

Landstede Basketbal ZAC



Introductie voor nieuwe jeugdleden
en hun ouders/verzorgers

Uitleg over de sport en over onze vereniging





Inhoudsopgave

Waarom dit boekje?	2
De oorsprong van het basketbal	2
Hoe Landstede Basketbal ZAC is ontstaan	3
Landstede Basketbal ZAC in 2021	4
Het spel basketbal	5
Het basketbalseizoen	5
Teamindeling	5
De voorbereiding	9
Basketbalveld	9
De balmaat	10
Opbouw van wedstrijd	10
De scheidsrechter	11
De tafel	11
De trainer	11
De coach	11
Het team	12
Eten en drinken	12
Kleding	12
Douchen	12
De wedstrijd	13
Wanneer is mijn wedstrijd?	13
Verzamelen en warming-up	13
De aanval begint	14
Punten scoren	14
Verdedigen	15
De spelersposities: guard, forwards en centers	15
Algemene nog niet besproken basketbaltermen	16
Bijlage 1: Voorbeeld wedstrijden- en takenschema	18



Waarom dit boekje?

Dit boekje hebben wij gemaakt voor beginnende jeugdleden van Landstede Basketbal ZAC en hun ouders/verzorgers.

Zit je sinds kort op basketbal, maar weet er je nog niet zoveel van? Of zit je kind sinds kort bij ons op basketbal en weet jij nog weinig van de sport, bijvoorbeeld omdat je zelf nooit aan basketbal hebt gedaan? In dit introductieboekje vertellen we je over de sport basketbal en de belangrijkste dingen die je moet weten over Landstede Basketbal ZAC.

Neem het samen door, voor een zo goed mogelijke start in het basketbal en bij onze vereniging.

We beginnen dit boekje bij het ontstaan van de sport en het ontstaan van onze vereniging. Daarna vertellen we meer over het spel, de spelregels en het spelverloop. Ook de taken die ouders/verzorgers hebben worden in dit boekje benoemd.

De oorsprong van het basketbal

De basketbalsport werd in 1891 uitgevonden door James Naismith, een Canadees-Amerikaanse gymnastiekleraar in Springfield (Massachusetts). Dus basketbal bestaat al 130 jaar! Hij bedacht in opdracht van de schoolleiding een teamsport die binnen kon worden gespeeld, vanwege de strenge winter dat jaar. Hij bevestigde twee perzikmanden aan het balkon op ieder eind van een gymzaal en bedacht 13 regels voor het spel. Twee teams speelden tegen elkaar en moesten de bal in de mand proberen te krijgen. De borden kwamen er pas twee jaar later bij, en de sport en de regels ontwikkelden zich gaandeweg tot de sport die we nu kennen.

Basketbal begon dus in Amerika, als teamsport voor mannen. Tegenwoordig spelen mannen en vrouwen over de hele wereld basketbal.

In 1926 kwam basketbal over van Amerika naar Nederland, al bijna 100 jaar geleden! Hubert van Bleijenburgh, de directeur van de Militaire Sportacademie in Utrecht had in Amerika basketbal gezien en wilde dat spel graag op de academie laten spelen. Hij zorgde ook voor de eerste basketballessen in Nederland.

In 1937 ontstond het Amsterdams Basketbal Comité, dat de eerste basketbalcompetities van Nederland organiseerde. Er deden toen nog vooral ploegen uit Amsterdam en omgeving aan mee. Na de Tweede Wereldoorlog werd de 'Amsterdamse Basketball Bond' opgericht. Deze bond had toen ongeveer 500 leden.

Doordat basketbal al snel in heel Nederland populair begon te worden werd in juli 1947 de Nederlandse Basketball Bond (NBB) opgericht. Nu, in 2021, heeft de NBB ongeveer 40.000 leden. De NBB (www.basketball.nl), gevestigd in Nieuwegein, vertegenwoordigt zowel de amateursport als de professionele sport (bnxtleague.com).



Hoe Landstede Basketbal ZAC is ontstaan

In 1963 richtte dhr. Maarhuis 'BasketBal Zwolle' (BBZ) op. Maar eigenlijk ontstond de club al enkele jaren eerder. In 1959 introduceerde Maarhuis de tot dan toe nog onbekende sport in Zwolle. Hij richtte een team op en speelde daarmee demonstratiewedstrijden tegen teams van Amerikaanse militairen uit de omgeving van Zwolle, onder de naam BasketBal Zwolle. Hij maakte hierbij gebruik van gymleraren, instructiefilms van de Nederlandse Basketball Bond en films van de Harlem Globetrotters.

Mede door de inzet van sportverslaggever Ben Zomerdijk (die o.a. bekend is van de Ster van Zwolle) kwam langzaam maar zeker de basketbalsport in Zwolle van de grond.

In 1964 sloot BBZ zich aan bij ZAC: de Zwolse Atletische Club. Dit was toen een grote sportvereniging die meerdere sporten aanbood (zoals handbal, voetbal, basketbal). De kleuren groen-wit werden ingeruild voor blauw-wit, want alle ZAC-sporten hadden die kleuren.

Er begon een periode van ontwikkeling van het basketbal in Zwolle, mede door de inzet van Ger Haveman. In die tijd had Zwolle meerdere basketbalclubs: ZAC, Be Quick en de HTS.

In het seizoen 1988-1989 kreeg ZAC Basketbal nieuwe impulsen door de komst en ondersteuning van Cees Lubbers, die iets voor de club wilde doen. ZAC Basketbal had nog maar 86 leden en het Zwolse basketbal dreigde ten onder te gaan.

