

Spelregels

Taak van team:

- D.m.v. met elkaar overspelen en vrijlopen kansen zoeken om te scoren.
- Scoren door de bal vanaf de bovenkant door de korf van de tegenpartij te gooien.
- De tegenpartij beletten te scoren d.m.v. verdediging;*
- De bal trachten te onderscheppen en vervolgens door samenspel de bal zo snel mogelijk in de richting van de korf van de tegenpartij te bewegen;

Je mag niet:

- Buiten het veld staan met de bal in de handen
- De bal langer dan 10 seconden vasthouden. Na 5 seconden wordt er een signaal gegeven door de scheidsrechter;
- Met de bal lopen of stuiteren/dribbelen;
- Voetballen;
- De bal overgeven aan je medespeler zonder deze vrij in de lucht is geweest;
- Op de korf schieten wanneer je verdedigd wordt;*
- Met gesloten vuist tegen de bal aan slaan;
- De bal uit de handen van de tegenstander slaan of pakken;
- Bewust tegen een tegenstander aanbotsen of deze omverlopen.
- Twee keer achter elkaar schieten. Nadat er op de korf is geschoten dient er eerst weer een keer overgespeeld te worden.

Verdedigen:

- Je mag alleen spelers van je eigen sekse verdedigen. Dit leidt anders tot een strafworp;*
- Een aanvallende speler staat verdedigd als de tegenstander: *
 - o de aanvaller kan aanraken;
 - o minimaal een arm omhoog heeft gestoken in de richting van de aanvaller;
 - o tussen de aanvaller en de korf in staat;
 - o de aanvaller aankijkt.

Een overtreding kan bestraft worden met een strafworp of een spelhervatting:

Strafworp: Een strafworp wordt gegeven bij een zware overtreding en als iemand een tegenstander van de andere sekse hindert of verdedigt (alleen bovenbouw)*. In ieder geval wordt er een strafworp gegeven als er sprake is van een overtreding op het moment dat een speler direct de kans heeft om te scoren.

Een strafworp wordt genomen door één speler op 2,5 meter voor de paal. Er mag direct op de korf geschoten worden. Alle andere spelers staan minimaal 2,5 meter vanaf de paal en degene die de strafworp neemt.

Spelhervatting: Een spelhervatting wordt gegeven bij een lichte overtreding, waarbij er geen sprake is van een overtreding op het moment dat een speler direct de kans heeft om te scoren, bijvoorbeeld als er sprake is van 'voetbal'.

Een spelhervatting wordt genomen op de plaats van de overtreding. De tegenstanders mogen binnen 2,5 meter van de nemer geen hinderende positie innemen. De directe tegenstander mag dus wel

voor de aanvaller gaan staan, maar moet zijn/haar handen omlaag houden. Er mag niet direct op de korf geschoten worden. Maar er moet eerst worden overgespeeld.

Aanvullende informatie en spelregels Onderbouw

Tijdens de wedstrijden van de onderbouw zijn de regels iets anders dan bij de bovenbouw. De volgende regels wijken af:

- Er mag wel worden verdedigd, maar dit zal nooit bestraft worden. Dit houdt in dat de verdediger met behulp van zijn handen het de aanvaller zo moeilijk mogelijk probeert te maken, maar hierbij mag de aanvaller niet aangeraakt worden.
- Iedere speler mag een tegenstander van de andere sekse verdedigen;
- Er hoeft hierdoor niet met hesjes gewerkt te worden om een speler als andere sekse te laten spelen;