

Foot basket werd uitgevonden in Tsjaad, in Afrika, door een Amerikaan die in een Afrikaans dorpje met kansarme kinderen werkte.

Foot basket is heel vlug een populaire sport geworden omdat het een compleet spel is waarin voetbal technieken worden gebruikt. Foot basket is een polyvalente sport welke op alle soorten ondergronden kan worden gespeeld, van een grasveld buiten tot op de harde binnenbekleding van een sportzaal. Foot basket leent zich eveneens om gespeeld te worden op kleinere oppervlakten.

Foot basket is een heel opwindende sport door de combinatie van voetbal en basket concepten en kan gespeeld worden door kinderen vanaf 11 jaar en door volwassenen op dezelfde wijze.

Voor de kinderen jonger dan 11 jaar bestaat er foot basket junior.

## MATERIAALOPSTELLING



**Stap 1:** bevestig de 4 steunstaven van de basketring op de platte basis en dit door gebruik te maken van een 5mm schroef sleutel niet bijgeleverd. Er zijn twee vijzen per staaf.

**Stap 2:** bevestig het aan de ring zoals hierna vermeld.

**Stap 3:** bevestig de ring met het net op de steunstaven en dit door gebruik te maken van 5mm schroef sleutel Er zijn 2 vijzen per staaf.

**Stap 4:** schroef op de platte basis van de ring de vestigingstaaf van het rode voetstuk.

**Stap 5:** pivoteer het voetstuk en vestig de ring er op (nota: controleer of het rode voetstuk verzwaard is met zand of water).

## VEREENVOUDIGDE REGEL

Het is bewezen dat foot basket een heel aangenaam spel is in het kader van de lessen lichamelijke opvoeding, van een wedstrijd tussen burens of vrienden maar ook voor kinderen van alle leeftijden en van alle niveaus. Als je foot basket speelt in soortgelijke wedstrijden kan één van de onderstaande reglementen worden toegepast.

### Regel 1 : "iedereen voor zich"

Foot basket wordt gespeeld zoals voetbal, het doel van het spel is hier de bal in het doel te krijgen door gebruik te maken van het hoofd, voeten of knieën, zonder de handen te gebruiken.

Plaats het doel in het midden van het speelveld. Positioneer de spelers rond het doel, werp de officiële foot basketbal in het spel. Elke speler blijft in zijn eigen zone tijdens het passen met de voeten of het hoofd tot er een speler scoort.

De laatste persoon die de bal raakte voordat de bal in het doel belande krijgt 1 punt. Er zijn geen limieten in dit soort spel. Houdt de bal in het spel. De speler met de meeste punten op het einde, wint het spel.

### Regel 2 : "vereenvoudigde ploegregels"

Zoals steeds bij foot basket is het doel van het spel de bal in het doel te plaatsen en dit door gebruik te maken van het hoofd, voeten of knieën, zonder gebruik van de handen.

Plaats het doel in het centrum van het speelveld. Verdeel ditmaal de spelers in 2 ploegen. Deze ploegen kunnen samengesteld worden met een aantal spelers naar wens. Gebruik de officiële foot basketbal of gebruik de officiële foot basket juniorbal, naargelang de leeftijd en het niveau van de spelers.

Een ploeg begint met de bal op de grond te plaatsen en brengt de bal in het spel door op de bal te trappen. De ploeg waarvan de laatste speler de bal raakte voor hij in het doel belandt krijgt 1 punt. Na het scoren gaat de andere ploeg de bal in het spel brengen door op de bal te trappen vanuit de buitenzijde van het spel.

**Het speelveld :** dit is wat foot basket zo flexibel maakt.

U kan dit spel spelen op een basketbalterrein en enkel de laterale lijnen van het plein gebruiken als afbakening van het speelveld.

U kan eveneens een grote cirkel tekenen met krijt op een zwarte ondergrond of lijnen trekken op een voetbalveld of nog eenvoudiger zonder afbakeningen spelen.

Wanneer de bal over de lijn komt, of uit het speelveld valt, moet de andere ploeg de bal terug in het spel brengen door de bal te werpen. Het team met de meeste punten op het einde van het spel is de winnaar.

## DE OFFICIËLE REGELS (VANAF 12 JAAR)

**Doel van het spel :** foot basket wordt zoals voetbal gespeeld, doel van het spel is de bal in het doel te plaatsen door gebruik te maken van de voeten, hoofd of knieën, maar zonder de handen te gebruiken.

**De uitrusting :** het doel van foot basket : er is maar één groot doel geplaatst in het midden van het speelveld. Dit doel bestaat uit een ring van 1 meter diameter en is 2 m hoog.

**De officiële bal van foot basket :** deze is 25 % groter dan een voetbal maat 5, maar weegt evenveel. De bal van foot basket werd speciaal ontworpen voor dit spel door Sportime met de zorg een bal te ontwikkelen die het jongleren vergemakkelijkt.

**Het officiële speelveld :** het officiële speelveld van foot basket is een cirkel met een straal van 28 m, met het doel in het centrum. (zie naar vereenvoudigde spelregels voor de afmetingen voor kinderen jonger dan 12 jaar).

Dit cirkelvormig speelveld wordt verdeeld in 2 helften door een middenlijn.

In het speelveld wordt er ook nog een andere cirkel getekend met een straal van 5 m die start vanuit het midden van het doel. De bedoeling van deze inwendige cirkel is de spelers een richtpunt te geven zodat ze het doel steeds weten staan en niet steeds naar het doel moeten zoeken. Er zijn 2 penalty punten aanwezig die zich aan elke zijde van de centrale lijn bevindt op 7 m afstand van het doel. Elk penalty punt staat loodrecht tegen over de centrale lijn.