De eredivisie-licentie van de Meppeler Red Giants verhuisde naar Zwolle, waar het Zwolse basketbal onder de naam 'Cees Lubbers The Hammers' het hoogste landelijke niveau bereikte. Al eerder waren spelers van Meppel naar Zwolle overgekomen. De naam 'The Hammers' houdt verband met het beroep van de Cees Lubbers, de hoofdsponsor. Als veilingmeester hanteerde hij namelijk dagelijks de veilinghamer. *

Op 15 april 1996 ging de afdeling Basketbal als zelfstandige vereniging verder als ZAC Basketbal. De letters ZAC bleven wel onderdeel van de naam van de vereniging.

In augustus 1996 gingen ZAC Basketbal en korfbalvereniging Oranje Zwart samen in een stichting tot beheer van de Stilohal.

In juli 2006 ging Landstede ZAC sponsoren en veranderde de naam van de club in 'Landstede Basketbal ZAC'. Deze naam werd in 2010 ook in de statuten en bij de bond vastgelegd.

Aan het eind van het seizoen 2009-2010 verliet Landstede Basketbal ZAC de Stilohal, na ruim 40 jaar. De club verhuisde naar het net gerenoveerde Landstede Sportcentrum.



*Tip: Het is leuk (en leerzaam) om eens een wedstrijd van de Landstede Hammers bij te wonen. Natuurlijk duurt het nog even voor je zelf op dit niveau kunt basketballen, maar geniet van hoe de profs het spel spelen, en maak kennis met de basketbalcultuur tijdens een wedstrijd van de Hammers. Het programma vind je op <https://landstedehammers.nl>

Landstede Basketbal ZAC in 2021

Landstede Basketbal ZAC heeft in 2021 meer dan 300 spelende leden, en daarnaast een aantal vrijwilligers als trainers/ coaches/ scheidsrechters, bestuurders etc. Daarmee is het één van de grootste basketbalverenigingen binnen de Nederlandse Basketbal Bond (NBB).

Landstede Basketbal ZAC heeft in het seizoen 2020-2021 29 teams in de leeftijdsklasse vanaf 6 jaar tot en met de seniorenklasse. Naast jongensteams, zijn we ook goed vertegenwoordigd in meisjesteams. De trainingen en thuiswedstrijden worden hoofdzakelijk gespeeld in het Landstede Sportcentrum.

Landstede Basketbal ZAC is verder betrokken bij het organiseren van:

- Regionale basketbaltoernooien
- Mini- en peanut-toernooien
- Jeugdclinics op scholen

De Vereniging Landstede Basketbal ZAC heeft een bestuur en een aantal commissies. Deze functies en rollen worden ingevuld door vrijwilligers. Je vindt informatie over het bestuur en over de commissies op de [contactpagina](#) op onze website.

Jaarlijks wordt een Algemene Leden Vergadering (ALV) gehouden waarvoor alle leden worden uitgenodigd via een e-mailbericht. Voor leden onder de 18 jaar nodigen we de ouders/verzorgers uit. Tijdens de ALV komen onderwerpen aan bod als ledenontwikkeling, toekomstplannen, probleemgebieden, financiële status, etc.

Voor communicatie met leden maken we gebruik van e-mail en website: www.zac.basketball en kun je ons volgen op social media via:

Twitter	lbzac	Instagram	lbzac
Facebook	lbzac	Tiktok	@lbzac



Het spel basketbal

Basketbal is een teamsport vol beweging en afwisseling. Sprinten, snel reageren, met de bal om kunnen gaan, positie kiezen, het zit er allemaal in. In geen enkele sport wordt het lichaam zo op proef gesteld als bij basketbal. Beweging, kracht, snelheid van handelen, coördinatie, beheersing, aanvallen en verdedigen, het komt allemaal aan bod.

Het doel van elke ploeg is de bal in de basket van de tegenpartij te werpen en de andere ploeg te verhinderen de bal te bemachtigen of een doelpunt te maken.

Het basketbalseizoen

Het basketbal seizoen loopt van september tot en met mei. We starten meteen in de eerste week na de schoolvakantie met trainen. De competitie start meestal in oktober, soms iets eerder. Als je je eerste wedstrijd hebt, heb je dus al weer een paar weken getraind.

In de reguliere schoolvakanties zijn er geen trainingen (herfst-, kerst, voorjaarsvakantie, meivakantie etc.).

Team-indeling

Aan het einde van elk seizoen deelt de Technische Commissie (TC) de teams voor het volgende seizoen weer in. In april vragen we de leden via een online vragenlijst wat hun eventuele wensen zijn voor het komende seizoen. Blijf je basketballen? En wat zijn jouw wensen t.a.v. de indeling?

De TC gebruikt de antwoorden uit de vragenlijst, gecombineerd met informatie over leeftijd, spelervaring en vaardigheden van de spelers en de gewenste teamgroottes, om:

- de teams voor het nieuwe seizoen samen te stellen
- de teams aan te melden bij de diverse NBB-competities (en klassen)
- trainers en coaches in te delen
- sportzalen te reserveren

Er wordt bij de teamindeling zo goed mogelijk gekeken naar de wensen van de spelers, maar niet elke wens kan worden gehonoreerd omdat er ook rekening gehouden moet worden met spelervaring, vaardigheden, teamgrootte etc.

In de laatste weken van het seizoen, als de competitie afgelopen is, trainen we in de nieuwe teams, zo kan iedereen alvast wennen aan zijn/haar nieuwe team en nieuwe trainer voor het volgende seizoen.



Leeftijdsklassen

De gehanteerde leeftijdsklassen binnen de NBB zijn:

- U8 (dit betekent 'under 8'), U10, U12, U14, U16, U18, U20, U22, U24 en senioren teams.
- U8, U10, U12 kunnen gecombineerde teams zijn van jongens en meisjes. Zo'n mixteam wordt aangegeven als X8, X10 en X12.
- Vanaf U14 krijgen de teams de benaming van M14 en V14 (Mannen/ Vrouwen).
- De seniorenteams krijgen een benaming met SE: bijvoorbeeld VSE-1 of MSE-2 (Vrouwen Senioren 1^e team; Mannen Senioren 2^e team).
- Achter de leeftijdsaanduiding staat per team het teamnummer. Bijvoorbeeld X12-1, of MU14-2.

