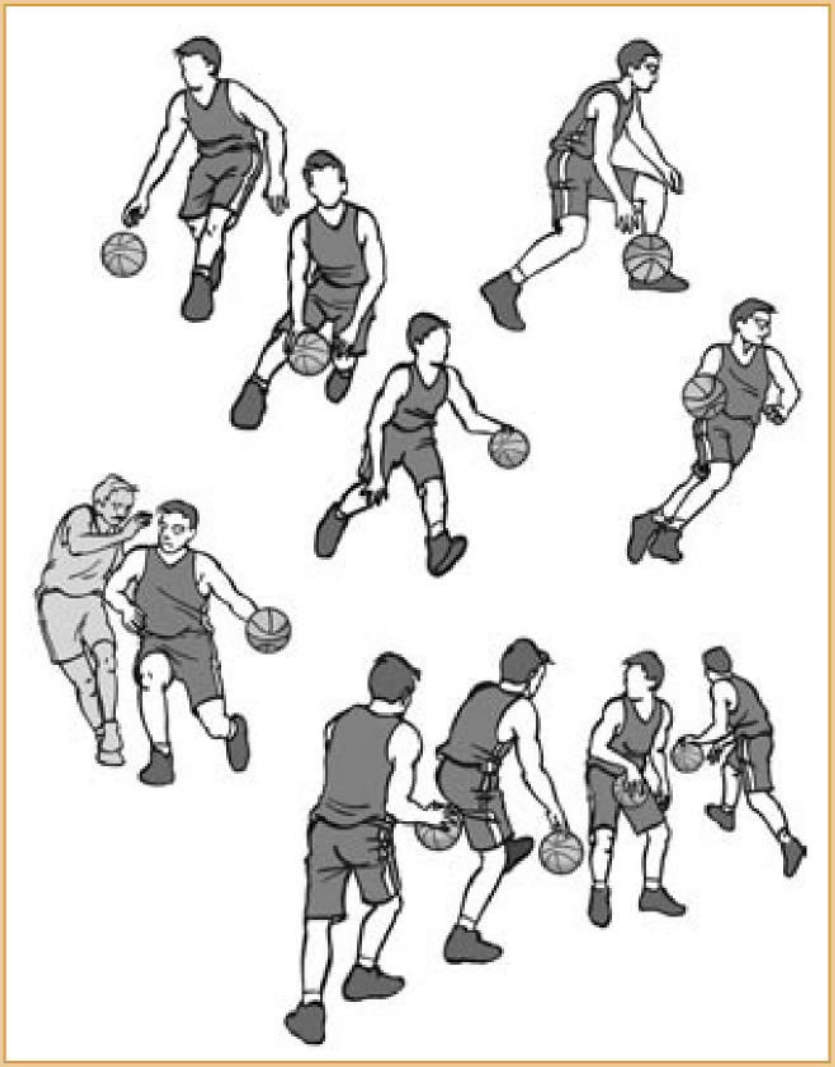
## STOPPEN EN PIVOTEREN

Volgens de spelregels moet de balbezitter binnen twee passen tot stilstand komen; dit gebeurt na het in beweging vangen van een pass of na een dribbel. Daarna zal de speler de bal beschermen en mag in alle richtingen een voet verplaatsen (pivoteren), waarbij de andere voet (pivotvoet) contact moet houden met de grond.



DRIBBELEN

Je moet alleen maar dribbelen als dit echt nodig is, samenspelen gaat veel sneller. Dribbel als je niet kunt passen en als de weg naar de basket vrij is. Kijk niet naar de bal, duw de bal naar de grond met gespreide vingers. Pols en onderarm bewegen op en neer en controleren de snelheid van de dribbel. Bescherm de bal met je andere arm.

