

# WAT IS BASKETBALL?

## Geschiedenis

Basketball is een snelle, leuke, uitdagende en gezellige sport. Het spel basketball is in 1891 in Amerika uitgevonden door James Naismith. James Naismith was een gymnastiekleraar in Springfield (Amerika). In de winter van 1891 kreeg hij van de directeur van de school de opdracht om een nieuw spel te verzinnen. Omdat het buiten erg koud was moest het een binnenspel worden. Na lang nadenken hing hij 2 maanden aan de muren van de sporthal en kwam hij met 13 spelregels voor het spel. James Naismith maakte twee teams van vijf spelers die een voetbal(!) door de mand moesten mikken. Basket Ball (zo schreef je dat toen) was uitgevonden!

In het begin had de mand gewoon nog een bodem waardoor het erg moeilijk was om de bal er na een score weer uit te krijgen. Pas later werd de basket vervangen door een ijzeren ring met een netje.

*Wist je dat... basket het Engelse woord voor mand is?*

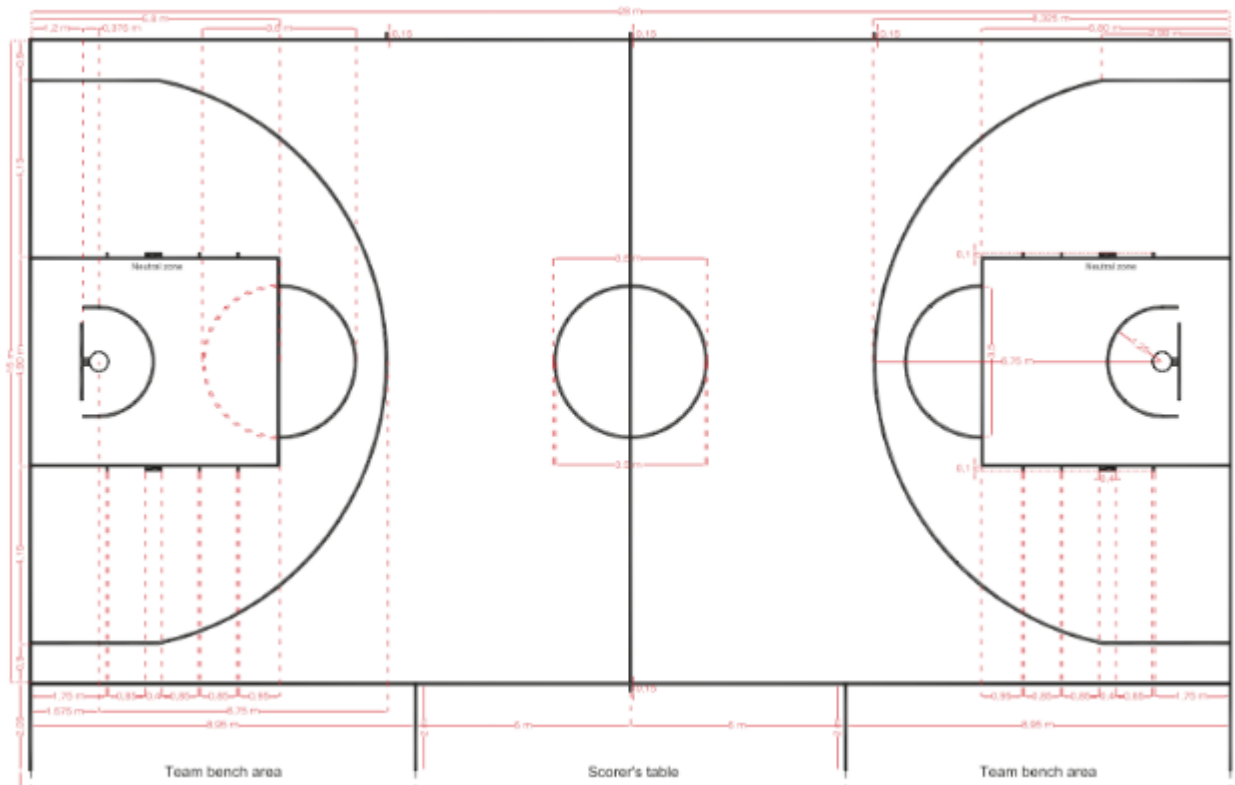
## Spelregels

De basketballspelregels in het kort.

