



We verheugen ons dat U vanavond te gast bent bij **Marathon**. In een basketbal wedstrijd gebeurt er altijd erg veel. Daarnaast gaat het vaak zo snel dat de “niet basketball kenner” zich afvraagt wat er allemaal gebeurt. Om u bij uw eerste kennismaking met **Marathon** te helpen, hebben wij een korte en eenvoudige uiteenzetting gemaakt van de meest belangrijke zaken rondom en in een wedstrijd. De spelregels van basketbal zijn op zich niet ingewikkeld. Als men de regels kent komt dat uw kijkspel, uw beleving en ervaring ten goede.

Voor de wedstrijd

De wedstrijden van **Marathon** beginnen meestal om 20.00 uur en de **Kantine** gaat een half uur van tevoren open. Inmiddels zijn de spelers dan al bezig met de warming-up op het speelveld. Plusminus 6 minuten voor aanvang van de wedstrijd worden de spelers een voor een voorgesteld aan het publiek. Na het voorstellen volgen dan nog een drietal minuten warming-up en dan begint het spektakel.

Het Basketballspel

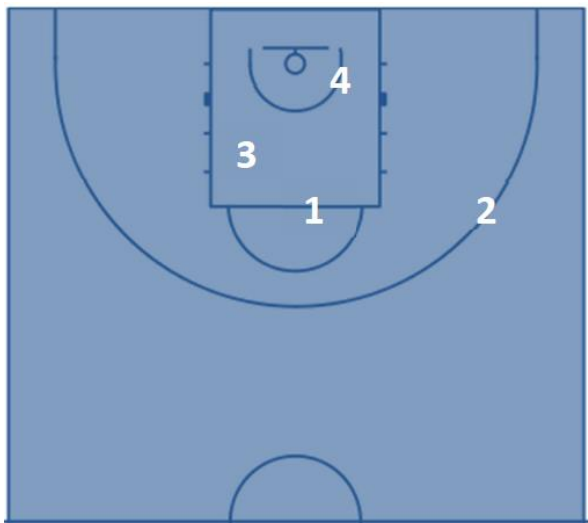
Basketball wordt gespeeld door twee ploegen van ieder vijf spelers. Het doel van elke ploeg is, de bal in de basket van de tegenstander te werpen en de andere ploeg te verhinderen een doelpunt te maken. Een basketploeg bestaat uit 12 spelers, 1 hoofdcoach en 1 of 2 assistent coaches. De coach mag spelers gedurende de gehele wedstrijd onbeperkt wisselen, tenzij een speler door zijn foutenlast wordt uitgesloten.

Gedurende de wedstrijd wordt de bal uitsluitend met de handen gespeeld. De bal mag worden gepast, geworpen, gerold of in elke richting worden gedribbeld (bij iedere pas die een speler zet moet hij de bal stuiten). Wanneer speler en bal over de middenlijn zijn dan mag er niet meer teruggegaan worden naar de “eigen helft. Aanval en verdediging wisselen elkaar in snel tempo op.

Speelveld

Het speelveld is rechthoekig (zie het onderstaande diagram van een helft van het speelveld) en heeft een lengte van 28 meter en is 15 meter breed. De basketring hangt op 3,05 meter. Op het veld staan de volgende belangrijke lijnen:

- De vrije-worplijn (1): deze ligt op 5.80 van de achterlijn.
- De drie-punt lijn (2): deze ligt op 6,75 meter. De 3-punter schiet men vanuit een gebied. Het driepuntsgebied van een ploeg omvat het gehele speelveld achter deze driepuntlijn.
- Het beperkte gebied (3): dit is het rechthoekige gebied onder de basket(s). Dit is een gedeelte waar de aanvallende spelers zich slechts 3 seconden in mogen begeven.
- De semi-cirkel (4) onder de basket noemt men in het basketball de “no charge zone”.



Een team kan punten scoren door de bal door de basketring te gooien.

- Een ‘normale’ score levert 2 punten op.
- Een score van achter de driepuntlijn levert 3 punten op
- Een vrije worp levert 1 punt op. Vrije worpen worden verkregen als een verdedigende speler een fout maakt op een speler die een doelpoging onderneemt.

Als er gescoord wordt gaat het balbezit over naar het andere team.

Het scorebord

Op het scorebord wordt weergegeven:

- De resterende wedstrijdspeeltijd voor de periode (=wedstrijdklok)
- De stand
- De huidige periode
- Het aantal time-outs

De wedstrijd

Een basketball wedstrijd moet uit 4 perioden van ieder 10 minuten zuivere speeltijd bestaan. Tussen de eerste en de tweede periode, tussen de derde en de vierde periode is er een pauze van 2 minuten. Tussen beide helften is er een pauze van 15 minuten.