Teams worden ingedeeld op basis van de leeftijd van de leden, waarbij de leeftijd op 1 januari van het lopende speelseizoen als peildatum geldt. Word je bijvoorbeeld na 1 januari van het lopende speelseizoen 12 jaar, dan mag je het hele seizoen nog in U12 spelen. Maar ben je op of vóór 1 januari van het lopende seizoen al 12 jaar dan speel je het hele seizoen in U14.

Deze leeftijd-limitering wordt erg strikt nagevolgd binnen de basketbalsport en afwijken hiervan is zo goed als onmogelijk.

Voor het seizoen **2021-2022** betekent dit: (deze tabel wordt niet jaarlijks ge-update)

U8	geboren op of na 1/1/2015
U10	geboren in 2013 en 2014
U12	geboren in 2011 en 2012
U14	geboren in 2009 en 2010
U16	geboren in 2007 en 2008
U18	geboren in 2005 en 2006
U20	geboren in 2003 en 2004
U22	geboren in 2001 en 2002
Senior	geboren in 2000 of eerder

En voor het seizoen **2022-2023** betekent dit:

U8	geboren op of na 1/1/2016
U10	geboren in 2014 en 2015
U12	geboren in 2012 en 2013
U14	geboren in 2010 en 2011
U16	geboren in 2008 en 2009
U18	geboren in 2006 en 2007
U20	geboren in 2004 en 2005
U22	geboren in 2002 en 2003
Senior	geboren in 2001 of eerder



Trainingen:

De teams trainen normaal gesproken één keer per week onder leiding van een trainer. Selectie teams (U**-1), trainen normaal gesproken tweemaal per week.

Toernooien:

Naast de wekelijkste trainingen, spelen de U8-teams en U10-teams wedstrijden op toernooien:

- U8-toernooien worden **Peanut toernooien** genoemd
- U10-toernooien heten **Mini toernooien**

De toernooien (ca. 10 keer per seizoen), zijn meestal op een zaterdagochtend, waarbij tegen teams in dezelfde leeftijd in de regio een competitie wordt afgewerkt. De toernooien worden georganiseerd door Landstede Basketbal ZAC zelf of door één van de basketbalverenigingen in de regio (bijvoorbeeld Meppel, Apeldoorn, Urk, etc.) en duren doorgaans een halve dag.

Competitie

Vanaf U12 speel je wedstrijden in competitieverband. Deze competities zijn samengesteld door de NBB. Op vrijdagavond of zaterdagmiddag/zaterdagavond in de periode tussen (meestal) 1 oktober en half/eind mei speel je deze wedstrijden. Verdere details vind je in de volgende hoofdstukken.

Afdelingscompetitie Oost

De junioren teams van Landstede Basketbal ZAC spelen in de Afdelingscompetitie Oost. Naast afdeling Oost kent de NBB ook nog de afdelingen Noord, Zuid, West en Noord-Holland.

Scheidsrechters/ Tafelaars

Als vereniging zijn we afhankelijk van vrijwilligers en hiervoor vragen we de inzet van de seniorenleden en ouders/verzorgers van jeugdleden.

- Van ouders/verzorgers van leden t/m de leeftijdsgroep U16 verwachten we dat ze vrijwilligerstaken voor de vereniging verrichten, zoals tafelen, wassen, rijden bij uitwedstrijden, zitting nemen in commissies/bestuur etc. De coach van het team waarin je kind speelt deelt de taken voor de ouders/verzorgers in. Tafelen houdt in: het bedienen van de klok en het scorebord tijdens de wedstrijd van je kind. Dit doe je als ouders/verzorgers in toerbeurt. Om te leren tafelen organiseren we voor ouders/verzorgers tafelcursussen aan het begin van elk seizoen.
- Alle wedstrijd-spelende en trainende leden vanaf de leeftijdsgroep U14 zijn verplicht om tijdens thuiswedstrijden van Landstede Basketbal ZAC tafeltaken uit te voeren bij wedstrijden van andere jeugdteams: zaalcommissaris, scoren, timen en 24-sec operator. De wedstrijdcommissie deelt deze taken in en publiceert ze op de website van Landstede Basketbal ZAC.



- In voorbereiding op het behalen van het eerste niveau scheidsrechter-diploma, stimuleert de NBB haar leden vanaf U14 om het 'spelregelbewijs' te halen. Want hoe beter je de regels kent, hoe beter je de beslissingen van de scheidsrechters begrijpt. Wij stimuleren het dus ook!
Voor het spelregelbewijs kun je onbeperkt oefenen op www.basketballmasterz.nl
Lees eerst de spelregels en oefen dan met de oefentoetsen. Als je denkt dat je alles goed weet log je in op de site met je sportlink-account en maak je het examen. Over een tijdje wordt het hebben van je spelregelbewijs een verplichting om deel te mogen nemen aan competitie wedstrijden. Maar het is ook gewoon heel leuk om je kennis te testen aan de hand van quizzes en video-fragmenten. Tip: ook voor de ouders/verzorgers interessant!
Kijk ook eens [deze korte video](#), waarin de basisspelregels worden uitgelegd.
- Leden vanaf de leeftijdsgroep U16 zijn ook verplicht een Scheidsrechtercursus niveau 2 te volgen en wedstrijden van jongere teams te fluiten.
- We vragen seniorenleden te assisteren bij het geven van trainingen, coachen van teams, zitting te nemen in commissies/bestuur etc.

