

BASKETBAL

De officiële Special Olympics-sportreglementen voor basketbal zijn van toepassing op alle Special Olympics-wedstrijden. Als internationale sportorganisatie heeft Special Olympics deze regels opgesteld op basis van de basketbalreglementen van de Fédération Internationale de Basketball (FIBA). Deze regels zijn te vinden op de site van de wereldbasketbalbond: www.fiba.com. In principe worden de regels van de FIBA of van de Nationale Basketbal Bond (NBB) toegepast, behalve als die in strijd zijn met de officiële Special Olympics-sportreglementen voor basketbal of Artikel 1. In die gevallen zullen de officiële Special Olympics-sportreglementen voor basketbal prevaleren.

SECTIE A – OFFICIËLE ONDERDELEN

Hieronder volgt een lijst van officiële onderdelen die voor Special Olympics beschikbaar zijn. Deze zijn bedoeld om sporters met verschillende soorten mogelijkheden in staat te stellen het in competitieverband tegen elkaar op te nemen. Organisaties mogen zelf bepalen welke wedstrijden ze aanbieden en zonodig regels opstellen voor de organisatie ervan. Coaches verzorgen trainingen en zoeken onderdelen uit die aansluiten bij de capaciteiten en interesses van elke sporter.

1. Snel dribbelen
2. Teamvaardigheidstest
3. Individuele vaardigheidstest
4. Teamwedstrijd
5. Halfveldbasketbal: 3 tegen 3
6. Unified Sports® Teamwedstrijd
7. Unified Sports Halfveldwedstrijd (3 tegen 3)

SECTIE B – VELD EN BENODIGDHEDEN

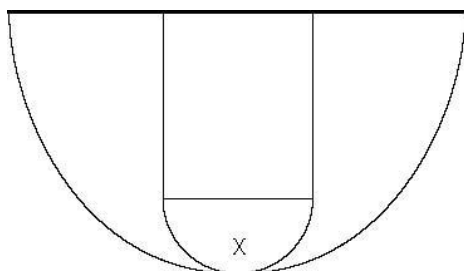
1. Voor dames- en jeugdwedstrijden kunnen kleinere ballen gebruikt worden (72,4 centimeter omtrek en tussen de 510 en 567 gram gewicht).
2. De baskets bestaan uit ringen en netten. Bij wedstrijden hangt de ring op de normale afstand van 3,05 meter boven de grond. Bij jeugdwedstrijden mag een lagere basket op 2,44 meter hoogte gebruikt worden.

SECTIE C – WEDSTRIJDREGELS

1. Teamwedstrijd
 - a. Divisioning:
 - 1) Voorafgaand aan een wedstrijd moet de hoofdcoach van elke speler de scores overleggen van twee vaardigheidstests (VT), te weten dribbelen en cirkelschieten. (Deze tests zijn alleen bedoeld om spelers/teams in te delen in divisies van gelijke sterktes; het zijn dus geen wedstrijdonderdelen waarmee medailles en vaantjes kunnen worden verdiend. Meer informatie over de VT volgt in sectie D.)
 - 2) De hoofdcoach moet ook vijf spelers aanwijzen die volgens hem het beste veldspel hebben door een kruisje achter hun namen te zetten op het wedstrijdformulier.
 - 3) De teamscore wordt bepaald door de scores van de beste zeven spelers bij elkaar op te tellen en het totaal te delen door zeven.
 - 4) Teams worden in eerste instantie ingedeeld op basis van de VT-teamscore.
 - 5) Het indelen van de spelers wordt afgerond met één of meerdere classificierondes.
 - a) In de classificieronde spelen de teams één of meer wedstrijden van ten minste 6 minuten.
 - b) Elk team moet alle spelers laten spelen.

