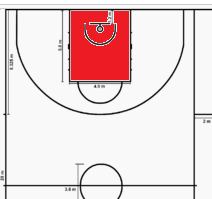
Baskettermer

Här är förklaringar för vanliga termer inom basketen och länkar till filmexempel.

**3-sekundersregeln**  
Spelare i anfallande lag får befinna sig i ”straffområdet” (rödmarkerade tresekunders) i max tre sekunder.  
Under förutsättning att bollen befinner sig i spel på den främre/offensiva planhalvan.



**5-sekundersregeln**  
Det finns 3 st 5-sekundersregler i basket:

**Inkast:** Ett lag har 5 sekunder på sig att få in bollen på planen när bollen är överlämnad från domaren. [Exempel](https://www.youtube.com/watch?v=exuw3rPw6vg)

**Tätt markerad spelare:** En tätt markerad spelare får hålla bollen max 5 sekunder och måste därefter passa, skjuta eller dribbla.

**Straffkast:**En straffkastskytt har 5 sekunder på sig att skjuta när bollen är överlämnad från domaren.

**8-sekundersregeln**  
Ett lag har 8 sekunder på sig att transportera bollen över halva planen.

**24-sekundersregeln**  
Anfallande lag har 24 sekunder på sig att få iväg ett skott. Om bollen tar i ring eller vid foul startar klockan om.  
[24-sek](http://www.youtube.com/watch?v=Kjlpm0PBqxM&feature=related)

**Alley-oop**  
En anfallspelare kastar bollen mot korgen och en medspelare fångar den i luften och dunkar.  
[Derrick Williams Alley-oop](http://www.youtube.com/watch?v=zoJSLWvbQDo)

**Air ball**  
När skottet har så dålig precision att bollen varken träffar ringen eller plankan.  
[Ben Wallace Air ball](http://www.youtube.com/watch?v=DVj0FbhECOI)

**Assist**  
Målgivande passning.  
[NBA Top 10 assists 2014-2015](https://www.youtube.com/watch?v=Gu7tXL-LivE)

**Backdoor**  
Lura din försvarare genom att röra dig bort från korgen och byt sedan riktning genom att gå förbi, bakom ryggen på sin försvarare, mot korgen, för att få bollen.  
[Maya Moore Backdoor](http://www.youtube.com/watch?v=jkZIh05OHJc)

**Backscreen**  
Sätta screen i ryggen på försvarare (screen se längre fram i listan).  
[Back Screen leder till dunk](http://www.youtube.com/watch?v=M2PSLnzLzkM)

**Backspin**  
När bollen roterar baklänges kring sin egen axel efter att ha lämnat skyttens hand.  
[Ray Allen Shooting](http://www.youtube.com/watch?v=rPWtdEDUS80&feature=related)

**Bakåtspel**  
Ett anfallande lag som passerat mittlinjen får inte passa tillbaka på egen planhalva igen, då går bollen över till motståndarna.  
[New York Nets Backcourt Violation](https://www.youtube.com/watch?v=vIhG8E1GpN0)

**Basebollpass**  
Pass som används inom baseboll.  
[Dwyane Wade Baseball Pass](http://www.youtube.com/watch?v=ngJSHNxtSko)

**Base line**  
Planens kortsideslinjer.  
[Louis Williams goes Baseline for the Slamdunk](http://www.youtube.com/watch?v=gu_h0nANfFU)

**Blocka**  
Stå eller hoppa och med handen stoppa bollen för någon som försöker skjuta. Bollen måste stoppas innan den har nått sin högsta punkt, annars blir det goaltending, se längre ner på listan.  
[NBA Blocks](https://www.youtube.com/watch?v=WJI48mdCJuU)

**Blockera ut (Box out)**  
När en försvarare regelrätt hindrar en motståndare från att få en bra position för returtagning.  
[Utblockering](http://www.youtube.com/watch?v=VPZRM9jdPOQ)

