



Basisspelregels U10 en U12 voor ouders en belangstellenden

Voor de U10 ligt het allemaal niet zo scherp. Een scheidsrechter hoort daar vooral spelleider te zijn, de regels zijn minder belangrijk.

Ook bij de U12 wordt van scheidsrechters verwacht dat zij zich als begeleider opstellen in plaats van het zuiver volgen en toepassen van de regels. Naar gelang het niveau van de U12 worden de regels strakker toegepast. Bedenk dat het veelal jonge en onervaren scheidsrechters zijn die de U12 fluiten. Zij moeten het ook allemaal nog leren. Bij Flashing begeleiden we een aantal scheidsrechters die dat willen. Bij de meeste verenigingen is dat niet het geval.

Dit zijn de belangrijkste regels:

- De basket hangt op 2.60 in plaats van op 3.05.
- Een wedstrijd bestaat uit 4 kwarten van elk 10 minuten.
- De tijd gaat stil bij ieder fluitsignaal, en na een score in de laatste twee minuten van het laatste kwart. De tijd gaat weer lopen zodra de bal in het veld wordt aangeraakt door een willekeurige speler.
- Lichamelijk contact waardoor een speler gehinderd wordt mag niet. Dan wordt er gefloten voor een persoonlijke fout. Bij een doelpoging volgen er vrije worpen. Na 5 persoonlijke fouten mag een speler niet meer mee doen.
- Dat een bal tegen een voet aankomt mag. Als dat opzettelijk gebeurt of als de speler er voordeel aan heeft mag dat niet.
- Lopen met de bal in handen mag niet.
- Stuiteren, de bal vastpakken en weer stuiteren mag niet. Dat heet second dribble.
- Als een verdediger en aanvaller beide de bal in handen hebben wordt er gefloten en mogen de teams om de beurt de bal uitnemen aan de zijkant.

Puntentelling

De puntentelling is als volgt:

- Als er gescoord wordt in de bucket, dan zijn dit 2 punten.
- Als er gescoord wordt van buiten de bucket, dan zijn dit 3 punten.
- Een vrije worp telt voor 1 punt

Verdediging

- Man-to-Man verdediging is verplicht. Dit wil zeggen dat de verdediger maximaal op 2 meter afstand van de aanvaller dient te staan.
- Een duidelijke Man-to-Man situatie moet altijd zichtbaar zijn.
- Spelers mogen verdedigd worden vanaf het verlengde van de vrije worp lijn op de aanvalshelft (dus $\frac{3}{4}$ veld, hele veld mag niet)
- Alle vormen van full court press en/of double teaming (met 2 verdedigers op 1 aanvaller) zijn verboden.



Extra

- Omdat winnen niet het belangrijkste doel is bij de U10/12 is een gelijke eindstand mogelijk. De eindstand wordt 'bevroren' wanneer een van de teams een voorsprong van 50 punten heeft behaald. Er wordt wel verder gespeeld maar de score wordt niet meer bijgehouden.
- Bij de allerjongste jeugd (U8 , U10) mag de bal niet uit de handen getikt worden of afgepakt worden, wanneer de speler de bal in de handen heeft.
- De bal moet door de aanvallende partij binnen 8 seconden over de middellijn gespeeld worden.
- Een speler mag in de aanval niet langer dan 3 seconden in het bucketgebied (onder de basket) staan. Er mag echter pas gefloten worden als die speler actief mee doet en de bal krijgt. Na een schotpoging begint er weer een nieuwe periode van 3 seconden.
- Een stilstaande speler met de bal in handen moet binnen 5 seconden de bal weer doorgegeven hebben.