Voor kinderen vanaf U14:

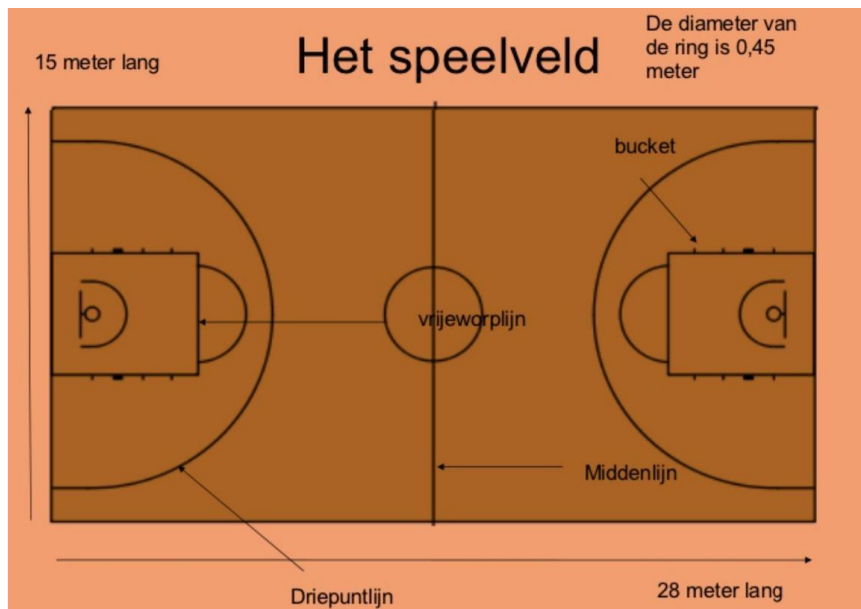
Het is belangrijk dat je op tijd aanwezig bent voor je tafel- en fluittaken. Zonder tafelaars en zonder scheidsrechter kan een wedstrijd niet beginnen. En een team dat warmgelopen is en klaar staat om een wedstrijd te spelen wil natuurlijk op tijd beginnen! Als je als jeugdspeler niet aanwezig bent voor je tafel- of fluittaken en je hebt geen vervanger geregeld, dan heeft dat gevolgen. Welke gevolgen dat zijn kan je coach je uitleggen aan het begin van het seizoen. Kijk dus goed in de planning op de [website](#) van Landstede Basketbal ZAC (onder het kopje 'info') wanneer jij aan de beurt bent om te tafelen of fluiten. Kun je die informatie niet vinden, vraag dan je coach wanneer jij moet tafelen (vanaf U14) of fluiten (vanaf U16).



De voorbereiding

Basketbalveld

Hoe het veld in elkaar zit leer je al snel als je het spel speelt. Toch is het misschien wel leuk om te weten wat de afmetingen van het veld zijn en welke lijnen er zijn.



- Het basketbalveld in Nederland is meestal 26 bij 14 meter. Heel soms 28 bij 15 meter.
- De basket hangt bij de U8, U10 en U12 op een hoogte van 2,60 meter en vanaf de U14 op een hoogte van 3,05 meter.
- De basket staat ongeveer 1,2 meter voor de achterlijn.
- De vrije worplijn ligt op 5,80 meter van de achterlijn. In de jeugd van U8, U10 en U12 ligt die lijn op 4,00 meter.
- De driepuntlijn ligt op 6,75 meter vanaf het middelpunt van de basket. Bij de jeugdcompetities van U8, U10 en U12 geldt de bucketlijn (zie uitleg hieronder) als driepuntlijn.
- De middenlijn ligt natuurlijk in het midden en de zij- en achterlijnen zie je duidelijk. Als de bal daar overheen gaat, is hij uit.
- De basket heeft een diameter (doorsnee) van 45 cm. Het backbord (het bord achter de basket) is 1,80 meter breed en 1,05 meter hoog.

De **bucket** is het gebied direct rond de basket en is 6 meter breed. Als je binnen de bucketlijn van de tegenpartij bent, dus in de aanval, mag je 3 seconden binnen deze lijnen zijn. Het is dus belangrijk dat je met je team zo snel mogelijk de bal in de basket probeert te spelen en dan het bucketgebied weer uit gaat. Wanneer de bal tegen de ring van de basket is geweest, gaat deze 3 seconden opnieuw tellen en probeer je het dus gewoon weer opnieuw.



De balmaat

Voor de diverse competities worden verschillende basketbal-maten gebruikt:

- Vrouwen:
 - U8-U12: bal maat 5
 - Vanaf U14: bal maat 6
- Mannen
 - U8-U12: bal maat 5
 - U14: bal maat 6
 - Vanaf U16: bal maat 7

Opbouw van wedstrijd

De teams van **U8, U10 en U12** spelen een wedstrijd van 8 keer 4 minuten met 1 minuut pauze tussen elke 4 minuten. Halverwege de wedstrijd, tussen het 4e en 5e deel, zit ongeveer 10 minuten pauze.

Bij U8, U10 en U12 wordt er gespeeld volgens een slangwisselsysteem. Dit betekent dat de 5 spelers uit je team die op dat moment de 4 minuten spelen, niet gewisseld kunnen worden. Je speelt dus 4 minuten achter elkaar volgens een vast wisselsysteem. En iedere speler speelt dus evenveel minuten tijdens een wedstrijd. Als je met 7 spelers speelt kan dit bijvoorbeeld de opstelling zijn:

		Team 7 spelers								
		1ste helft				2de helft				
		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	
1	x	x	x		x	x		x	x	6
2	x	x		x	x	x			x	6
3	x	x		x	x			x	x	6
4	x		x	x	x			x	x	6
5	x		x	x		x		x	x	6
6		x	x	x		x		x		5
7		x	x		x	x		x		5
		5	5	5	5	5	5	5	5	

Een **basketbalwedstrijd vanaf U14** duurt 4 keer 10 minuten. De 4 periodes van 10 minuten worden 'kwart' genoemd. Er is 1 minuut pauze tussen het 1e en 2e kwart en tussen het 3e en 4e kwart. Tussen het 2e en 3e kwart, dus halverwege de wedstrijd, duurt de pauze wat langer: 10 minuten. Vanaf U14 wordt er niet meer met een vast wisselsysteem gespeeld. De coach kan constant spelers wisselen.