- b. Wedstrijdaanpassingen:
Hieronder volgen enkele aanpassingen van de regels van de FIBA en de NBB die gebruikt mogen worden bij Special Olympics-basketbalteamwedstrijden. Deze aanpassingen zijn optioneel; het is aan elk afzonderlijk Special Olympics-programma om te beslissen of ze ook echt gebruikt worden.
 - 1) De duur van de wedstrijd kan naar inzicht van de wedstrijdleader aangepast worden.
 - 2) Een speler mag twee stappen meer nemen dan volgens de regels van de NBB is toegestaan. Maar als er vervolgens door duidelijk behaald voordeel wordt gescoord, dan wordt direct gefloten voor een overtreding.
 - 3) Een vrije worp wordt maximaal 10 seconden nadat de speler de bal van een van de officials heeft gekregen, genomen.
 - c. Team en spelers:
 - 1) Een team bestaat uit vijf spelers.
 - 2) Een team mag, inclusief wissels, uit maximaal tien spelers bestaan.
 - d. Belangrijk: een speler mag niet dubbel dribbelen.
2. Halfveldbasketbal: 3 tegen 3
- a. Divisioning
 - 1) Voor de wedstrijd moet de hoofdcoach voor elke speler de scores overleggen van de VT dribbelen en cirkelschieten.
 - 2) De hoofdcoach moet ook drie spelers aanwijzen die volgens hem het beste veldspel hebben door een kruisje achter hun namen te zetten op het wedstrijdformulier.
 - 3) De teamscore wordt bepaald door de scores van de beste vier spelers bij elkaar op te tellen en het totaal te delen door vier.
 - 4) Teams worden aanvankelijk ingedeeld op basis van de VT-teamscore.
 - 5) Het indelen van de spelers wordt afgerond met één of meerdere classificierondes.
 - a) In de classificieronde spelen de teams één of meer wedstrijden van ten minste 6 minuten.
 - b) Elk team moet alle spelers laten spelen.
 - b. Het doel:
 - 1) Halfveldbasketbal kan gebruikt worden om het aantal teams voor de Special Olympics-basketbalcompetitie te vergroten.
 - 2) Het is ook een middel om spelers met beperktere mogelijkheden te laten doorstromen naar een wedstrijd op een volledig veld.
 - 3) Desondanks moet worden geprobeerd om zo veel mogelijk officiële wedstrijden te spelen.
 - c. Speelveld en benodigdheden
 - 1) Als halfveld kan een helft van het officiële veld gebruikt worden. Dit deel wordt begrensd door een achterlijn onder de basket, twee zijlijnen en de middenlijn.
 - 2) Alle spelers van eenzelfde team dragen een uniform shirt dat voor en achter dezelfde effen kleur heeft. Elke speler heeft een nummer op de voor- en achterkant in enkelvoudige Arabische cijfers. Deze cijfers zijn ten minste 10 centimeter hoog op de voorkant en 20 centimeter op de achterkant, en niet minder dan 2 centimeter breed. Nadere specificaties worden nationaal bepaald.
 - d. Team en spelers
 - 1) Een team kan tot vijf spelers hebben, met drie basisspelers en twee wisselers.
 - 2) Halfveldbasketbal wordt gespeeld met 3 tegen 3. Elk team moet de wedstrijd met drie spelers beginnen, anders wordt de wedstrijd verloren verklaard.
 - e. Het spel
 - 1) De wedstrijd duurt 20 minuten of tot een team binnen die tijd 20 punten heeft gescoord. Een velddoelpunt telt voor 2 punten. Een doelpunt dat gemaakt wordt vanuit het driepuntengebied telt voor 3 punten.
 - 2) Tijdens de wedstrijd loopt de klok gewoon door tot de laatste minuut van de officiële speeltijd. In die tijd wordt de klok stilgezet voor overtredingen, fouten, velddoelpunten en time-out.