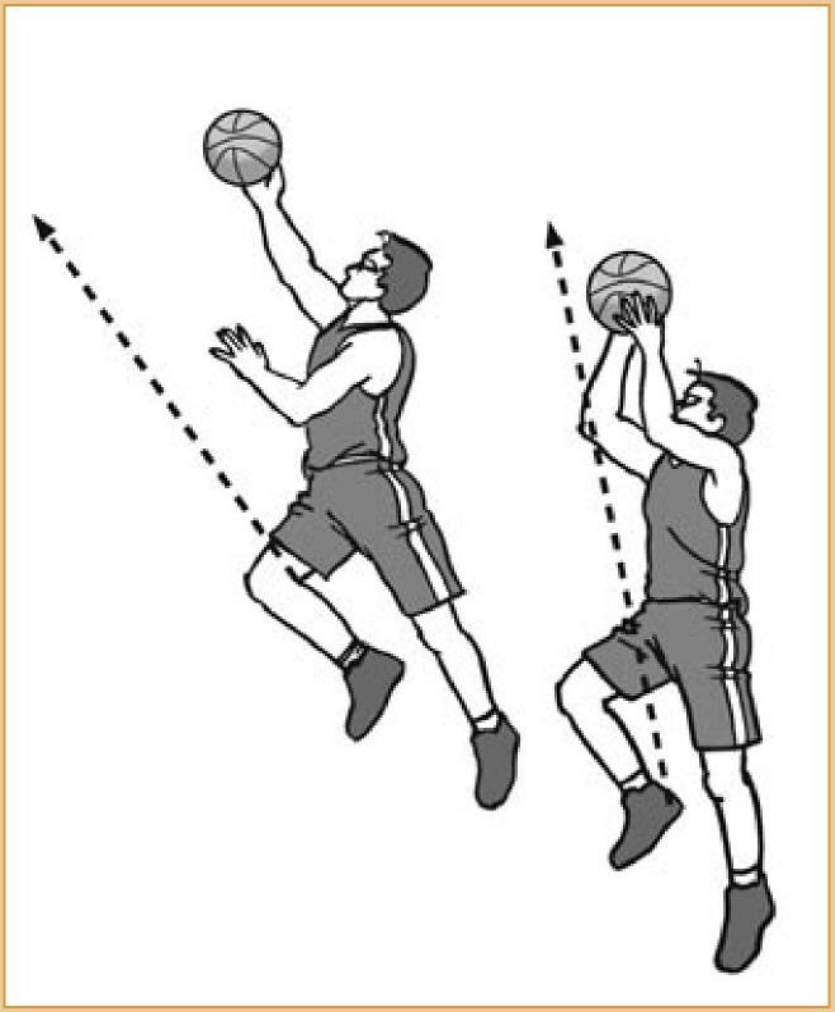


LAY UP

Voor het verkrijgen van een goed schot, is veel oefening nodig. Je kunt schieten vanuit een lay-up, een setshot of een jumpshot. Belangrijk is dat je het doel in de gaten houdt, de bal lang vasthoudt met twee handen en uiteindelijk je schotarm en vingers helemaal strekt.

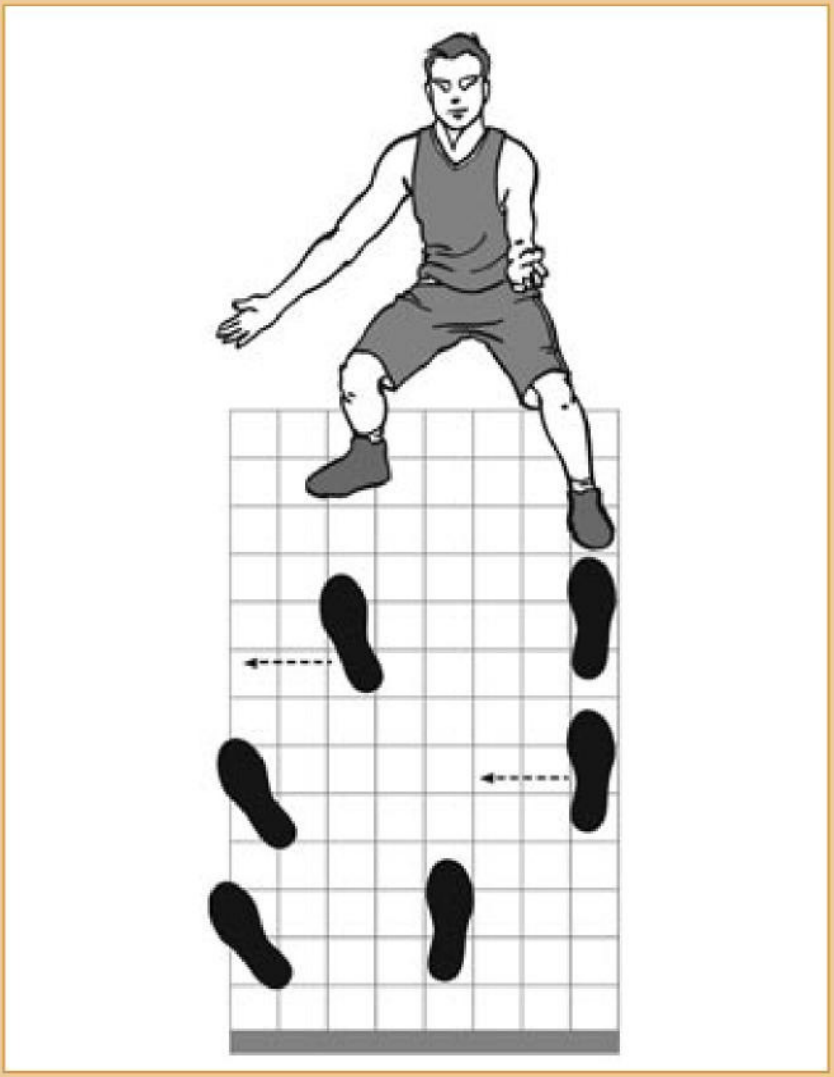
Lay-up: Doelen vanuit een twee-tellen-ritme en op het hoogste punt de bal loslaten.