Het veld

Lengte 28 meter

Breedte 15 meter



### De bal

Een basketball is van rubber of leer. Er zijn 4 maten basketballen:  
Maat 4 (kleinste maat). Wordt gebruikt door kinderen jonger dan 8 jaar  
Maat 5. Wordt gebruikt door kinderen t/m 12 jaar  
Maat 6. Wordt gebruikt door dames vanaf 12 jaar  
Maat 7 (grootste maat) Wordt gebruikt door heren vanaf 12 jaar

### De basket



Er zijn verschillende manieren om een basket op te hangen. Je kan een basket aan de muur hangen of aan een paal maar er zijn ook baskets die je kan verrijden (deze zie je vaak in de sporthal). Met het woord basket wordt bedoeld; de ring (waar je doorheen moet gooien), het bord (waar de ring aan hangt) en eventueel de paal, of het verrijdbare deel.

De ring heeft een diameter van 45 centimeter. Best groot want een bal past dus meer dan 2 keer door de ring heen! Het bord moet officieel op 1 meter en 5 centimeter hoog zijn en moet 1 meter en 80cm breed zijn maar de wisselt nog wel eens. Op het bord is net boven de ring een rechthoek getekend deze is 45cm hoog en 59cm breed. Deze rechthoek is een hulpmiddel om de bal via het bord door de ring te gooien. Als je de bal op het bovenhoekje van het rechthoekje mikt dan score je bijna altijd!

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

De ring hangt op 3 meter en 5 centimeter hoogte. Voor kinderen t/m 12 jaar hangt de ring op 2 meter en 60 centimeter hoogte.

### De wedstrijd

Een basketbalwedstrijd bestaat uit 4 kwarten (delen) van 10 minuten. Tussen het 1e en 2e kwart en het 3e en 4e kwart zit een pauze van 2 minuten. Tussen het 2e en 3e kwart zit een pauze van 15 minuten. De speeltijd van een basketbalwedstrijd is dus 40 minuten maar een basketbalwedstrijd duurt langer. Dit komt omdat als de bal uitgaat of als er een overtreding wordt gemaakt de tijd stilstaat. Ook als een speler vrijeworpen neemt staat de tijd stil.

1e kwart. 10 minuten

- 2 minuten rust -  
2e kwart. 10 minuten  
- 15 minuten rust -  
3e kwart. 10 minuten  
- 2 minuten rust -  
4e kwart 10 minuten

Als de stand op het eind gelijk is dan wordt er verlengt met 5 minuten. Is de stand na de verlenging weer gelijk? Dan wordt er opnieuw 5 minuten verlengt, net zo lang totdat er een winnaar is.

*Wist je dat... het record aantal verlengingen 6 is?*

Kinderen t/m 12 jaar spelen in plaats van 4x10 minuten 8x4 minuten. Tussen iedere periode zit dan 1 minuut rust en tussen de 4e en 5e periode zit 3 minuten rust.

#### Het team

Basketball kan je 3 tegen 3 of 5 tegen 5 spelen. Bij 3 tegen 3 mag je team uit maximaal 4 spelers bestaan waarvan er altijd 3 op het veld staan. Als je 5 tegen 5 speelt mag je team uit maximaal 12 spelers bestaan waarvan er altijd 5 op het veld staan.

Anders dan bij sommige andere sporten mag je onbeperkt wisselen. Iedere keer als het spel stil ligt (bijvoorbeeld als de bal uit is) mogen beide team wisselen. Als je gewisseld bent mag je er dus ook weer terug inkomen.

*Wist je dat... vanaf 12 jaar de Basket op 3.05 hangt en je met een grotere bal speelt?*

#### Puntentelling

Voor een veldscore krijgt je team 2 punten, voor een score uit een vrije worp 1 punt. Vanaf 12 jaar (team onder 14) krijg je 3 punten als je van achter de driepuntslijn raakschiet.

#### Loopregel

Je mag maximaal 2 passen zetten met de bal in de hand. Als je 1 voet aan de grond houdt mag je de andere voet wel verplaatsen. Dit heet pivoteren.

#### Dribbelen

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. Dat heet second dribble.

#### Voetbal

Je mag de bal niet met je voeten spelen. Of expres met je 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 een persoonlijke fout maakt op een speler die schiet maakt mag die speler 2 vrije worpen schieten.

Als je 5 persoonlijke fouten hebt dan moet je het veld verlaten, je mag dan ook niet meer terug in het veld komen. De coach mag wel een andere speler in het veld zetten.

### Wedstrijden

Basketball heeft verschillende partijvormen 3-tegen-3 en 5-tegen-5. In de Nederlandse en buitenlandse competities wordt er 5-tegen-5 gespeeld. Dunker basketbalt 3-tegen-3 waardoor je vaker aan de bal komt. Ook streetball is 3-tegen-3.