- 3) De wedstrijd begint met het opgooien van een muntje. De winnaar van de toss krijgt als eerste de sprongbal. De wedstrijd wordt dus niet geopend met een sprongbal voor beide partijen. Alle opvolgende sprongballen worden vervolgens om de beurt genomen.
 - 4) Het winnende team is het team dat als eerste 20 punten heeft gehaald of dat na 20 minuten spelen de hoogste score heeft.
 - 5) Bij gelijkspel wordt de wedstrijd met 3 minuten verlengd. De verlenging begint met het opgooien van een muntje. Tussen de gewone speeltijd en elke verlenging zit een pauze van een minuut. De klok wordt tijdens de laatste minuut van de verlenging stopgezet voor alle dodebalsituaties.
- f. De wedstrijd
- 1) De scheidsrechter heeft de bal na alle momenten dat het spel wordt stilgelegd.
 - 2) De bal is dood nadat er voor een fout of een overtreding is gefloten, als er een velddoelpunt is gemaakt en op alle andere momenten dat de scheidsrechter fluit.
 - 3) Nadat er gescoord is, krijgt de tegenstander de bal. Maar als er een overtreding wordt begaan tegen degene die op dat moment schiet en een doelpunt maakt, wordt het punt toegekend en houdt de scorende partij balbezit.
 - 4) De plaats van een inworp is in alle gevallen (fouten, overtredingen, ballen over de zij- of achterlijnen, gemaakte veldpunten, time-outs) achter de vrijeworplijn van de eigen verdedigingscirkel. De werper staat op de aangewezen plek, de andere spelers staan in het veld. Nadat de bal door een teamgenoot in het spel is gebracht, mag een aanvallende speler schieten.
 - 5) Bij verovering van balbezit moet de ploeg die de bal in bezit heeft gekregen, deze eerst achter de vrijeworplijn terugbrengen voordat er gescoord kan worden. Hierbij moet de bal óf een voet van de speler die in balbezit is, de lijn hebben geraakt of achter de lijn geweest zijn.
 - 6) Als er een doelpoging wordt gewaagd zonder dat de bal eerst weer achter de vrijeworplijn is geweest, is er sprake van een overtreding.
 - 7) In een dodebalsituatie mag er gewisseld worden. Als het ene team wisselt, moet het andere team hiertoe ook de gelegenheid krijgen. Spelers die in het veld komen, moeten eerst gemeld worden bij de jurytafel en wachten op het teken van de scheidsrechter.
 - 8) Per wedstrijd heeft een team recht op tweemaal een time-out van 60 seconden. De klok wordt dan stilgezet. De scheidsrechter kan ook een time-out geven als een speler geblesseerd is. De scheidsrechter mag de klok naar zijn eigen oordeel stilzetten en wordt geadviseerd dit ook te doen, bijvoorbeeld wanneer de bal uit het veld stuitert en er een partij kan worden bevoordeeld.
 - 9) Als twee spelers de bal zó stevig vasthebben, dat balbezit alleen nog verkregen kan worden door brute kracht te gebruiken, dan wordt de bal toegewezen aan de partij die op dat moment aan de beurt is voor balbezit.
 - 10) Op velden waar de basketdrager binnen de lijnen van het veld staat, is een speler die de drager raakt niet buiten de lijnen geweest, tenzij diegene in balbezit is. Een bal die de drager raakt, wordt als uit beschouwd. De drager mag niet gebruikt worden om enig voordeel te behalen of de tegenstander nadeel te bezorgen.
 - 11) Een official kent elk mondeling of fysiek verzoek om een time-out toe.
- g. Fouten en straffen
- 1) Lichamelijk contact is niet toegestaan en wordt bestraft met een fout, net als onsportief gedrag. Er wordt gefloten tegen degene die de fout begaat.
 - 2) Na alle fouten (persoonlijke, algemene of technische) wordt de bal aan de tegenstander toegekend. De bal wordt in het spel gebracht achter de vrijeworplijn van de eigen verdedigingscirkel. Als er een overtreding wordt gemaakt tegen een speler die op dat moment schiet en scoort, wordt het punt toegekend. De scorende partij behoudt het balbezit en er zal geen vrije worp genomen worden (zie tekening hieronder).