Zodra het spel stil ligt (als de scheidsrechter fluit), wordt de wedstrijdklok ook stil gezet.



De scheidsrechter

De thuis spelende club zorgt dat er scheidsrechters zijn. Meestal zijn er 2 scheidsrechters. Als de scheidsrechter fluit voor bijvoorbeeld een fout, dan wordt de tijd stilgezet (via de klok op de tafel). De tafelaars vullen de fout dan in op het digitale wedstrijdformulier, met het spelersnummer en de tijd erbij. Je speelt dus als team echt alle 40 minuten (dit noemen we de zuivere speeltijd).

De meeste scheidsrechters leggen uit waarom ze gefloten hebben. Dat is wel fijn, want dan snap je tenminste wat er aan de hand is, welke regel hij of zij toepast, en daar leer je weer van.

De tafel

Aan de tafel houden de tafelaars het scoreboard bij (klok en stand) en het digitale wedstrijdformulier (op een tablet). Op dit wedstrijdformulier staan de namen van alle spelers van de beide teams met hun persoonlijke spelersnummer. Ook de coaches staan erop. Op het formulier registreren de tafelaars alle belangrijke zaken, zoals wie er in welke minuut scoort, wie er een persoonlijke fout maakt, enzovoort.

Het scorebord en de wedstrijdklok worden ook door de tafelaars bediend. Hierop kun je de stand zien en houden ze bij hoeveel zuivere speeltijd er nog over is.

Bij teams van U8-U14 vullen ouders/verzorgers van de thuis spelende partij de rol van tafelaar in. Vanaf U16 en ouder vullen spelers van een ander team de rol van tafelaar in.

Twee keer per jaar (in september en januari) nodigen we ouders/verzorgers en jeugdleden die nog niet weten hoe tafelen in zijn werk gaat uit voor een 'tafelcursus'. Tijdens deze avond legt een ervaren tafelaar uit hoe het werkt met de klok en de tablet, en laat hij/zij zien hoe je de tablet moet bedienen. Je kunt na de uitleg in groepjes oefenen op de tablet.

De trainer

Binnen Landstede Basketbal ZAC train je meestal 1 keer per week. Een selectieteam traint normaal gesproken 2 keer per week.

Tijdens de training leer je van je trainer hoe je samen kunt spelen in het team. Een trainer let ook altijd goed op welke kwaliteiten jij hebt, dus waar jij goed in bent, en helpt je bij het goed leren basketballen.

Door samen, onder leiding van je trainer, te oefenen met je team leer je op elkaar af te stemmen en een echt team te worden. Hierbij doe je veel aan conditie en samenspel, maar leert de trainer je ook technische dingen zoals hoe je moet dribbelen, hoe je een lay-up maakt en hoe je de verschillende passen (manieren om de bal aan elkaar over te spelen) geeft.

De coach

Bij jeugdteams vervult vaak een ouder/verzorger vanuit het team de rol van coach. Bij de selectieteams en oudere teams kan deze rol ook ingevuld worden door de trainer. De coach is degene die het team begeleidt bij wedstrijden, die beslissingen neemt tijdens de wedstrijd en verantwoordelijk is voor het gedrag van zijn/haar team. De coach probeert de speeltijd



eerlijk onder de teamgenoten te verdelen, maar kijkt ook welke speler het team het beste helpt.

Het team

Je team bestaat meestal uit tussen de 8 en 12 spelers, maar gemiddeld 10 spelers. Tijdens een wedstrijd spelen (afwisselend) 5 spelers in het team. 10 tot 12 spelers in een team is ideaal omdat je dan beter kan oefenen tijdens trainingen, maar ook om tijdens de wedstrijd te kunnen wisselen. Ook is er wel eens iemand uit je team ziek, geblesseerd of afwezig en kan dan niet spelen.

De teams in de basketbalsport worden aangegeven met een U. De U betekent Under (onder), daar komt dan een cijfer achter bijvoorbeeld U8, U10, U12, U14, U16, U18, U20. Het cijfer dat achter de U staat betekent dat de spelers in dat team onder de leeftijd van dit cijfer zijn. Bijvoorbeeld bij de U12 zijn de spelers onder de 12 jaar.

Voor de U staat ook aangegeven of het een (M) mannen/jongens, (V) vrouwen/meisjes of (X) mix team is. Dus dan krijg je, MU14, VU18 of XU12.

Het kan zijn dat je 10 jaar bent en toch al in een U14 team speelt omdat je het goed kan of omdat je invalt bij een team dat op dat moment te weinig spelers heeft. Andersom is niet toegestaan, bijvoorbeeld: een 13-jarige mag niet met U12 meespelen.

Eten en drinken

Het is slim om een uur voor de wedstrijd of de training te eten. Nooit korter vantevoren, omdat je dan buikpijn kan krijgen. Dit geldt natuurlijk voor alle sporten. Halverwege de wedstrijd, in de 'grote' pauze, kun je iets kleins eten om je wat extra energie te geven. Neem een stuk fruit mee, of een fruitreep of iets dergelijks, als het maar klein is. Geen chocolade of ander snoep!

Het allerbelangrijkste is dat je bij trainingen en wedstrijden een bidon of flesje bij je hebt gevuld met water. Voldoende drinken is echt nodig omdat je heel veel heen en weer rent en nogal wat vocht verliest. Bij voorkeur geen limonade of frisdrank, maar gewoon water! Halverwege de wedstrijd kun je je bidon of flesje weer vullen met water.

Kleding

Iedere speler zorgt zelf voor zijn/haar kleding voor de trainingen, en voor sportzaalschoenen en sokken.

