

## Spelregels regio Eemland U10 competitie

Er wordt gespeeld volgens de mini basketbal spelregels van de Nederlandse Basketball Bond. Hierbij moet echter rekening worden gehouden met de volgende aanpassingen:

1. Vrije worpen  
De vrije worp wordt achter de no charge cirkel genomen.
2. 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.
3. Balgrootte  
Er wordt gespeeld met balgrootte maat 5.
4. **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 na een score verdedigd worden vanaf de middellijn.**
  - **Alle vormen van full court press en/of double teaming zijn verboden.**

*Uitzondering op voornoemde regels:*

- *Als een aanvallende speler bewust niet deelneemt aan het spel, om daarmee een verdedigende speler te binden, dan mag de verdedigende speler terugvallen in de verdediging. Als de aanvaller actief wordt, dan moet de verdediger direct de 2-meter regel in acht nemen.*
  - *Als een verdediger duidelijk is verslagen in een 1-1 situatie, dan mag er geholpen worden.*
  - *Bij een ongecontroleerde fastbreak situatie, is het niet mogelijk dat de verdedigers binnen 2 meter afstand van de aanvallers staan.*
5. **Sprongbalsituaties ontstaan wanneer twee spelers de bal vast hebben of de verdediger de handen op de bal legt. Scheidsrechter fluit direct, er wordt niet getrokken. Bij het bal uit de handen slaan of trekken is er zijkant voor de aanvallende ploeg.**
  6. Aanval
    - Alle vormen van screens op de bal of van de bal af, zijn verboden.
    - Wat wel is toegestaan zijn give-and-go en het snijden naar de bal toe.
  7. Straffen
    - Bij een overtreding op het zetten van een screen wordt gefloten voor een overtreding en krijgt de andere partij balbezit
    - Bij herhaling van het hiervoor genoemde (het zetten van een screen), wordt de coach eerst gewaarschuwd en bij de volgende overtreding bestraft met een technische fout.
    - Bij het spelen van een zone-verdediging wordt de coach eerst gewaarschuwd en bij herhaling bestraft met een technische fout voor de coach.

***Omdat het in de beginnende competitie ( poule B) nog heel erg wennen is aan de regels, wordt er niet gefloten voor terugspelen. Ook de 5 seconden regel wordt in beide competities heel soepel toegepast. De 3 en 8 seconden regel worden niet toegepast.***