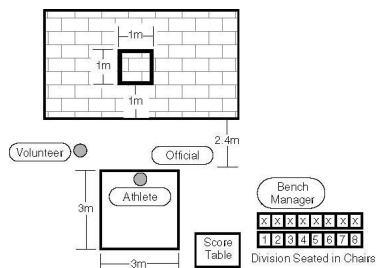
- 3) In een 3 tegen 3-wedstrijd zijn geen grenzen aan het aantal fouten van een individuele speler of team. Wangedrag levert wel een waarschuwing op voor een speler of coach. Voortdurend wangedrag of flagrante en opzettelijke overtredingen kunnen leiden tot verwijdering van een speler.
 - 4) Een aanvallende speler mag niet langer dan 3 seconden in het aanvalsvak blijven. Als dit toch gebeurt, wisselt het balbezit.
 - 5) Een speler heeft 5 seconden de tijd om in te gooien. Duurt dit langer, dan wisselt het balbezit.
- h. Aandachtspunten
- 1) Dubbel dribbelen is niet toegestaan.
 - 2) Wat betreft optionele aanpassingen: een speler kan twee stappen meer zetten dan is toegestaan. Maar als er vervolgens wordt gescoord door duidelijk behaald voordeel, wordt direct gefloten voor een overtreding.
3. Unified Sports[®] Onderdelen
- a. Unified Sports Teamwedstrijd (3 tegen 3)
 - 1) Het wedstrijdformulier kent een evenredig aantal spelers en partners.
 - 2) Gedurende de competitie zullen er nooit meer dan drie spelers en twee partners in de opstelling staan (twee spelers en één partner bij 3 tegen 3).
 - 3) Elk team heeft een volwassen, niet-spelende coach die verantwoordelijk is voor de opstelling.

4. Individuele vaardigheidstest

De individuele vaardigheidstest bestaat uit drie onderdelen: gericht schieten, 10 meter dribbelen en Spot Shot (vanaf verschillende punten schieten). De eindscore van de test wordt bepaald door de drie scores van de afzonderlijke onderdelen bij elkaar op te tellen. Voor de wedstrijden worden de sporters in groepen verdeeld op basis van hun individuele uitslagen bij elk van de onderdelen. Ieder onderdeel is ook schematisch weergegeven in een tekening met het aanbevolen aantal vrijwilligers en hun positie. Het wordt aanbevolen om steeds dezelfde vrijwilligers bij hetzelfde onderdeel te laten staan om zo voor een bepaalde consistentie te zorgen.

a. Onderdeel 1 – gericht schieten

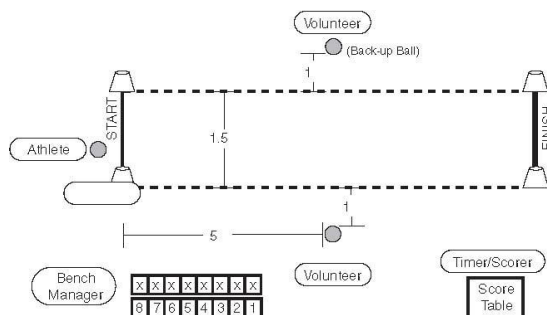
- 1) Doel:



Metten van en inzicht krijgen in de vaardigheden van de sporter in het gericht schieten/passen van de bal.

- 2) Benodigdheden:
Twee basketballen (voor dames en junioren mag een kleinere bal gebruikt worden met een omtrek van 72,4 cm en een gewicht tussen de 510 en 567 gram), een vlakke wand, vloertape of kalk en een meetlint.
- 3) Omschrijving:
Op een vlakke muur wordt met tape of kalk een vierkant van 1 x 1 meter gemaakt. De onderste zijde van het vierkant is een meter van de vloer. Op 2,4 meter vanaf de wand wordt op het speelveld een vierkant gemarkeerd van 3 x 3 meter. De sporter moet in dat vlak gaan staan. Het voorste wiel van een rolstoel mag niet over de lijn komen. De sporter krijgt vervolgens vijf pogingen om te schieten.
- 4) Puntentelling:
 - a) De sporter krijgt 3 punten voor het raken van het afgezette vlak op de muur.
 - b) De sporter krijgt 2 punten voor het raken van de lijnen van het vlak.
 - c) De sporter krijgt 1 punt voor het raken van de muur maar niet in of op een deel van het vlak.
 - d) De sporter krijgt 1 punt voor het vangen van de bal in de lucht als die terugstuitert vanaf de muur. De sporter moet dan wel in het vlak staan.
 - e) De sporter krijgt geen punten als de bal stuitert voordat die de muur raakt. De totale score van de sporter is de som van alle vijf de pogingen.