**Bollsida (Strongside)**  
(Även kallad ”stark” sida) Den sida av planhalvan där det anfallande laget har bollen.  
[Strongside/Bollsida](http://www.youtube.com/watch?v=7nu9xKtyZjw)

**Bonuskast**  
Om skytten blir foulad medan han skjuter och bollen ändå går i korgen så räknas poängen och skytten får ett extra straffkast.  
[LeBron James 2 points + free throw](http://www.youtube.com/watch?v=isU8-o5SCHk)

**Bump**  
Bumpa är att åstadkomma kroppskontakt när man t ex ska inta försvarsställning så att motståndarens position rubbas.  
[Bumping](https://www.youtube.com/watch?v=y0y94368uZA)

**Buzzer Beater**  
Sätta ett skott på klockan. Dvs. skjutit ett skott när tiden är slut och skottet sitter.  
[Buzzer Beaters](http://www.youtube.com/watch?v=3HDkXuPQlB8)

**Charge**  
Offensiv foul, den anfallande spelaren dribblar rakt in i en försvarare som står stilla.  
[Charging foul](http://www.youtube.com/watch?v=9XPzgNES_gs)

**Clear out**  
Att gå bort från medspelare som har bollen.  
[Clear Out](http://coacheshome.tripod.com/flexc.htm)

**Cross over**  
Byta dribblingshand.  
[Derrick Rose](http://www.youtube.com/watch?v=FiV8vy3CJR4&feature=relmfu)

**Cross screen**  
Sätta screen för medspelare på andra sidan planen.  
[Cross screen](http://www.youtube.com/watch?v=fEQBwqt3PfU&feature=related)

**Cut**  
Att röra sig mot korgen i hopp om att få en passning och göra poäng kallas att göra en Cut eller ”katta”.  
[Dwayne Wade cut](https://www.youtube.com/watch?v=0qKOtGR20SA)

**Defense**  
Försvar.  
[Joakim Noah](https://www.youtube.com/watch?v=VVr-YYFCtSc)

**Diskvalificerande foul**  
Grov teknisk eller osportslig foul. Bestraffningen är densamma som vid osportslig och teknisk foul. Beror på om det är kontakt eller ej.  
[Onödigt hårt spel](https://www.youtube.com/watch?v=pGf2POBp1Ho)

**Down Screen**  
Sätta screen i riktning ned mot korgen.  
[Down Screen](http://www.youtube.com/watch?v=Cx1bPHCNThs)

**Drive**  
Vanligast i verbform [ drajva”>. Utmana försvararna genom att dribbla bollen mot korgen.  
[Iverson drive](http://www.youtube.com/watch?v=IJ-jJXi73VY&feature=related)

**Double-Double**  
En spelare har gjort en double-double när han/hon har 2-siffrig statistik inom två områden. T.ex. 10 poäng + 10 returer eller 10 assists + 10 steals.  
[Double-Double](http://www.youtube.com/watch?v=N6GiauBRb68)

**Dubbeldribbling**  
När en spelare dribblar bollen och tar sedan upp den så måste han antingen passa eller skjuta. Om han istället återupptar studsandet blir det dubbeldribbling och bollen tillfaller motståndarlaget.  
[Double dribble](http://www.youtube.com/watch?v=Zmz0qQp4OmI&feature=related)

**Dubbla**  
Två försvarare markerar en anfallande spelare när han har bollen.  
[Miami heat double team defense](https://www.youtube.com/watch?v=IeyaWxDygOc)

**Dunk**  
En spelare hoppar upp så pass högt att han kan trycka ner bollen i korgen.  
[NBA Top 10 Dunks 2014-2015](https://www.youtube.com/watch?v=A2IMbbRdlsI)

**Euro Step**  
En layup där spelaren tar stegen i sicksack.  
[Manu Ginobili – Euro step](https://www.youtube.com/watch?v=ecdxYc_6EvM)