Voor de toernooien of wedstrijden krijgt ieder team krijgt van de vereniging een team-tas met de wedstrijdkleding (een lid hoeft deze dus niet zelf aan te schaffen). De coach van het team stelt voor het seizoen een 'was-schema' op. Om beurten neemt iemand de kledingtas mee naar huis om de tenues te wassen. Vergeet niet om de tas weer mee te nemen naar de eerstvolgende wedstrijd. Je zult niet de eerst zijn die...

Douchen

Na de wedstrijd gaan de spelers douchen. Neem dus zeep, handdoek en schoon ondergoed mee. Hygiëne is erg belangrijk.



De wedstrijd

Wanneer is mijn wedstrijd?

U8 en U10 spelen geen competitie gedurende het seizoen, maar nemen per team deel aan ongeveer 6 toernooien in de regio. De teams spelen tegen teams in gelijke leeftijdscategorieën van andere verenigingen. De toernooien worden georganiseerd op de zaterdag en nemen een halve dag in beslag.

Je coach informeert je over wanneer en waar de toernooien zijn.

Teams **vanaf U12** spelen wedstrijden in competitieverband. Aan het begin van het seizoen worden de wedstrijden door de NBB (Nederlandse Basketball Bond) ingepland. De wedstrijden vinden plaats op vrijdagavond of op zaterdag en er zijn uit- en thuiswedstrijden.

In de basketbal-app van de NBB kun je zien welke wedstrijden er allemaal zijn. Deze app vind je in de appstore/playstore als je zoekt op NBB. Als je de app hebt gedownload kun je op zoek naar 'Landstede Basketball ZAC' en dan naar je eigen team. In de app worden ook de uitslagen en standen bijgehouden tijdens de competitie.

Je herkent de app in de store aan het oranje logo van de NBB



Je coach maakt een schema waarin niet alleen de wedstrijden van jouw team staan, maar ook andere dingen zoals wie er moet tafelen, rijden, wassen, fluiten.

Verzamelen en warming-up

Spelers verzamelen zich voor thuiswedstrijden een half uur voor de wedstrijd omgekleed op het veld (voor warming up en bespreking). Sommige teams verzamelen liever iets eerder. De coach spreekt met jullie af hoe lang van tevoren hij/zij jullie bij de wedstrijd verwacht.

Voor uitwedstrijden verzamelen de teams op de parkeerplaats, op een afgesproken tijdstip. De coach maakt een rijschema voor de ouders/verzorgers, zodat iedereen even vaak aan de beurt komt.

Voor de wedstrijd doen we een line-up. Alle spelers gaan in een lange rij staan en geven een hand aan de spelers en coach van het andere team. We wensen elkaar dan een fijne wedstrijd. Ook na de wedstrijd doen we dit weer en bedanken we de tegenstanders voor het spel en feliciteren we elkaar over en weer. Ook de tafelaars en scheidsrechters krijgen dan een hand.

Het is ook gebruikelijk om na de wedstrijd te helpen bij het opruimen van de zaal. Dan moet je denken aan banken wegzetten, tafels opruimen, rommel in de prullenbak etc.

Een wedstrijd speel je met 2 teams tegen elkaar. Alle twee de teams willen natuurlijk winnen, maar in een teamsport zoals basketbal, is dat niet het allerbelangrijkste.



Samenspelen, van elkaar leren en plezier hebben staat op de eerste plaats. Winnen is leuk, maar moet niet.

Bij U8, U10 en U12 kan een wedstrijd in een gelijkspel eindigen. Vanaf U14 moet er altijd een winnaar zijn. Als er na de wedstrijd een gelijke stand is wordt de wedstrijd met 5 minuten verlengd (overtime).

De aanval begint

De wedstrijd begint met een sprongbal: hierbij staan de spelers rond de middencirkel en van ieder team staat er één speler in de cirkel. De scheidsrechter gooit de bal omhoog en de twee spelers in de cirkel proberen de bal naar een teamgenoot te tikken. Op dat moment is de wedstrijd begonnen en kan het team met balbezit beginnen met de eerste aanval.

Wanneer een team in de aanval is, proberen de spelers door middel van samenspel te scoren door de bal door de ring van de **basket** te gooien. De basket is een bord met daaraan een ring met een netje. Op het bord staat een vierkant geschilderd. Als je de bal tegen het vierkant gooit, is de kans op score groter. Deze manier van scoren is makkelijker dan de bal zonder het aanraken van het bord door de ring te gooien.

Je kunt de bal over het veld verplaatsen door een **pass** (het gooien van de bal naar een medespeler) of door te **dribbelen** (het al rennend stuiten van de bal). Medespelers zullen moeten zorgen dat ze de bal kunnen ontvangen, ze moeten daarom proberen om vrij te staan. Dat kan door snelheidsveranderingen en schijnbewegingen (een **fake**). Je kunt elkaar daarbij ook helpen. Je kan bijvoorbeeld een **block** zetten: met deze techniek probeer je de verdediger van je teamgenoot tegen te houden, waardoor je teamgenoot vrij komt.

Punten scoren

Een aanval kan eindigen door een **score**, een **fout**, of doordat de tegenstander de bal onderschept heeft (een **interceptie** of **steal**).

Scores:

- Een vrije worp die zit (door de ring) is 1 punt.
- Een raak schot gedurende het spel telt voor 2 punten
- U8, U10 en U12: een raak schot van buiten de bucket is 3 punten waard
- U14 en ouder: een raak schot van achter de driepuntslijn is 3 punten waard

Wanneer er **een fout** gemaakt wordt door een verdediger zijn er drie opties:

- De verdediger maakt de fout tijdens een scoringspoging van de aanvaller: dan krijgt de speler die probeerde te scoren twee vrije worpen die ieder 1 punt waard zijn.
- De verdediger maakt de fout op een moment dat de aanvallende partij niet bezig was met scoren: het aanvallende team krijgt balbezit en mag de bal vanaf de zijlijn opnieuw in het spel brengen.