Setshot: Schiet met een boog en laat de bal op het hoogste punt los.



VERDEDIGEN

Zorg voor een goede verdedigingshouding, zodat je snel in alle richtingen kunt bewegen. Voeten gemakkelijk gespreid, romp iets gebogen, rug en hoofd rechtop. Beweeg op de bal van je voeten. Blijf steeds tussen de bal en de basket op een afstand zodat de aanvaller je niet gemakkelijk kan passeren.



Art. 36. FOUTEN

We spreken van een fout, als de regels overtreden worden, waarbij er sprake is van lichamelijk contact met een tegenstander, of van onsportief gedrag. Als er een fout gemaakt wordt tegen een speler die niet bezig is met een doelpoging, dan mag die speler of een van zijn teamgenoten de bal innemen aan de zijlijn of bij de achterlijn.

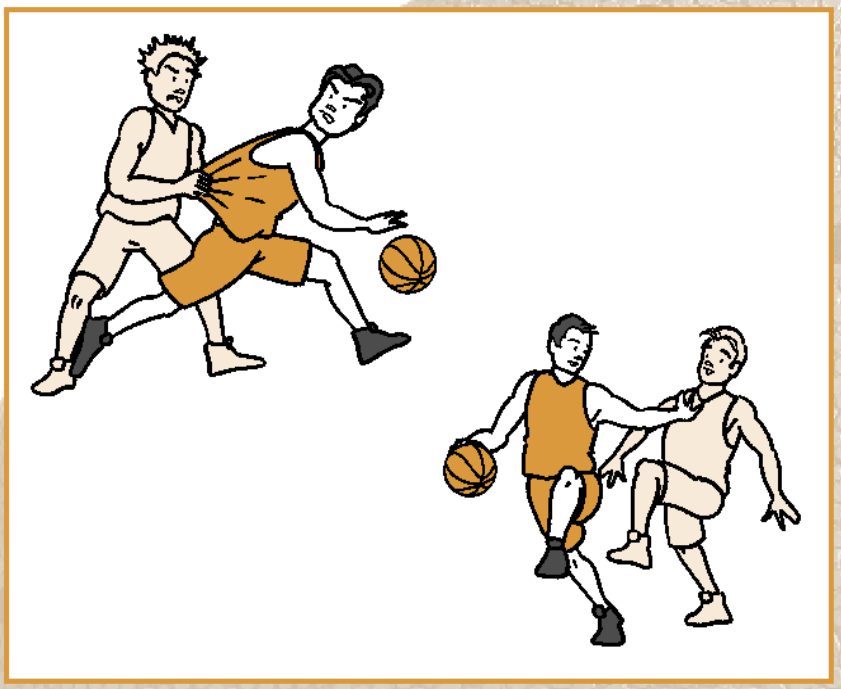
Als er een fout gemaakt wordt tegen een speler die wel bezig is met een doelpoging, en het schot gaat mis, dan krijgt de speler twee vrije worpen. Als het schot raak is, dan krijgt de speler een “bonus” vrije worp en gaat het spel verder met het innemen van de bal door de tegenstander van achter de achterlijn. De 4-teamfouten regel wordt toegepast.