**Face**  
Skjuta/dunka och göra poäng när man har försvararen nära inpå sig och därmed tar stora risker att bli blockad.  
[In your face!](https://www.youtube.com/watch?v=rS7yay1XwPY)

**Fast break**  
Springa och göra snabba poäng, innan det försvarande laget har ställt om till försvar. Även kallat snabbt uppspel.  
[Fastbreak by LA Lakers](http://www.youtube.com/watch?v=38DOBtl2H74&feature=related)

**Figthing foul**  
Spelare som i slagsmål blir diskvalificerade. Avbytare och andra i lagbänksområdet som går in på planen får också automatiskt figthing foul (vid slagsmål).  
[Camby vs Seraphin](https://www.youtube.com/watch?v=QcrYS6Zg2T8)

**Finger roll**  
Med rak arm, ovanför sitt huvud, låta bollen rulla av fingrarna vid målförsök. En variant av lay-up, se längre ner.  
[Lebron Finger roll](https://www.youtube.com/watch?v=cwHC7cZX01o)

**Foul**  
Otillåten kroppskontakt som t ex knuff, slag eller utsträckt arm kallas personlig foul. Andra varianter av foul är teknisk, osportslig eller fighting.  
[Hard foul](http://www.youtube.com/watch?v=k-fy3sAwHFw)

**Förning**  
Carrying the ball på engelska. När den dribblande spelaren lyfter upp bollen underifrån och bär den framåt mellan studsarna.  
[Förning](http://www.youtube.com/watch?v=kbOW19mlf8o)

**Försteg**  
V-cut på engelska. Göra sig fri genom att finta bort sin försvarare. Ta ett eller två steg i en riktning dit du inte avser att gå, gör sedan en riktningsförändring och tempoväxling för att komma loss från din försvarare och möt bollen.  
[V-Cut](http://www.youtube.com/watch?v=3BNvmH8F4gs)

**Give and go**  
Passa – röra sig mot korgen – få tillbaka bollen för att försöka göra poäng (väggspel).  
[Shaq Give n’ go](http://www.youtube.com/watch?v=mONrcP2NKRc)

**Goal tending**  
Om en försvarare försöker blocka en boll som är på väg mot korgen efter det att bollen har passerat sin högsta punkt så räknas poängen som om bollen hade gått in. Ungefär som när förvaret flyttar på målet i ishockey.  
[Goaltending by Lebron James](http://www.youtube.com/watch?v=0OQalbnPdiY)

**Go-to-guy**  
Spelaren som av sina medspelare förväntas avgöra jämna matcher.  
[Tracy McGrady 13 points in 35 seconds](http://www.youtube.com/watch?v=nfurCV1FDpM)

**Hand-off**  
Överlämnande av bollen till en medspelare.  
[Hand-offs](http://www.youtube.com/watch?v=S4o0DBLFCf8)

**Hedge**  
Vid en bollscreen kliver screensättarens försvarare fram och stoppar upp spelaren som fått screenen.  
[Hedging](http://www.ehow.com/video_4959283_youth-basketball-defense-defending-against.html)

**Hesitation**  
En move där spelaren får försvararen att tro att han/hon stannar upp för att sedan explodera förbi försvararen.  
[Deron Williams Hesitation](http://www.youtube.com/watch?v=DCI3_7ZkkY0&feature=related)

**High post**  
Positionen utanför tresekundersområdet i närheten av straffkastlinjen.  
[Anthony Davis – Horror in the high post](https://www.youtube.com/watch?v=llrcUepIDsI)

**Hookskott**  
När skytten ”hookar” med höger hand så ska den vänstra axeln peka mot korgen. Ett svårstoppat skott eftersom skyttens kropp hela tiden befinner sig mellan försvararen och bollen, nackdelen är att det är svårt att få bra precision i skottet  
[Pau Gasol hookar](http://www.youtube.com/watch?v=7xW8wxkkBM8)