b. Onderdeel 2 – 10 meter dribbelen

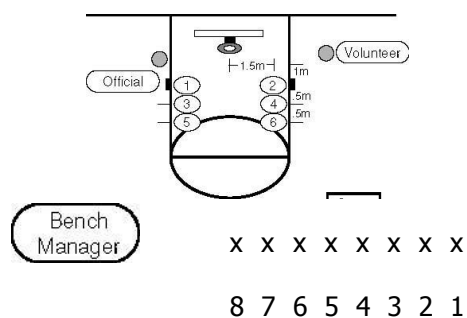


Conversion

Chart	Seconds	Points
0–2	30	
2.1–3	28	
3.1–4	26	
4.1–5	24	
5.1–6	22	
6.1–7	20	
7.1–8	18	
8.1–9	16	
9.1–10	14	
10.1–11	12	
12.1–14	10	
14.1–16	08	
16.1–18	06	
18.1–20	04	
20.1–22	02	
22.1 and over	01	

- 1) Doel:
Meten van en inzicht krijgen in de snelheid en vaardigheid van de sporter bij het dribbelen met de bal.
- 2) Benodigdheden:
Drie basketballen (voor dames en junioren mag een kleinere bal gebruikt worden met een omtrek van 72,4 cm en een gewicht tussen de 510 en 567 gram), vier pylonen, vloertape of kalk, een meetlint en een stopwatch.
- 3) Omschrijving:
 - a) De sporter begint vanachter de startlijn en tussen twee pylonen.

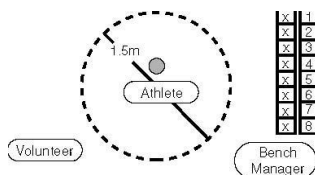
- b) De sporter begint op het teken van de scheidsrechter met dribbelen en bewegen.
 - c) De sporter dribbelt 10 meter lang met de bal aan één hand.
 - d) Een sporter in een rolstoel moet afwisselend twee keer het wiel van zijn rolstoel aanduwen en twee keer dribbelen.
 - e) De dribbeltest is ten einde als de sporter de finishlijn tussen twee pylonen passeert en de bal in de handen neemt.
 - f) Als de sporter de controle over de bal verliest, tikt de tijd door. De sporter mag dan de bal weer oppakken en verdergaan. Als de bal buiten het dribbelveld terechtkomt, mag de sporter de weggerolde bal of de dichtstbijzijnde reservebal pakken om de dribbel voort te zetten.
- 4) Puntentelling:
- a) De klok gaat lopen op het moment dat het startsignaal 'Go' wordt gegeven en stopt wanneer de sporter de finishlijn heeft gepasseerd en de bal in de handen heeft genomen.
 - b) De sporter krijgt een strafseconde voor elke foute dribbel (bijvoorbeeld met twee handen dribbelen of het dragen van de bal).
 - c) De sporter krijgt twee pogingen. De eindscore is het aantal strafseconden opgeteld bij het aantal seconden dat de sporter heeft gedaan over deze oefening. Deze totale tijd wordt omgezet in punten in de conversatietabel.
 - d) De beste score over de twee pogingen telt. In het geval van gelijke score wordt de snelste tijd als doorslaggevend beschouwd.
- c. Onderdeel 3 – Spot Shot