### Een testje:

*Vraag 1. Sofia dribbelt 3 passen met de bal, pakt de bal op en dribbelt daarna weer verder. Mag dit?*

*Vraag 2. Bas scoort uit een vrije worp. Hoeveel punten krijgt zijn team?*

*Vraag 3. Quincy loopt buiten het veld maar dribbelt de bal in het veld. Mag dit?*

*Antwoord op vraag 1. Nee dit mag niet. Nadat je de bal hebt opgepakt mag je niet nog een keer dribbelen.*

*Antwoord op vraag 2. Voor een vrije worp krijgt het team van Bas 1 punt*

*Antwoord op vraag 3. Nee dit mag niet. De bal is namelijk ook uit als een speler die buiten het veld loopt de bal aanraakt.*

### Orange Lions

Alleen de allerbeste Nederlandse basketballers en basketbalsters worden geselecteerd voor het Nederlands team. Ze hebben als bijnaam de Orange Lions. In elke leeftijdscategorie vanaf 14 jaar is er een Nederlands team, voor mannen/jongens en voor vrouwen/meiden. Ook in het rolstoelbasketbal en 3x3 basketball zijn er nationale teams. Bij de mannen is Nederland in 1984 vierde van Europa geworden, tot nu toe beste prestatie voor de mannen senioren. Met de jeugdteams zijn er de afgelopen jaren flink wat medailles gewonnen, wat aangeeft dat Nederland als basketballand aan een opmars bezig is. Zo zijn onze Vrouwen U20 bijvoorbeeld al twee keer derde van Europa geworden. In het rolstoelbasketbal is Nederland vooral bij de vrouwen een absolute grootmacht. In 2018 veroverden de Orange Lions zelfs de wereldtitel, de allereerste ooit voor het Nederlandse basketball.

### Komen kijken?

De Orange Lions spelen hun thuiswedstrijden op verschillende plekken. De vrouwen meestal in de Sporthallen Zuid in Amsterdam, bij de mannen varieert de locatie. Bij de thuisduels is Dunker, de mascotte van het Nederlandse basketball, stevast van de partij. Wil jij samen met je vriendjes en vriendinnetjes de Orange Lions aanmoedigen? Kijk dan op deze website wanneer de mannen

en de vrouwen spelen.

### 3x3 Basketball

Basketball wordt traditioneel in de zaal met twee teams van vijf spelers (in het veld) gespeeld, maar sinds een aantal jaren is er ook een nieuwe vorm van basketball die razendsnel populair aan het worden is: drie-tegen-drie oftewel 3x3. Bij 3x3 spelen twee teams van vier spelers (drie in het veld) op een half veld tegen elkaar op één basket. Het voordeel van 3x3 is dat je minder spelers nodig hebt, je het ook buiten kunt spelen, het in toernooivorm wordt gespeeld en een wedstrijd maar tien minuten zuivere speeltijd (of tot de 21 punten) duurt. Nederland is in 3x3 toonaangevend. We hebben met Streetball Masters de grootste 3x3 Tour (een serie toernooien) van Europa. In sportief opzicht behoren de Orange Lions in 3x3 tot de wereldtop, want de mannen wonnen al twee keer zilver op het WK en de vrouwen brons en zilver op het EK. In 2020 in Tokyo is 3x3 voor het eerst Olympisch.

### Basketball in Amerika

Basketball is uitgevonden in Amerika. Het is daar dan ook een erg populaire sport samen met honkbal, american football en ijshockey, populairder dan bijvoorbeeld voetbal. Zo hebben bijna alle high schools (middelbare scholen) en universiteiten hun eigen basketbalteams, die elk jaar in maart voor tienduizenden toeschouwers de finales van hun schoolcompetitie spelen. Dat heet dan March Madness!

De beste basketballers van de wereld spelen in de Amerikaanse profcompetitie: de NBA. De letters NBA staan voor National Basketball Association. De profs verdienen miljoenen dollars. Spelers als Stephen Curry, James Harden, Kevin Durant en LeBron James zelfs meer dan dertig miljoen per seizoen. In de NBA zijn ook veel goede basketballers actief die niet uit Amerika komen. Een van de allergrootste talenten heet Luka Doncic en is afkomstig uit Slovenië. Hij speelt bij de Dallas Mavericks. Tot nu toe hebben zes Nederlanders de NBA gehaald, waarvan Rik Smits en Francisco Elson de bekendste zijn.

*Wist je dat.. Fransisco Elson in 2007 als eerste (en tot nu toe enige) Nederlander met zijn team San Antonio Spurs kampioen van de NBA is geworden?*