



# VAD ÄR BASKET?

— En liten hjälp till basketåskådare

## Ud går spelet ut på?

Basketboll är en snabb lagsport som går ut på att göra fler poäng än man släpper in. Poäng gör man genom att kasta bollen så att den går igenom korgen.

Det är 5 spelare i varje lag på planen samtidigt, och samtliga spelare spelar både anfall och försvar.

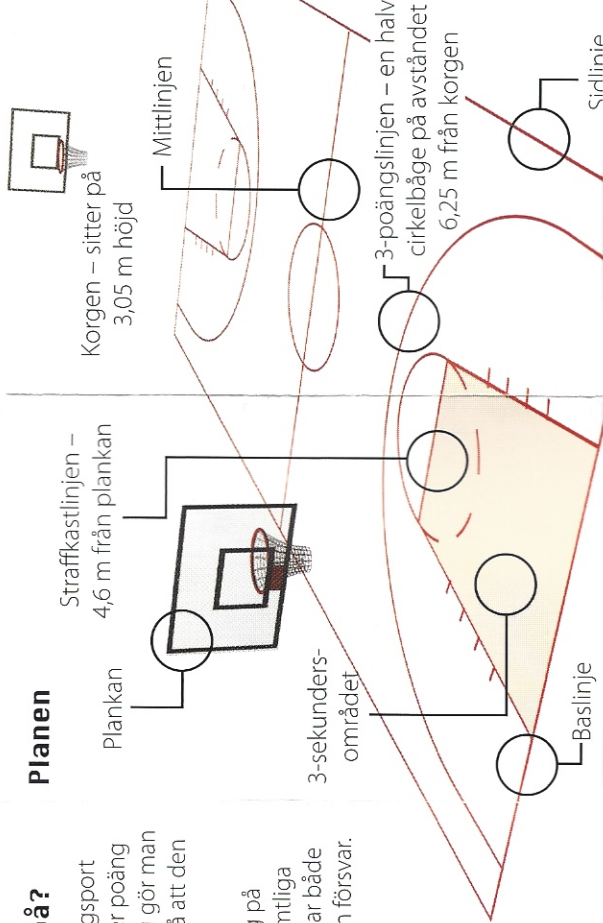
## Planen

Straffkastlinjen – 4,6 m från plankan

Plankan

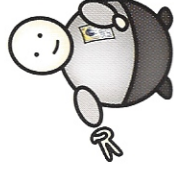
3-sekunders-området

Baslinje

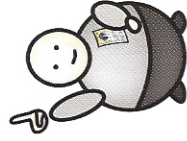


## Poäng

Träff från utanför 3-poängslinjen ger **3 poäng**.



Träff från innanför 3-poängslinjen ger **2 poäng**.



Träff på straffkast ger **1 poäng**. Vid straffkast får ingen vara inom 3-sekundersområdet.

## Tider

Basket spelas i **4 perioder** om **10 minuter** vardera. Period 1+2 är första halvlek och period 3+4 är andra halvlek. Efter första halvlek byter lagen planhalva.



Som anfallare får man vara högst **3 sekunder** åt gången i 3-sekundersområdet.



Man får hålla i bollen i högst **5 sekunder**.



Vid anfall måste man passera halvplan inom **8 sekunder**.



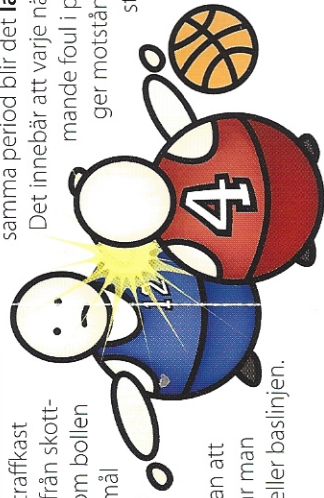
Vid anfall har man **24 sek** på sig att komma till skott.

## Foul

Vanligen får en spelare foul om han eller hon knuffas, går i vägen för eller slår på en annan spelare. Varje spelare får ha högst **5 foul**, vid femte foulén byts spelaren ut och får inte spela mer i matchen.

Blir man foulad **vid skottförsök** får man 2 eller 3 straffkast (beroende på varifrån skottförsöket skedde) om bollen inte går in. Blir det mål får man istället ett bonuskast.

Blir man foulad utan att skottförsök görs får man **inkast** från sidan eller baslinjen.



## Andra avblåsningar

**Bollen går utanför plan** - Motståndarlaget till den som senast röjde bollen får inkast från sidan eller baslinjen.

**Stegfel** - Man får bara ta ett steg med bollen men man får rotera kring en fot. Två steg är tillåtet när man gör en lay-up.

**Dubbeldribbling** - man får bara dribbla bollen en gång, inte börja en gång till. Man får heller inte studsas bollen med båda händerna samtidigt.

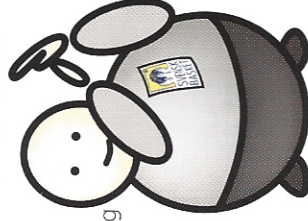
**Bakåtspel** - spelare får inte spela bollen tillbaka över mittlinjen.

## Spelarbyte

Varje lag får ställa upp med högst 12 spelare till varje match. Man får byta spelare vid varje avblåsning.

## Time-out

En time-out är en kort paus från spelet för att samla laget och snacka taktik. Varje lag får ta 2 time-out i första halvlek och 3 i andra.



## Bra saker som du bör applådera!

**3 p** - när en spelare sätter ett 3-poängsskott.

**Steal** - när en spelare tar bollen från en motståndare eller bryter en passning.

**Bra försvar** - när försvaret hindrar motståndarna att komma i skottläge.

**Retur** - när en spelare tar bollen efter ett missat skott.

**Block** - när en spelare blockerar ett skott.

**Assist** - en öppnande passning som leder direkt till poäng.

**Dunk** - när en spelare dunkar bollen i korgen.