- 1) Doel:
Meten van en inzicht krijgen in de schietvaardigheden van de sporter.
- 2) Benodigdheden:
Twee basketballen (voor dames en junioren mag een kleinere bal gebruikt worden met een omtrek van 72,4 cm en een gewicht tussen de 510 en 567 gram), vloertape of kalk, een meetlint en een basket van 3,05 meter hoog met bord (voor junioren mag een basket van 2,44 meter hoogte gebruikt worden).
- 3) Omschrijving:
Op de vloer worden zes punten aangegeven, gemeten vanaf de voorkant van de basket. De punten worden als volgt gemarkeerd:
- a) Plek 1 en 2 op 1,5 meter naar links en rechts en 1 meter naar voren.
 - b) Plek 3 en 4 op 1,5 meter naar links en rechts en 1,5 meter naar voren.
 - c) Plek 5 en 6 op 1,5 meter naar links en rechts en 2 meter naar voren.
 - d) De sporter heeft vanaf elk van de zes plekken twee pogingen om te scoren in de volgorde 2, 4, 6 en dan 1, 3 en 5.
- 4) Puntentelling:
- a) Elke treffer vanaf de plekken 1 en 2 is 2 punten waard.
 - b) Elke treffer vanaf de plekken 3 en 4 is 3 punten waard.
 - c) Elke treffer vanaf de plekken 5 en 6 is 4 punten waard.

- d) Een bal die niet door het net gaat, maar wel het bord of de ring raakt, is 1 punt waard.
- e) Het totaal aantal punten verkregen uit de twaalf pogingen bepaalt de score van de sporter.
- f) De uiteindelijke score voor de individuele vaardigheidstest wordt bepaald door de scores die behaald zijn bij elk van de drie afzonderlijke onderdelen bij elkaar op te tellen.

5. Snel dribbelen



a. Benodigheden:

- 1) Meetlint
- 2) Vloertape of kalk
- 3) Eén basketbal (voor dames en junioren mag een kleinere bal gebruikt worden met een omtrek van 72,4 cm en een gewicht tussen de 510 en 567 gram).
- 4) Stopwatch
- 5) Teller
- 6) Fluitje

b. Opstelling:

Trek een cirkel met een diameter van 1,5 meter.

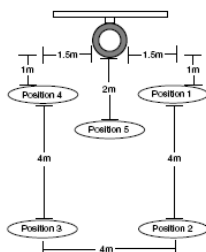
c. Regels

- 1) De sporter mag bij het dribbelen maar één hand gebruiken.
- 2) Tijdens een wedstrijd moet de sporter staan, of in een rolstoel of soortgelijke stoel zitten.
- 3) De sporter begint en stopt met dribbelen na het fluitsignaal.
- 4) Het is de bedoeling om in 60 seconden zo vaak mogelijk te dribbelen.
- 5) Tijdens het dribbelen moet de sporter in de aangegeven cirkel blijven.
- 6) Als de bal buiten de cirkel rolt, mag deze teruggegeven worden aan de sporter, waarna die verder dribbelt.

d. Puntentelling

- 1) De sporter krijgt 1 punt per goede dribbel binnen de 60 seconden.
- 2) Als de bal voor de derde keer buiten de cirkel terechtkomt, wordt gestopt met tellen en is het onderdeel ten einde.

6. Teamvaardigheidstest



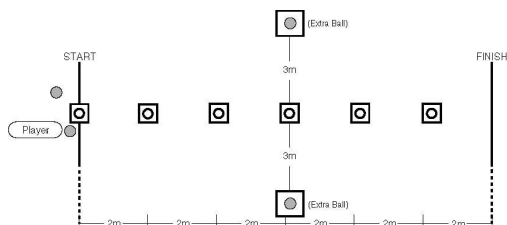
a. Benodigheden:

- 1) Twee basketballen (voor dames en junioren mag een kleinere bal gebruikt worden met een omtrek van 72,4 cm en een gewicht tussen de 510 en 567 gram).
- 2) Meetlint