Fouten worden per speler bijgehouden op het sheet. Als een speler de vijfde fout maakt,mag een speler niet meer verder spelen.

Bij een fout op een scorende speler, krijgt deze een “bonus” vrije worp. De 4-teamfouten regel wordt wel toegepast.

Art. 37. VRIJE WORPEN

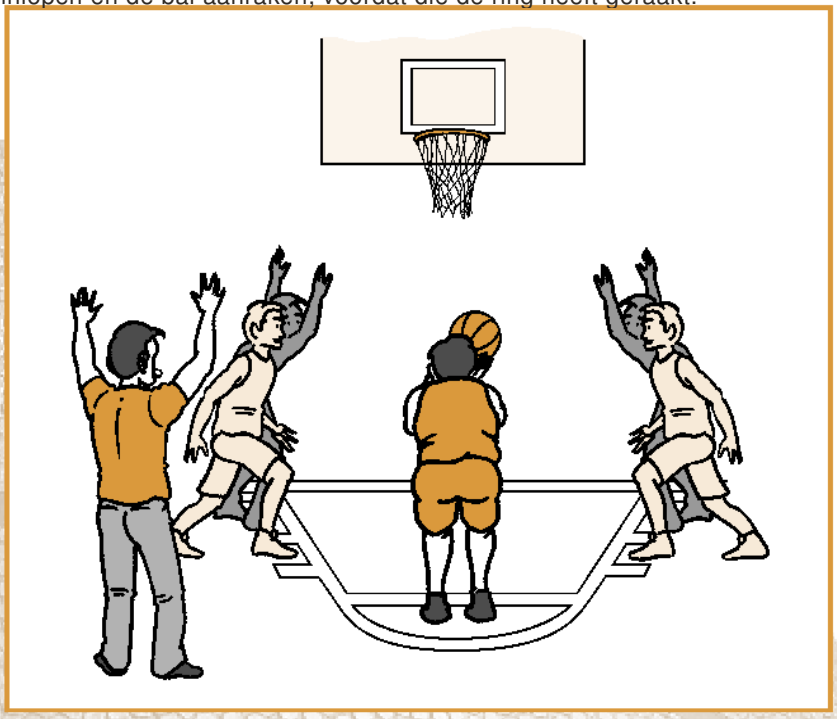
Een vrije worp is het recht dat een speler gegeven wordt om een punt te scoren vanaf een plaats direct achter de vrije worp lijn. Vrije worpen worden genomen door een speler tegen wie een fout gemaakt is. Als een speler uit het veld gestuurd wordt omdat hij zich tijdens de wedstrijd onsportief gedragen heeft, dan mogen de vrije worpen genomen worden door een willekeurige speler van de tegenpartij.



Art. 38. HOE EEN VRIJE WORP GENOMEN MOET WORDEN
Een vrije worp moet binnen 5 seconden genomen worden. Omdat de minibasket soms verder van de vrije worplijn afstaan en de speler niet voldoende vaardig, dan mag een speler circa 30 cm dichterbij staan.
Als een speler een vrije worp neemt, dan mogen de andere spelers op de volgende plaatsen gaan staan:

- Twee spelers van de tegenpartij in de vakjes het dichtst bij de basket
- De andere spelers afwisselend (aanvaller, verdediger) aan een kant van de bucket en aan de ander kant alleen nog een aanvaller.

De opstelling van de spelers langs de bucketlijn is als in de FIBA regels: Eerst 2 verdedigers, dan 2 aanvallers en als laatste 1 verdediger.
Als de laatste vrije worp mis is en de ring niet raakt, dan mag de tegenpartij de bal aan de zijkant innemen. Niemand van een van de partijen mag inlopen en de bal aanraken, voordat die de ring heeft geraakt.