**Inside**  
Nära korgen, inom/nära 3-sekundsområdet.  
[Yao Ming lirar inside](http://www.youtube.com/watch?v=mFppQfs75Ro&feature=related)

**Jab**  
Att ”jabba” är att finta en rörelse genom att låtsas ta ett steg fram eller åt sidan medan roteringsfoten står stilla.  
[Michael Jordan förklarar jab step](https://www.youtube.com/watch?v=5LPZIhQ4Ccw)

**Jump stop**  
Spelaren stannar (landar) med båda fötterna samtidigt, fördelen är att man sedan kan välja vilken roteringsfot man vill använda.  
[Shaq Jump Stop](http://www.youtube.com/watch?v=RC3fPbn875M)

**Lay-up**  
Ta två steg, i fart från en dribbling eller pass, mot korgen för att försöka göra poäng.  
[King of the Layup](http://www.youtube.com/watch?v=vA1VOdraxLg)

**Low post**  
Positionen utanför tresekundersområdet i närheten av baseline.  
[Post move highlights](https://www.youtube.com/watch?v=mcULJMJFuNs)

**Mismatch**  
När en spelare som inte är ”lämpad” att försvara en viss spelare hamnar i det läget där han/hon måste göra det. T.ex. en kort spelare får spela försvar på en lång spelare eller en långsam spelare får försvare en snabb.  
[Mismatch](http://www.youtube.com/watch?v=lY6lEmeeakA)

**Osportslig foul**  
Osportsligt spel med kontakt. T.ex. onödigt hård foul eller inget spel på bollen. Bestraffningen är 2 kast alternativt 3 vid tre-poängsförsök eller bonuskast vid lyckat skottförsök. Foulad spelare skjuter och bibehållen boll för laget.  
[Osportslig foul](http://www.youtube.com/watch?v=6ElMc3NbcmI)

**Pick and roll**  
Sätter screen och roterar sedan in eller ut.  
[The Phoenix Suns Pick and Roll](http://www.youtube.com/watch?v=hPSpvdpnxUw)

**Posta up**  
När en center intar position alldeles utanför tresekundersområdet och där inväntar en passning.  
[Kevin Garnett](http://www.youtube.com/watch?v=q14qIQsM2OY&feature=related)

**Rotera**  
När man stannar upp efter en dribbling eller har just tagit emot en passning så kan man ändra sin position genom att rotera. Om man står stilla med ena foten (roteringsfoten) så kan man samtidigt gå åt alla håll med den andra.  
[Kobe Roterar (Pivot)](http://www.youtube.com/watch?v=kzrGyi6gAoc)

**Sagga**  
För att hjälpa sina lagkamrater går försvarsspelaren en bit ifrån ”sin man” när denne inte har bollen

**Screen**  
När en spelare i det anfallande laget intar en position för att stoppa en lagkamrats försvarare (spärra vägen för honom/henne).  
[Hård screen](http://www.youtube.com/watch?v=RkK-DhdpLuo)

**Scrimmage**  
Träningsmatch eller exempelvis 5-5 spel på träning.

**Sliding**  
Förflyttning i försvar med böjda knän.  
[Scottie Pippen defence](http://www.youtube.com/watch?v=N9vFHYVXtRk&feature=related)

**Spin move eller reverse dribble**  
Byta dribblingsriktning genom att snurra runt sin försvarare med bollen.  
[Carmelo Anthony Spin Move](http://www.youtube.com/watch?v=uIsh7e9DAOM&feature=related)

**Split vision**  
Bra sidoseende, att ”se i ögonvrån”.  
[Magic Johnson](http://www.youtube.com/watch?v=9cEYGS8rc3I)

**Steal**  
Att ta bollen från det anfallande laget.  
[Top Ten Steals NBA-finals 2013](https://www.youtube.com/watch?v=26INyNmZa3U)