- 3) Vloertape of kalk
 - 4) Een basket met bord (voor junioren mag een lagere basket gebruikt worden, op 2,44 meter).
 - 5) Scoretabellen
 - 6) Scorebord
- b. Opstelling:
- 1) Markeer vijf plekken op de vloer, gelijk aan een 2-1-2-verdedigingszone met een afstand van 4 meter tussen de spelers op die posities (zie tekening boven).
 - 2) Markeer positie 5 op 2 meter van de basket.
 - 3) Teams moeten van tevoren een wedstrijdformulier overleggen.
 - 4) Teams moeten hetzelfde genummerde shirt dragen.
- c. Regels
- 1) De leider van dit onderdeel bepaalt hoeveel wedstrijden er worden gespeeld. Twee teams van vijf spelers staan opgesteld aan de beide kanten van het veld. Er speelt één team tegelijk.
 - 2) De wedstrijd bestaat uit twee helften van vijf rondes. Gedurende een helft krijgt elke speler op alle vijf de posities een kans.
 - 3) Elke speler van het startende team probeert de bal te vangen en dan door te gooien naar een volgende speler.
 - 4) Aan het begin van elke ronde geeft de scheidsrechter de bal aan de speler op positie 1.
 - 5) De speler op positie 1 gooit de bal naar de speler op positie 2, die naar de speler op positie 3, die naar 4 en die naar 5.
 - 6) Sporters mogen op elke manier de bal naar elkaar toe spelen, zo lang het maar in de juiste volgorde is. Een stuiter is toegestaan als het bij één stuiter blijft.
 - 7) Als de bal voorbij een speler wordt gegooid, dan mag de scheidsrechter of de speler zelf de bal weer terug in het spel brengen. De speler moet alleen wel weer op zijn positie gaan staan voordat hij de bal naar de volgende gooit. Een goede pass is een pass die binnen het bereik van de ontvangende speler ligt.
 - 8) Als de bal speler 5 bereikt, mag er een doelpoging gedaan worden.
 - 9) Slam dunks zijn niet toegestaan en tellen niet mee in de score.
 - 10) De speler op plek 5 heeft tijdens de ronde maar één kans om te scoren.
 - 11) Na de schotpoging van speler 5 is de ronde ten einde.
 - 12) Na deze eerste ronde is het tweede team op de andere speelhelft aan de beurt.
 - 13) Na elke ronde draaien de spelers door naar de volgende positie.
 - 14) Na elke ronde is het andere team aan de beurt. De eerste helft van de wedstrijd is voorbij als elk team vijf rondes heeft gehad.
 - 15) De pauze tussen de twee helften duurt 5 minuten.
 - 16) Na de pauze wisselen de teams van helft om vervolgens vijf nieuwe rondes te spelen.
 - 17) Wisselen mag alleen na afloop van een ronde.
 - 18) Coaches moeten aan de zijlijn blijven, ten minste 4 meter van de posities 2 en 4. Zij mogen verbale of fysieke instructies geven aan de spelers. Dove spelers mogen hulp krijgen bij het positioneren.
- d. Puntentelling
- 1) Het team krijgt 1 punt voor een correcte pass.
 - 2) Het team krijgt 1 punt voor elke gevangen bal.
 - 3) Het team krijgt 2 punten voor een gemaakt doelpunt.
 - 4) Het team krijgt 1 bonuspunt voor elke succesvolle ronde.
 - 5) Een team kan in één helft maximaal 55 punten verzamelen.
 - 6) De eindscore ontstaat door de scores van de tien rondes bij elkaar op te tellen.
 - 7) Het team met de meeste punten wint.
 - 8) Bij gelijkspel na reguliere speeltijd moeten extra rondes worden gespeeld. Het eerste team dat in een ronde meer punten scoort dan de tegenstander, is de winnaar.

SECTIE D – BASKETBALVAARDIGHEIDSTESTS (BVT)

1. Dribbelen



a. Opstelling:

Een deel van het basketbalveld (bijvoorbeeld langs de zijlijn of de middenlijn), zes pylonen, vloertape en vier basketballen – één voor de speler, twee reserveballen voor als de bal wegspringt en nog een reservebal om de voortgang van dit onderdeel te verzekeren.

b. Test:

Tijd: 60 seconden. Een speler moet met de bal aan de hand links en rechts langs zes pylonen dribbelen. Deze staan op een lijn van in totaal 12 meter, steeds 2 meter van elkaar af. Er mag zowel links als rechts van de eerste pylon begonnen worden. Als de laatste pylon is gepasseerd en daarna de finishlijn, legt de sporter de bal op de grond, sprint terug naar de startlijn om een nieuwe bal te pakken en begint opnieuw. De speler herhaalt dit 60 seconden lang. Als een sporter de controle over de bal verliest, loopt de klok door. De sporter pakt dan de weggerolde bal of een reservebal en mag doorgaan op een willekeurig punt in het parcours.