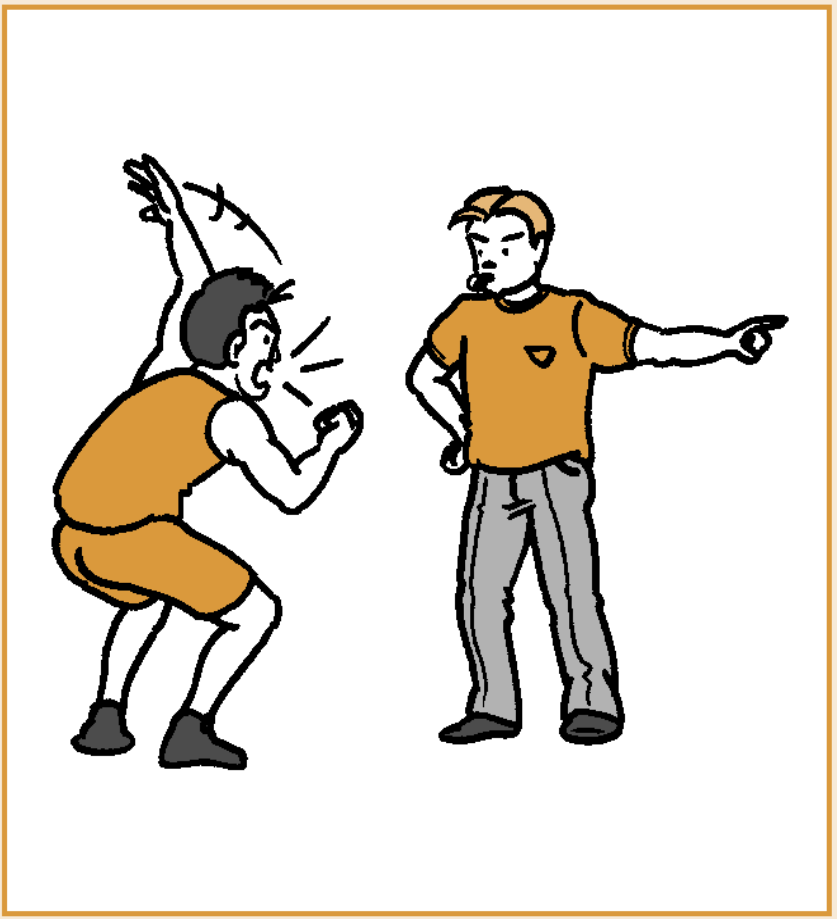
Art. 39. ONSPORTIEF GEDRAG
Mini-Basketballspelers moeten proberen steeds zo goed mogelijk samen te werken en zich sportief te gedragen. Een speler die zich onsportief gedraagt en niet naar de scheidsrechter luistert, moet gewaarschuwd worden. Als een speler zich nog een keer onsportief gedraagt, moet hij uit het veld gestuurd worden. Er wordt een fout voor hem genoteerd en de tegenpartij krijgt twee vrije worpen, waarna ze de bal zelf aan de zijlijn mogen innemen.

## Wat is eigenlijk onsportief?

We hebben het over onsportief gedrag als een speler of een coach zich, buiten de regels om, niet gedraagt zoals van hem verwacht mag worden.

Voorbeelden van onsportief gedrag:

- Het expres tegenhouden, vasthouden, duwen of slaan van je tegenstander.
- Het plagen van een medespeler of tegenstander
- Het expres overtreden van de regels.
- Een tegenstander expres blesseren.
- Commentaar leveren op beslissingen van de scheidsrechter.



Art. 40 PERSOONLIJKE FOUTEN
Een persoonlijke fout (een “P”) is een fout van een speler, die lichamelijk contact veroorzaakt met een tegenstander. Een speler mag een tegenstander niet blokkeren, vasthouden, duwen, aanvallen of laten struikelen. Tegenhouden met de armen, de schouders, de heupen of de knieën, of tegenhouden door je lichaam in een abnormale positie te buigen mag ook niet. Ruw spel is ook niet toegestaan.

