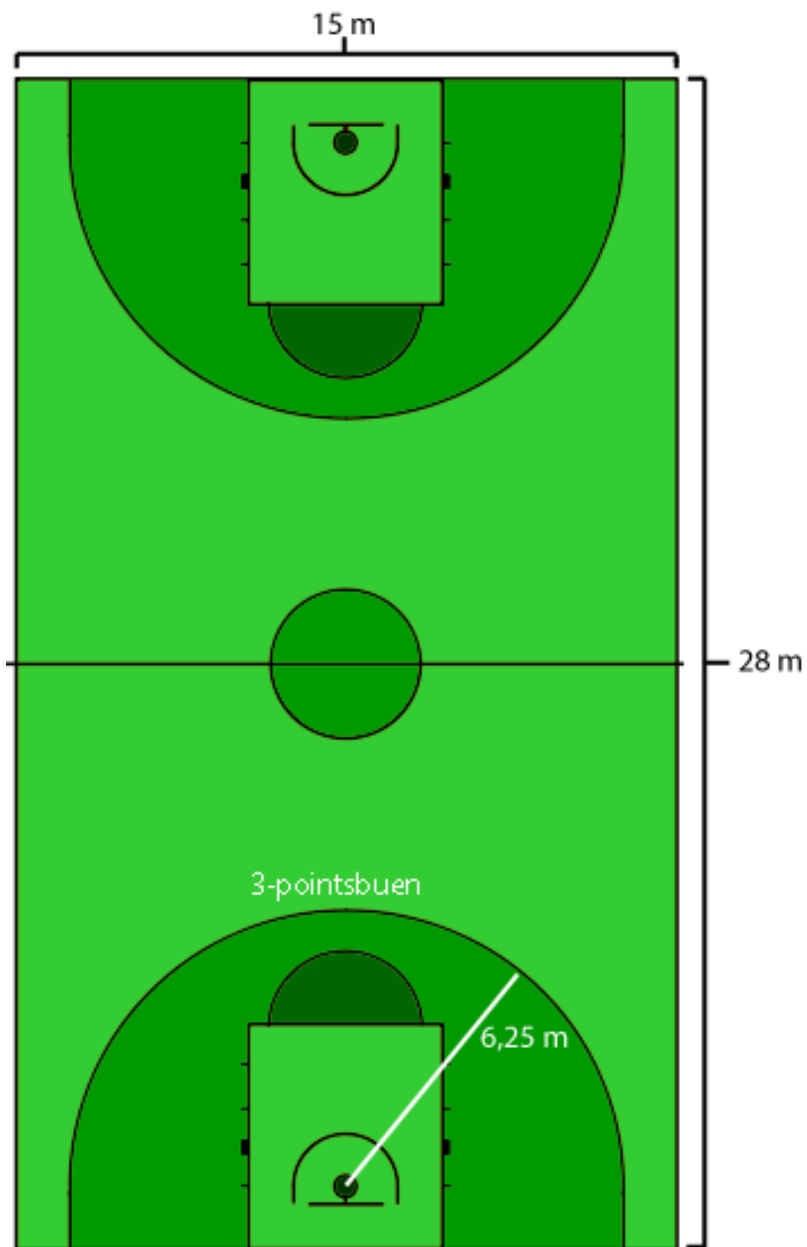


Basketball - om spillet og grundlæggende regler

Basketball er en holdsport, der først og fremmest dyrkes indendørs, men som også egner sig som udendørs aktivitet. Her får du en kort gennemgang af de forskellige regler i basketball.

Grundlæggende regler i basketball

I Danmark er **basketball** meget udbredt i skolesammenhæng, mens det på klubplan ligger langt fra medlemstallene i håndbold- og fodboldklubberne. Derimod er idrætsgrenen stor i europæisk sammenhæng.



De officielle basketball-regler er bygget op om to hold med fem spillere fra hvert hold på banen. Banen er 28 m lang og 15 m bred. Der spilles skiftevis i angrebet og i forsvaret. Ved scoring adskiller både **basketballregler** og -spil sig væsentligt fra **håndbold** og **fodbold** ved, at der ikke er en målmand og bolden skal ramme en **kurv**. Modsat gælder det om at undgå at modstanderen scorer i egen kurv. Scorer et hold uden for 3-pointsbuen giver det 3 point, scores der inden for 3-pointsbuen, gives 2 point og scoring på **straffekast** gives 1 point. En kamp består af 4 **perioder** á 10 minutter med 15 minutters halvtidspause. Når bolden er ude af spil, standes tiden.

Hvis en spiller er skyld i personlig kontakt med en modspiller, dømmes personlig fejl. Eventuel usportslig optræden medfører teknisk fejl. 5 personlige eller tekniske fejl betyder ifølge gældende basketball-regler automatisk udvisning for resten af kampen - en udskiftningsspiller kan dog straks indsættes i stedet. Alle indkast skal tages fra nærmeste sted ved sidelinien eller baglinien. Ved scoringer skal bolden sættes i spil ved indkast fra baglinien af en spiller fra det forsvarende hold.

Andre basketball-regler: bevægelse med bold

Efter gældende basketball-regler, er det ikke tilladt at bevæge sig mere end ét skridt med bolden uden dribling. Det er tilladt at dribble med én hånd ad gangen og så langt og så længe man vil, og at gribe bolden, dribble og igen fastholde bolden for så at spille den videre til en medspiller (eller forsøge at score). Det er derimod forbudt at dribble videre, når man først er stoppet op og/eller holder bolden i begge hænder. Hvis en modstander holder bolden, er det tilladt at angribe bolden, også selvom modspilleren holder den i begge hænder.

I de officielle basketball-regler er der flere tidsfrister: for at imødegå passivt og kedeligt spil, skal et hold forsøge scoring inden 24 sekunder efter at det har erobret bolden. Ligeledes skal et hold spille bolden frem til modspillernes banehalvdel inden 8 sekunder efter at det har fået bolden. Derudover er det forbudt at opholde sig længere end 3 sekunder i modstanderholdets felt mellem baglinien og straffekastlinien, når ens eget hold har bolden.

Derudover er det ifølge de officielle basketball-regler forbudt at dække en modspiller så tæt, at et sammenstød er uundgåeligt og at armspærre for, skubbe til eller slå en modspiller.

Du kan se de komplette basketball-regler på [Dansk Basketball Forbunds hjemmeside](#).

Når du har styr på de forskellige basketball-regler, kan du få gode råd til at komme i gang med [basketball som træning](#) og prøve kræfter med en [svær workout til basketball](#).