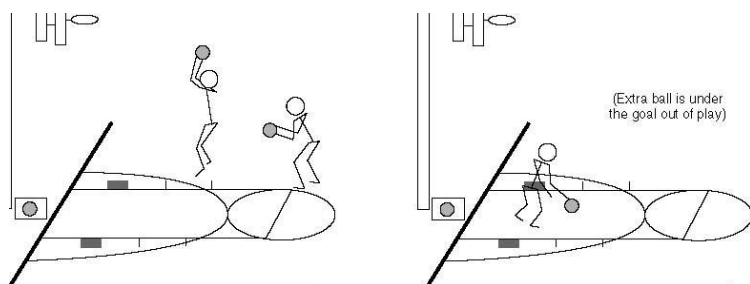
c. Puntentelling:

Elke keer dat het midden tussen twee pylonen bereikt wordt, levert 1 punt op. Dus als het gehele parcours succesvol is afgelegd, krijgt de sporter 5 punten. De sporter moet volgens de regels dribbelen en controle hebben over de bal tussen de middenpunten om een punt te krijgen voor het passeren van een pylon. De eindscore komt tot stand door het aantal met succes gepasseerde pylonen in 60 seconden.

d. Begeleiding:

Dit onderdeel wordt geleid door vrijwilligers, maar die bemoeien zich niet met de speler die de test aflegt. Vrijwilliger A instrueert de groep, terwijl vrijwilliger B dit onderdeel voordoet. Vrijwilliger A geeft de bal aan de sporter die de test aflegt, vraagt of hij klaar is en zegt dan 'klaar, af' en telt vervolgens hoeveel pylonen er gepasseerd worden in 60 seconden. Vrijwilligers B en C staan achter de reserveballen en halen of vervangen een weggerolde bal. Vrijwilliger D houdt de tijd en de score bij. Elke vrijwilliger mag alleen de test uitvoeren en het veld bewaken.

2. Cirkelschieten



- a. Opstelling:
Een basket, het nationaal geldende vrijeworpggebied, vloertape en twee basketballen – één daarvan wordt aan de sporter gegeven, de andere is voor het geval de bal wegspringt.
- b. Test:
Tijd: 1 minuut. De speler staat op het kruispunt van de vrijeworplijn en het vrijeworpggebied aan de linker- of rechterkant. De speler dribbelt naar de basket en probeert een doelpunt te maken van buiten het 2,75 meter-gebied. Een poging mag gewaagd worden van elk punt buiten het 2,75 meter-gebied, dat is aangegeven met een stippellijn (het vrijeworpvak, voor zover dat binnen de 2,75 meter ligt, hoort daarbij). Na de poging, geslaagd of mislukt, pakt de speler de bal opnieuw op, dribbelt en probeert nogmaals te scoren. Binnen de gestelde minuut doet de speler zo veel mogelijk pogingen om te scoren.
- c. Puntentelling:
Elk doelpunt binnen de minuut levert 2 punten op.
- d. Begeleiding:
Dit onderdeel wordt geleid door vrijwilligers, maar die bemoeien zich niet met de speler die de test aflegt. Vrijwilliger A instrueert de groep, terwijl vrijwilliger B dit onderdeel voordoet. Vrijwilliger A geeft de bal aan de sporter die de test aflegt, vraagt of hij klaar is en zegt dan 'klaar, af' en telt vervolgens hoeveel doelpunten de speler maakt in 1 minuut. Vrijwilliger B heeft de reservebal en haalt of vervangt een weggerolde bal. Vrijwilliger C houdt de tijd en score bij. Elke vrijwilliger mag alleen de test uitvoeren en het veld bewaken.