Wanneer de stand aan het einde van de vierde periode gelijk is, moet de wedstrijd met zoveel verlengingen van 5 minuten worden voortgezet, als nodig is om de gelijke stand op te heffen. Er is dus altijd een winnaar. De ploeg in balbezit heeft telkens 24 sec. (in totaal) om een doelpoging te ondernemen. De bal moet binnen de 8 sec. over de middellijn in het aanvallende vak zijn. Wanneer de bal bij een doelpoging ‘de ring raakt’, worden de 24 sec. herstart. Bij iedere fout of als de bal met de voet wordt afgestopt, worden de 24 sec. herstart.

Opstelling

Basketball wordt dus gespeeld vijf tegen vijf waarbij iedere speler in het team een aparte positie inneemt ingegeven door capaciteiten en de rol die men vervult binnen het team. De vijf posities zijn:

#1 positie: de Point-Guard

De point-guard is veelal de kleinste speler op het veld. Kort gezegd is hij de spelverdeler die de lijnen uitzet. Hij moet beschikken over een goede bal controle, goed kunnen passen, snel en wendbaar kunnen dribbelen en een goed spelinzicht hebben met een constant oog voor de schotklok. In essentie is zijn rol de aanval van zijn team te leiden door het controleren van de bal en deze op het juiste moment aan een teamspeler toe te spelen. In verdedigend opzicht stoort de guard de aanvalsofzet van de tegenpartij. Elke aanval begint bij de point-guard. Naast scoren door te schieten dan wel naar de basket te penetreren is het van belang dat hij veel assists geeft en weinig balverlies heeft.

#2 positie: Shooting-guard

De naam zegt het al. Deze speler moet voor punten zorgen. De shooting-guard is vaak de beste schutter van het team, maar kan ook een met een beweging een lay-up lopen dan wel scoren middels een dunk. Ze zijn doorgaans niet de langste speler binnen het team. Daarentegen vraagt de invulling van deze positie naast het goede schot (zowel 2- als 3 punters) veel atletisch vermogen, explosiviteit en snelheid. De shooting-guard helpt vaker de point-guard om de bal over de middenlijn op te brengen.

#3 positie: Small-forward

'Small' is binnen basketball misschien wel misleidend want deze positie wordt vaak ingevuld door spelers met een lengte van rond de 2 meter. Zijn belangrijkste taak is het scoren van punten, na de center en de power-forward is hij als derde verantwoordelijk voor het rebounden. Een

onontbeerlijke kwaliteit van de small-forward is zijn schot. Ook moet hij kunnen beschikken over een uitstekende passing. Een rol van de smallforward is het afdwingen van persoonlijke fouten van de tegenstander. Daardoor is deze positie ook cruciaal in de verdediging.

#4 positie: Power-forward

Kenmerkend voor een powerforward zijn scoren (veelal van binnen = dicht bij de ring), rebounds pakken, agressiviteit en kracht, schoten blokkeren van de tegenstander en sommige taken delen met de center. Hij beschikt over een stevige fysiek. Op deze positie moet een speler met de rug naar de ring kunnen spelen. In aanvallend opzicht moeten zij scoren, in verdedigend opzicht moeten zij zorgen dat er niet makkelijk gepast kan worden en spelen zij vaak 'onder het bord'.

#5 positie: Center

Op deze positie is de combinatie van lengte, gewicht en kracht belangrijk. De center is vaak de langste speler op het veld en staat opgesteld dicht bij de basket. Deze speler is een belangrijk aanspeelpunt en kan van dichtbij de basket scoren. Ook is dit een belangrijke speler in het verdedigen onder de basket en het blokkeren van schoten van de tegenpartij. Het pakken van zowel aanvallende als verdedigende rebounds is van onschatbare waarde voor het team. Omdat het onder het bord vaak druk is, is het belangrijk om goed positie te kiezen en ruimte te maken onder de ring.

Fouten

Lichamelijk contact in het basketball is verboden. Als er lichamelijk contact wordt gemaakt wordt er een fout uitgedeeld. Iedere speler mag maximaal 4 persoonlijke fouten maken (wordt aangeduid op scorebord naast het nummer van de betreffende speler).

Een speler met 5 persoonlijke fouten moet het veld verlaten en mag niet meer worden opgesteld. Hij wordt vervangen door een andere speler.

Als een team 5 persoonlijke fouten heeft gemaakt in een kwart, krijgt de tegenpartij bij iedere volgende fout 2 vrije worpen.













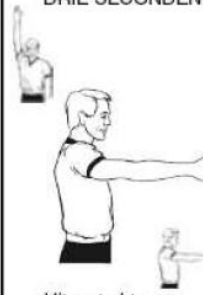









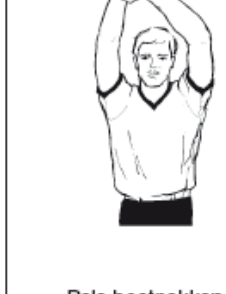

Een fout op een speler die een doelpoging onderneemt levert vrije worpen op (2 vrije worpen voor een fout op een tweepunter, 3 vrije worpen voor een fout op een driepunter).