Als er lichamelijk contact ontstaat dat iemand tegen de regels een voordeel geeft, dan moet de scheidsrechter een persoonlijke fout fluiten tegen de speler die het contact heeft veroorzaakt. Als de persoonlijke fout gemaakt wordt tegen een speler die niet bezig is met een schotpoging, dan mag die speler of een van zijn teamgenoten de bal aan de zijkant innemen. Als de persoonlijke fout gemaakt wordt tegen een speler die wel bezig

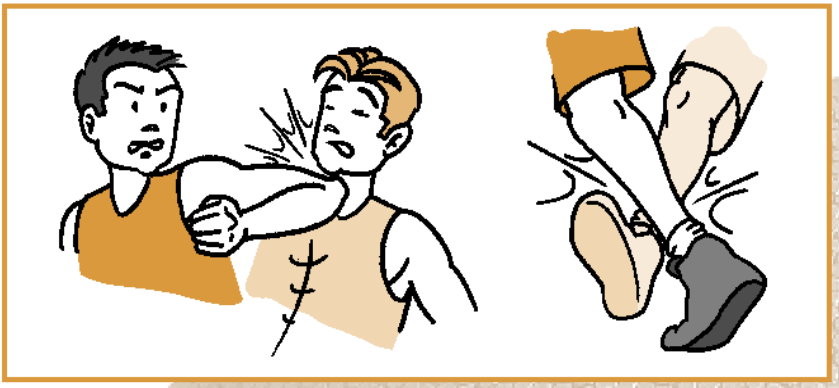
is met een schotpoging, dan krijgt die speler als het schot mis gaat twee vrije worpen. Als het schot raak is, dan krijgt de tegenstander een “bonus” vrije worp en gaat het spel verder met het innemen van de bal door de tegenstander, vanachter de achterlijn. Spelers die een fout maken, worden bestraft, omdat zij het vlotte verloop van het spel verhinderen.



Art. 41 ONSPORTIEVE FOUT.
Een onsportieve fout is een persoonlijke fout die volgens de scheidsrechter met opzet begaan is. Een speler die tijdens een wedstrijd meer dan een fout begaat, moet uit het veld gestuurd worden.

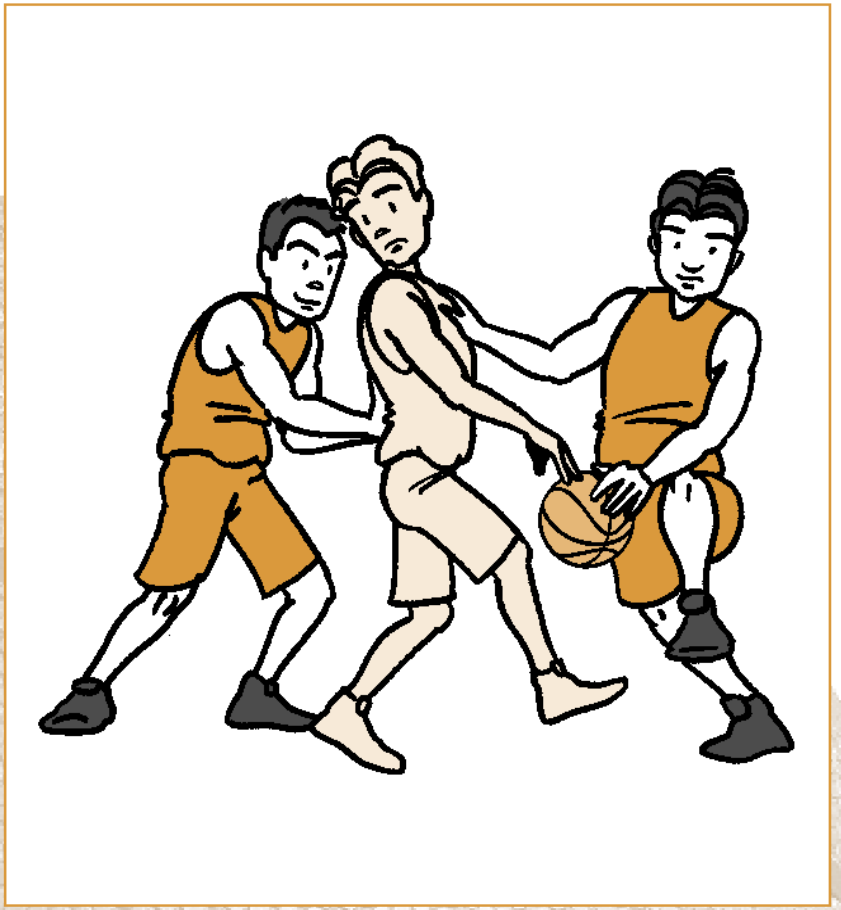
Als er een onsportieve fout gemaakt is, krijgt de speler tegen wie de fout gemaakt is, twee vrije worpen. Als de fout gemaakt wordt tegen een speler die scoort, dan wordt er verder gegaan met het innemen van de bal door de tegenstander, vanachter de achterlijn.