**Stegfel**  
Traveling på engelska. När spelaren som innehar bollen tar fler steg än vad som är tillåtet.  
[Jeremy Lin](https://www.youtube.com/watch?v=Jnle-0cHwxg)  
[Corey Brewer](https://www.youtube.com/watch?v=wWCHXuvpE1o)

**Stutter step**  
Luriga steg, när man tar många snabba steg på stället medan man dribblar så att motståndaren inte kan avgöra åt vilket håll slutligen tänker gå.  
[Danilo Gallinari Stutter Step](http://www.youtube.com/watch?v=emcj6LJa9lw)

**Straffkast**  
Vid foul vid målskottsförsök får anfallande lag straffkast. Antingen ett bonuskast om avlossat skott går i korg eller två alternativt tre kast om skottet missas.  
[Straffkast](http://www.youtube.com/watch?v=mttHlV1WjMk)

**Stride stop**  
När du fångar bollen i luften är det tillåtet att stanna med två fot-isättningar. Det kan även användas när du fångar bollen i farten eller när du ska ta upp bollen efter dribbling. Till skillnad från Jump stop har du inte möjlighet att välja roteringsfot, då den foten du sätter ned först blir roteringsfot.  
[Stride Stop](http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/other_sports/basketball/4184192.stm)

**Svag sida (Weak side)**  
Motsatsen till stark sida eller bollsida dvs. den sida av planhalvan där det anfallande laget inte har bollen.  
[Weak side three pointer](http://www.youtube.com/watch?v=uAJf2iv9wPQ)

**Teknisk foul**  
Osportslig foul utan kontakt. T.ex. klagomål på domslut. Bestraffningen är 2 kast av valfri skyt + bibehållen boll.  
[Teknisk foul](http://www.youtube.com/watch?v=v6x78Isb9gU)

**Tip in**  
Att göra poäng genom att putta in (tippa i) bollen i korgen, utan att greppa den.  
[Game winning tip in](http://www.youtube.com/watch?v=sb4AL6v862c)

**Top of the key**  
Position strax utanför straffkastcirkeln vid trepoängslinjen, rakt framför korgen.  
[3poängare från Top of the Key](http://www.youtube.com/watch?v=sC2gIOD6G3Q)

**Transistion**  
Omställning från anfall-försvar eller försvar-anfall.  
[Anfall-Försvar](http://www.youtube.com/watch?v=Krb58f9zjAU)  
[Försvar-Anfall](https://www.youtube.com/watch?v=JKPBWqo8e34)

**Triple-Double**  
En spelare har gjort en triple-double när han/hon har 2-siffrig statistik inom tre områden. T.ex. 10 poäng + 10 returer + 10 assists.  
[Triple-Double](http://www.youtube.com/watch?v=byZh95xFEMw)

**Triple threat**  
De tre hoten som en försvarsspelare ställs inför. En anfallande spelare har med andra ord tre alternativ att välja mellan när han har tagit emot bollen: passa, skjuta eller dribbla.  
[How to be a triple threat in basketball](http://www.youtube.com/watch?v=leeO4Fbp7Z0)

**Turn over**  
När det anfallande laget har förlorat bollen innan de har skjutit. T.ex. en misslyckad passning till motståndarna eller utanför planen.  
[Game losing Turnover](https://www.youtube.com/watch?v=VVMCe9DMKsU)

**Uppkast**  
Jump ball eller tip-off på engelska. Domaren kastar upp bollen mellan två spelare för att starta spelet, inledningen på perioden.  
[Yao vs Vince](http://www.youtube.com/watch?v=_VoDOhglJQM)

**Zonförsvar**  
En försvarsteknik där varje spelare ansvarar för en del av planen istället för en motspelare.  
[Phoenix Suns Zone](http://www.youtube.com/watch?v=W1K9mgzRUHw&feature=related)