- De verdediger maakt de fout niet tijdens een scoringspoging, maar het verdedigende team heeft al te veel fouten gemaakt: per kwart mag ieder team maar 4 fouten maken. Vanaf de 5^e fout (in een kwart) worden er vrije worpen gegeven. Ook deze vrije worpen zijn ieder 1 punt waard.

Het kan ook zijn dat de aanvaller een fout maakt. In dat geval krijgt het verdedigende team balbezit of twee vrije worpen wanneer het aanvallende team een **foutenlast** heeft (5 fouten of meer heeft in een kwart).

Verdedigen

Basketbal is niet alleen scoren, maar ook als team verdedigen.

Als verdediger probeer je te voorkomen dat de tegenstander scoort. Je kunt als team kiezen voor man-to-man defense of zone defense. Zone defense mag pas vanaf de U16.

Bij een **man-to-man defense** heeft ieder een eigen tegenspeler die hij/zij moet verdedigen. Tijdens de verdediging probeer je ervoor te zorgen dat die speler de bal niet kan vangen, passen of scoren.

Bij een **zone defense** (mag pas vanaf de U16) heeft ieder een eigen gebied dat hij/zij verdedigt. Als speler ben je dan verantwoordelijk voor het verdedigen van alle tegenstanders binnen je gebied. Er zijn verschillende opstellingen mogelijk, bijvoorbeeld 2-1-2 of 2-3. Bij voetbal wordt op een vergelijkbare manier verdedigd.

Basketbal is van oorsprong een **non-contact sport**. In de praktijk is er echter veel lichaamscontact, maar met regels is vastgelegd wat wel en wat niet mag. Zo mag je niet duwen of slaan, maar wel met de achterzijde van je hand contact houden zodat je voelt waar je tegenstander is. Wanneer je bijvoorbeeld wel duwt, dan krijg je een persoonlijke fout ('een P'). Per speler mag je vier fouten maken per wedstrijd. Bij vijf persoonlijke fouten moet je wisselen en mag je niet meer meedoen met deze wedstrijd.

De spelersposities: guard, forwards en centers

Voor de aanval krijgen de spelers in het veld een speelpositie toegewezen. Hoe de vijf spelers over de drie speelposities verdeeld worden is wisselend. De basissituatie is dat aan de kop één **guard** staat, met daaronder aan iedere kant een **forward**. Daaronder staat dan weer aan iedere kant een **center**.

Afhankelijk van de samenstelling van het team (wat zijn de kwaliteiten van de spelers) en van tactische keuzes door analyse van de tegenstander, kan het bijvoorbeeld ook zo zijn dat er twee guards zijn, aan iedere kant één. Je ziet dan vaak dat ook aan iedere kant een forward staat, maar dat deze iets lager staan. Er is dan één center welke zich in het midden van de aanvalshelft aanspeelbaar probeert te maken.



Algemene nog niet besproken basketbaltermen

Shot: En poging om te scoren op de basket.

Offense: is de aanval

Defense: is de verdediging

"Uit": een bal is uit wanneer deze over de lijnen van het veld op de grond komt. Het kan dus zijn dat een speler die in het veld staat de bal in de lucht over de lijn houdt. Bij een slechte pass kan het ook zijn dat de bal in de lucht zweeft over de veldlijnen heen zonder dat een speler de bal aanraakt. De bal mag dan nog terug het veld ingegooid worden door een speler binnen de lijnen. Dat kan als je lange armen hebt, maar over het algemeen met behulp van een sprong in de lucht: de persoon én de bal zweven over de veldlijnen. Zolang beide geen contact hebben met de grond, is dit toegestaan.

De 3 seconden regel: Dit verbiedt de aanvallende speler langer dan 3 seconden in de bucket van de tegenpartij te blijven.

De 5 seconden uitneemregel: Een speler moet binnen 5 seconden een vrije bal of inworp genomen hebben.

De 8 seconden regel: Een team moet binnen 8 seconden de bal vanaf hun eigen helft naar de helft van de tegenspelers spelen, anders verliezen ze de bal.

Pivotvoet; de voet die aan de grond wordt gehouden door de speler met balbezit. De speler mag de andere voet verzetten om zo bewegingsruimte te behouden om de bal naar een medespeler te passen. Wanneer de speler de pivotvoet verzet terwijl hij/zij nog balbezit heeft is het "lopen"; de speler maakt een **loopfout**.

Second dribbel: een speler dribbelt en pakt daarna de bal vast en gaat daarna opnieuw weer dribbelen. Bij basketbal mag je niet een tweede keer verder gaan dribbelen.

Terugspelen: Wanneer een team de bal vanaf hun eigen helft naar de helft van de tegenpartij heeft gespeeld, mogen ze niet meer terug over de middenlijn. Zelfs niet met een voet. Gebeurt dat wel, dan krijgt de tegenpartij de bal.

Lay-up: Is een schotpoging vanuit een dribbel: door te dribbelen, met beide voeten los van de grond de bal op te pakken, twee stappen te zetten en de bal in de basket te gooien. Het is een loopfout als je drie of meer stappen zet.

Assist: Is een pass aan een speler die daarna scoort.

Rebound: een speler gooit de bal in de richting van de basket in een poging om te scoren. Er is echter geen score en de bal stuitert terug: wanneer je dan de bal pakt heb je de rebound.

Steal: De bal afpakken van de tegenpartij, zodat jouw team in balbezit komt.

Block: Een scorepoging van de tegenpartij afweren. Je kan een tegenstander blokken bij het schieten. Dit is geen fout zolang de verdediger op de bal slaat en dus niet op de handen of armen van de tegenstander.