*Wanneer je een speler die dribbelt expres duwt, zodat hij belemmert wordt in zijn spel, zorg je er voor dat het spel niet eerlijk en prettig verloopt en heb je geen respect voor je tegenstander.*



Art. 42 DUBBELFOUT
Als twee spelers van verschillende partijen ongeveer tegelijkertijd een fout tegen elkaar maken, dan is dat een dubbelfout. Voor beiden wordt een fout genoteerd op het wedstrijdformulier en het spel gaat verder met met balbezit voor de ploeg die op het moment van de fout in balbezit was.





Art. 43 DE VIJF FOUTEN-REGEL
Een speler die zijn vijfde fout gemaakt heeft mag voor de rest van de wedstrijd niet meer meedoen. Hij kan vervangen worden door een wisselspeler.

## Commentaar op de regels:

Man-to-man spelen is verplicht, volgens het wedstrijdreglement. Aangezien de spelers van het team dat geen balbezit heeft verplicht zijn 'hun mannetje' te verdedigen, is er dus sprake van een strikte man-to-man verdediging over het hele veld. Het spreekt dan dus ook voor zich, dat er geen enkele vorm van zone (dus ook geen zone-press) is toegestaan. Wanneer een van de scheidsrechters constateert, dat een team bovengenoemde regel niet in acht neemt, dient hij de coach van het betreffende team daarvan op de hoogte te stellen. Bij herhaaldelijk voorkomen van deze overtreding, dient de coach van het betreffende team te worden bestraft met een technische fout. Een interpretatie van deze regel is bijgevoegd.

**Vastgestelde leeftijdscategorieën:**

| | |
|---|---|
| Mini's (U12) | tot 12 jaar |
| Benjamins (U10) | tot 10 jaar |
| Welpen (U8) | tot 8 jaar |

**Leeftijdsgroepen:**

Mini-Basketball is een sportieve ervaring voor jongens en meisjes ot 12 jaar. Een jongen of meisje mag doorgaan met Mini Basketball tot en met het speelseizoen dat hij of zij 12 jaar oud wordt. Het is zeer aan te bevelen om Minibasketballspelers zo veel mogelijk van dezelfde leeftijd te laten zijn omdat de verschillen in lichamelijke ontwikkeling op deze leeftijd erg groot is. Ook mogen jongens en meisjes bij Mini-Basketball in mixed teams spelen. Als het mogelijk is wordt er bij voldoende inschrijvingen aparte meisjes competies georganiseerd. Organisatoren van evenementen zouden de spelers zoveel mogelijk in één- of tweejarige groepen moeten indelen, bijvoorbeeld: (a) 9 jaar; (b) 10 jaar; (c) 11 jaar; (d) 12 jaar of (e) 9-10 jaar; (f) 11-12 jaar.

**Afmetingen van het veld en technische uitrusting.**

De afmetingen van het veld en de technische uitrusting moeten worden aangehouden voor alle internationale evenementen. Op nationaal niveau mag de bond of een andere organisator hier en daar met aanpassingen werken. Het allerbelangrijkste is dat de kinderen spelen, zelfs als de omstandigheden niet perfect zijn. Er zijn echter een aantal zaken die onder geen beding veranderd mogen worden:

1. de hoogte van de basket
2. de afmetingen en het gewicht van de bal
3. de afstand tussen de vrije-worplijn en het bord

**Aanpassingen van de regels.**

Op toernooien kunnen de regels worden aangepast. De aanpassingen dienen ruim van te voren bij de deelnemende ploegen bekend te zijn.

**De eindstand.**

Omdat winnen niet het belangrijkste doel bij Mini-Basketball is, is een gelijke stand een volkomen geldig eindresultaat. Als een team een voorsprong bereikt heeft van 50 punten, wordt de eindstand op dat moment " bevroren". Er wordt dan nog wel verder gespeeld, echter geen scores meer genoteerd op het wedstrijdsheet.