**OLDSTARS BASKETBAL spelregels toernooi**

OldStars basketbal (walking basketbal) hanteert dezelfde regels als het reguliere basketbal, maar met een aantal uitzonderingen, zodat iedereen mee kan blijven doen. Deze uitzonderingen dragen voor een belangrijk deel bij aan het spelplezier. Het draait niet om winnen, maar om de gezelligheid en het samen in beweging blijven.

DE SPELREGELS

1. Afmeting veld: dwarsvelden in De Tarthorst basket op 2,60 meter hoog en een bal maat 6 (damesbal). OldStars basketbal wordt gespeeld met teams van vijf veldspelers per team.

3. Rennen en springen

Zowel rennen als springen met en zonder bal is niet toegestaan. Rennen en springen worden beiden bestraft met een vrije ingooi voor de tegenstander op de positie waar de speler is gaan rennen of springen aan de zijlijn. Een speler moet te allen tijde minimaal één gedeelte van een voet aan de grond houden.

4. Lichamelijk contact

Lichamelijk contact is niet toegestaan bij een blok, in de weg lopen van de tegenstander, een duw, vasthouden wordt bestraft met een vrije ingooi voor de tegenstander op de positie waar de overtreding is begaan aan de zijlijn.

5. 1-2 stappen met bal

Een speler mag bij het ontvangen van de bal één of maximaal twee stappen nemen zonder dribbel alvorens een pass of een worp op doel.

6. Tijd balbezit

Een speler krijgt in balbezit maximaal 5 seconden de tijd alvorens er een pass moet plaatsvinden, dribbel of geschoten moet worden.

7. Verdedigingsafstand

De verdedigende speler moet minimaal 0,5 meter afstand houden ten opzichte van de speler die in balbezit is en dus geen lichamelijke contact.

8. Ingooi en dribbel

Indien de bal de zijlijn of achterlijn is gepasseerd, wordt de bal met de handen weer in het spel gebracht. Dit kan door in te gooien naar een medespeler of door zelf te dribbelen. De tegenpartij dient een afstand van minimaal een 0,5 meter te houden.

9. Scoren

Scoren buiten de 3 puntlijn is niet toegestaan. Zodra een speler de bal van buiten de 3 puntlijn in de basket van de van de tegenstander gooit, wordt het spel hervat met een dribbel of ingooi vanaf de achterlijn.

10.

We spelen om de fair-play cup dus er zullen geen scheidsrechters aangesteld worden bij de wedstrijdjes en of scores worden bijgehouden.