Begrippen lijst

Een schot	Doelpoging
Verdedigende rebound	Indien de verdedigende ploeg de rebound (bal die terugkomt van het bord of basket) neemt.
Aanvallende rebound	Indien de aanvallende ploeg de rebound (bal die terugkomt van het bord of basket) neemt.
Assist	Beslissende pas van een speler naar een ploegmaat die resulteert in een score.
Turnover	Verlies van de bal, waardoor de tegenpartij in balbezit komt
Steal	Speler die de bal afneemt van een rechtstreekse tegenstander.
Een blok (block shot)	Het foutloos afweren van een shotpoging terwijl de bal nog een opwaartse beweging maakt.
Travel	(Loopfout) Wanneer een speler in stilstand eerst een pas zet voordat de bal wordt gedribbeld of wanneer een speler meer dan 2 stappen zet

	zonder dribbel.
Second dribble	Het is niet toegelaten om te dribbelen, te stoppen met dribbelen door de bal in een of twee handen te nemen, en dan nogmaals te dribbelen.
Time out	Wanneer de head coach 1 minuut rust aanvraagt om zijn ploeg tactisch bij te sturen. Er zijn 2 time outs in de 1ste helft en 3 in de 2de toegestaan.
Dunk	De bal "hard door de ring slaan". Dit is mooier dan het poorten van je tegenstander bij voetbal. Er zijn complete wedstrijden in dunken.
Springbal	Wordt gefloten als zowel een aanvaller en een verdediger enkele seconden de bal vasthouden.
Lay-up	De Lay - Up is een beweging, en moet uitgevoerd worden door te dribbelen, twee stappen te zetten en de bal in de basket te gooien.
Fast break	Zo snel mogelijk rennen en scoren voordat de tegenstander de verdediging heeft kunnen organiseren.
Goal tending	Wanneer een blok wordt uitgevoerd maar de bal reeds in een dalende lijn is spreekt men van goaltending en wordt de score toegekend.
Persoonlijke fout	Een fout, begaan door een speler. Een speler mag een tegenstander bijvoorbeeld niet vasthouden, blokkeren, duwen, tegen hem opbotsen, hem laten struikelen of zijn bewegingsvrijheid belemmeren, door het uitsteken van een hand, arm, elleboog, schouder, heup, been, knie of voet. Een persoonlijke fout wordt ook wel een 'P' genoemd.
Technische fout	Wanneer de spelers op of naast het veld, dan wel de coach onverantwoord gedrag vertoont tegenover het publiek, zijn tegenstanders, de jurytafel of de scheidsrechters.

Tot slot: Signalen van de scheidsrechters

<p>1 EEN PUNT</p>  <p>Een vinger op en neer vanuit de pols</p>	<p>2 TWEE PUNTEN</p>  <p>Twee vingers op en neer vanuit de pols</p>	<p>3 DRIEPUNTS-DOELPOGING</p>  <p>Drie opgestoken vingers</p>	<p>4 GESLAAGDE DRIEPUNTS-DOELPOGING</p>  <p>Drie opgestoken vingers met beide handen</p>	<p>5 SCORE ANNULEREN OF SPEL DOOD</p>  <p>Snel armen eenmaal (schaarbeweging) voor de borst heen en weer</p>	<p>38 ONGEORLOOFD GEBRUIK HANDEN</p>  <p>Sla op de pols</p>	<p>39 BLOKKEREN (Aanval of Verdediging)</p>  <p>Beide handen op de heupen</p>	<p>40 OVERMATIG GEBRUIK VAN DE ELLEBOGEN</p>  <p>naar achteren</p>	<p>41 VASTHOUDEN</p>  <p>Grijp pols vast</p>
<p>15 LOPEN</p>  <p>Vuisten om elkaar heen draaien</p>	<p>16 VERKEERD GEDRIBBELD OF SECOND DRIBBEL</p>  <p>Handen op en neer</p>	<p>17 DRAGEN VAN DE BAL</p>  <p>Half draaiende voorwaartse beweging met de hand</p>	<p>18 DRIE SECONDEN</p>  <p>Uitgestrekte arm met drie vingers</p>	<p>42 DUWEN of DOORDRINGEN ZONDER BAL</p>  <p>Boots duw na</p>	<p>43 DOORDRINGEN MET BAL</p>  <p>Sla met gebalde vuist tegen handpalm</p>	<p>44 FOUT BEGAAN DOOR PLOEG IN BALBEZIT</p>  <p>Gebalde vuist naar de basket van de ploeg die de fout beging</p>	<p>45 DUBBEL</p>  <p>Gebalde vuisten zwaaien</p>	
<p>19 VIJF SECONDEN</p>  <p>Laat vijf vingers zien</p>	<p>20 ACHT SECONDEN</p>  <p>Laat acht vingers zien</p>	<p>21 VIERENTWINTIG SECONDEN</p>  <p>Vingers raken de schouder</p>	<p>22 TERUGSPELEN</p>  <p>Zwaaien met de arm. Wijzende wijsvinger</p>	<p>46 TECHNISCHE</p>  <p>Maak T, laat palm zien</p>	<p>47 ONSPORTIEVE</p>  <p>Pols beetpakken</p>	<p>48 DISKWALIFICERENDE</p>  <p>Gebalde vuisten</p>		