**Hoe spelen :** 2 teams van 3 spelers. De winnaar van kop of letter krijgt de bal. De bal wordt willekeurig geplaatst juist achter de cirkelvormige zijlijn.

De bal wordt dan in het spel gebracht. Telkenmaal de bal buiten de cirkelvormige zijlijn wordt geplaatst, zal de inworp steeds onrechtstreeks zijn, d.w.z. dat een andere speler eerst de bal zal moeten raken voordat er macht gescoord worden. De ploeg van de speler die de bal raakt voordat hij in het doel beland behoort het punt.

Bij foot basket levert elk doelpunt één punt op. Nadat er een punt gescoord is krijgt de andere ploeg de bal, plaatst hem juist achter de cirkelvormige zijlijn en brengt de bal terug in het spel.

De inworp wordt gegeven aan de tegenspeler die het laatst de bal raakte voordat hij buiten het speelveld ging. De inworp gebeurt op dezelfde wijze als bij voetbal: de bal moet met 2 handen ingeworpen worden, de twee voeten aan de grond en de bal moet boven het hoofd losgelaten worden. Men scoort niet als de bal rechtstreeks of botsend in het doel beland zonder dat een ander persoon de bal heeft aangeraakt.

Er zijn twee speeltijden van elk 30 minuten bij foot basket. De ploeg die de toss verloren had in de eerste helft, begint in de tweede helft. Elke ploeg heeft recht op 2 time-outs per helft. Elke timeout mag niet langer zijn dan 1 minuut. De vervangingen kunnen tijdens de time-out gebeuren bij de ploeg met balbezit.

## DE FOUTEN EN ANTI-SPORTIEF GEDRAG

De rechtstreekse en onrechtstreekse penalty's worden gegeven aan de tegenpartij wanneer een speler een fout begaat. Voor elke penalty (strafpunt) wordt de bal op de penaltystip geplaatst (7 m van het doel) en elke speler moet zich achter de centrale lijn plaatsen. Als de speler de penalty mist en de bal botst achter de centrale lijn, dan mogen de twee ploegen verder spelen. Als de trapper de bal niet achter de centrale lijn kan trappen dan is de bal voor de tegenpartij en krijgen ze een inworp.

**De rechtstreekse penalty :** vanuit het penaltypunt moet de trapper rechtstreeks naar het doel te plaatsen, en zo trachten een punt te scoren. De rechtstreekse penalty wordt toegekend aan de tegenspeler bij : Handspel, duwen en trekken, hoge trap met de voet, bewuste gevaarlijke handelingen en andere flagrante fouten en geweld.

**De onrechtstreekse penalty :** vanuit het penaltypunt moet de trapper de bal eerst passen naar een medespeler die zich achter de centrale lijn bevindt voordat ze mogen scoren. De onrechtstreekse penalty wordt toegekend aan de tegenspeler bij : kleine overtredingen of slecht gedrag en voor het te laat koppen van de bal (koppen van de bal onder het heupniveau dicht bij een medespeler). Laag koppen is gevaarlijk bij foot basket.

*Nota :* het systeem van gele en rode kaarten is hetzelfde als bij voetbal.

## REGELS VAN FOOT BASKET VOOR JUNIOREN (11 JAAR EN JONGER)

Om foot basket voor junioren te spelen, lees de officiële regels van foot basket hiervoor beschreven en pas ze aan als volgt :

**Uitrusting :** bij foot basket is het doel hetzelfde (1m diameter en 2 m hoog), dan het officieel spel, maar het wordt gespeeld met eigen bal. Deze Nylite ontworpen door Sportime is met zijn 30,5 cm diameter en zijn 127,5 gr, 25 % groter maar ook ongelooflijk lichter (70 %) dan een voetbal maat 5. Deze combinatie van grootte en gewicht zorgt ervoor dat elke speler er mee kan spelen.

**Officieel speelveld :** het officieel speelveld voor foot basket junior is het binnenveld van de cirkelvormige zijlijn. Deze lijn wordt getrokken met een straal van 10 meter startend van het midden van het doel. Dit cirkelvormig speelveld wordt verdeeld in 2 speelhelften door een middenlijn.

Het speelveld heeft ook een middencirkel die met een straal van 5 meter getrokken wordt vanuit het midden van het doel. Deze middencirkel is een richtpunt voor de spelers zodat ze niet hoeven te zoeken naar het doel. Er zijn 2 penaltypunten geplaatst aan elke kant die aan elke zijde van de centrale lijn aanwezig zijn en dit op 5 m van de centrale lijn. Elk penaltypunt staat loodrecht op de centrale lijn en de inwendige cirkel.

Nog een paar verschillen tussen foot basket en foot basket junior :

- 2 ploegen van 5 spelers bij foot basket junior.
- Elke speelhelft duurt bij foot basket junior 20 min.
- De penalty's worden op een afstand van 5 m getrapt bij foot basket junior.

## VEILIGHEIDSASPECTEN

De lage kopstoten zijn gevaarlijk bij foot basket. Bij foot basket gebruikt men het koppen vaak om ballen te richten naar het doel. De bal koppen met het hoofd onder heupniveau wordt gezien als een fout (dit om het gevaar aan het gezicht geraakt te worden te minimaliseren) Men dient er over te waken niet tegen de centrale staaf van het doel te lopen. Het doel is in het midden van het speelveld geplaatst , men moet vermijden dat de spelers tegen het doel aanlopen.

Vermijdt hoge voettrappen en onvoorzichtigheden om kwetsuren te vermijden.