Charge: Is een aanvallende fout. Die kan je krijgen als je bijvoorbeeld tijdens je aanval tegen een stilstaande speler botst of als je bij een dribbel of schot poging met de andere hand een niet toegestane beweging maakt

Backdoor: een situatie waarbij de verdediger in een schijnbeweging trapt. Een aanvaller zonder bal doet alsof deze naar de zijkant van het veld loopt om vrij te komen en de bal te ontvangen, maar gaat dan met een snelheidsverandering naar binnen en staat daar vrij om de bal te ontvangen.

Give and go: een situatie waarbij de aanvaller met balbezit de bal naar een medespeler passt en meteen naar de basket rent om de bal weer terug te krijgen en zelf te scoren.

Bounce pass: een passingsmethode waarbij een speler de bal via een stuit op de grond naar de medespeler gooit.

Buzzerschot: Is een score die gemaakt wordt bij het loeien van de buzzer. De buzzer loeit altijd aan het einde van de wedstrijd en bij elk einde van een periode. De score telt ook als de bal nog in de lucht op weg is naar de ring, terwijl de buzzer gaat.

And one: Als er een fout tegen jou wordt gemaakt en je scoort, dan telt de score en krijg je nog een vrije worp. Dit noemt men een bonus of een 'and one'. Scoor je niet terwijl er een fout tegen je wordt gemaakt, dan krijg je twee vrije worpen.



Bijlage 1: Voorbeeld wedstrijden- en takerschema

Aan het begin van het seizoen maakt de teammanager of coach van het team een schema waarin je kunt zien hoe laat je aanwezig moet zijn voor je wedstrijden, wie er moet rijden of tafelen bij de wedstrijden van je team, en wie de tas met de was mee naar huis krijgt.

Hier zie je een voorbeeld van zo'n schema.

Mannen U16 Afdeling															
NR	Datum	Wedstrijd start	Tijd op veld	Reistijd	Aanwezig bij Landstede hal	Thuis/Uit	Thuis	Uit	Veld	Locatie	Rijden 1	Rijden 2	Rijden 3	Wassen	Tafelen / Klok door Ouders
2231	za 14-09-2019	14:45	14:15	0	14:15	TRUE	LB ZAC X14 2	Red Giants X14 1	ABC-3	ZWOLLE				LaMelo	Ouders LaMelo, JamesH
2293	za 21-09-2019	14:15	13:45	45	12:45	FALSE	B.V. Isala X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 1	DEVENTER	LaMelo	JamesH	Steph	JamesH	
2245	za 28-09-2019	16:00	15:30	45	14:30	FALSE	WSV X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 2	APELDOORN	Tonok	LeBron	Isaac	Steph	
2234	za 05-10-2019	13:00	12:30	0	12:15	TRUE	LB ZAC X14 2	V.U.A.S. X14 1	ABC-3	ZWOLLE				Tonok	Ouders Bouke, Tonok
2205	za 12-10-2019	16:00	15:30	45	14:30	FALSE	Ceres X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 2	EMMELOORD	Anthony	Domantas	Jayson	LeBron	
1989	vr 01-11-2019	19:00	18:30	0	18:15	TRUE	LB ZAC X14 2	WSV X14 1	CC-1	ZWOLLE				Isaac	Ouders LeBron, Isaac
2238	za 16-11-2019	14:45	14:15	0	14:00	TRUE	LB ZAC X14 2	Ceres X14 1	ABC-2	ZWOLLE				Anthony	Ouders Daniel, Domantas
2173	vr 22-11-2019	19:00	18:30	30	17:45	FALSE	V.U.A.S. X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 3	DRONTEN	LaMelo	JamesH	Steph	Domantas	
2300	vr 06-12-2019	19:00	18:30	0	18:15	TRUE	LB ZAC X14 2	B.V. Isala X14 1	CC-2	ZWOLLE				Jayson	Ouders Jayson, LaMelo
2153	za 14-12-2019	17:30	17:00	30	16:15	FALSE	Red Giants X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 1	MEPPEL	Tonok	LeBron	Isaac	LaMelo	
2071	za 11-01-2020	16:00	15:30	45	14:30	FALSE	Ceres X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 2	EMMELOORD	Anthony	Domantas	Jayson	JamesH	
2322	vr 17-01-2020	19:00	18:30	0	18:15	TRUE	LB ZAC X14 2	B.V. Isala X14 1	ABC-2	ZWOLLE				Steph	Ouders JamesH, Steph
2224	za 25-01-2020	14:45	14:15	0	14:00	TRUE	LB ZAC X14 2	WSV X14 1	ABC-3	ZWOLLE				Tonok	Ouders Tonok, LeBron
2219	za 08-02-2020	17:30	17:00	30	16:15	FALSE	Red Giants X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 3	MEPPEL	LaMelo	JamesH	Steph	LeBron	
1871	vr 28-02-2020	19:00	18:30	30	17:45	FALSE	V.U.A.S. X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 3	DRONTEN	Tonok	LeBron	Isaac	Isaac	
1774	za 07-03-2020	18:15	17:45	0	17:30	TRUE	LB ZAC X14 2	Ceres X14 1	ABC-3	ZWOLLE				Anthony	Ouders Steph, Anthony
2102	za 14-03-2020	16:00	15:30	45	14:30	FALSE	WSV X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 2	APELDOORN	Anthony	Domantas	Jayson	Domantas	
1878	za 21-03-2020	13:00	12:30	0	12:15	TRUE	LB ZAC X14 2	V.U.A.S. X14 1	ABC-3	ZWOLLE				Jayson	Ouders Kirs, Jayson
2288	za 28-03-2020	14:15	13:45	45	12:45	FALSE	B.V. Isala X14 1	LB ZAC X14 2	Veld 1	DEVENTER	LaMelo	JamesH	Steph	LaMelo	
2039	za 04-04-2020	13:00	12:30	0	12:15	TRUE	LB ZAC X14 2	Red Giants X14 1	ABC-1	ZWOLLE				JamesH	Ouders LaMelo, JamesH