

OLDSTARS BASKETBAL DE SPELREGELS

Een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds



Ontdek OldStars basketbal

 **Old
Stars** / basketbal

OLDSTARS BASKETBAL

OldStars basketbal hanteert dezelfde regels als het reguliere basketbal, maar met een aantal uitzonderingen, zodat iedereen mee kan blijven doen. Deze uitzonderingen dragen voor een belangrijk deel bij aan het spelplezier. Het draait niet om winnen, maar om de gezelligheid en het samen in beweging blijven.

Onderstaande spelregels kunnen worden toegepast voor het OldStars basketbalspel als onderdeel van de OldStars training.

DE SPELREGELS

1. Afmeting veld en aantal spelers

De afmeting van het speelveld is maximaal 28 x 15 meter met de baskets op minimaal 2,60 meter hoogte. OldStars basketbal wordt gespeeld met vijf veldspelers per team.

2. Speeltijd en wissels

Het spel bestaat uit vier kwarten die 6 minuten per stuk duren. Er is een pauze van 2 minuten na een kwart. Na twee kwarten is er 5 minuten pauze. Elk team heeft onbeperkt aantal wissels gedurende het spel.

3. Rennen en springen

Zowel rennen als springen met en zonder bal is niet toegestaan. Rennen en springen worden beiden bestraft met een vrije worp voor de tegenstander op de positie waar de speler is gaan rennen of springen. Een speler moet te allen tijde minimaal één gedeelte van een voet aan de grond houden.

4. Lichamelijk contact

Lichamelijk contact is niet toegestaan. Een duw, vasthouden of blokkeren wordt bestraft met een vrije worp voor de tegenstander op de positie waar de overtreding is begaan.

5. 1-2 stappen met bal

Een speler mag bij het ontvangen van de bal één of maximaal twee stappen nemen zonder dribbel alvorens een pass of een worp op doel.

6. Tijd balbezit

Een speler krijgt in balbezit maximaal 5 seconden de tijd alvorens er een pass moet plaatsvinden of geschoten moet worden.

7. Verdedigingsafstand

De verdedigende speler moet minimaal 1 meter afstand houden ten opzichte van de speler die in balbezit is.

8. Ingooi en dribbel

Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd, wordt de bal met de handen weer in het spel gebracht. Dit kan door in te gooien of door te dribbelen. De tegenpartij dient een afstand van minimaal drie meter te houden.

9. Scoren

Scoren buiten de bucket is niet toegestaan. Zodra een speler de bal van buiten de bucket in de basket van de van de tegenstander gooit, wordt het spel hervat met een dribbel of ingooi vanaf de achterlijn.