
SPELREGELS

SPELVORM 3T/3 (U8-U10)



Inleiding

Na een jarenlange traditie van 5t/5 bij U8 en U10 werd het tijd om het 5t/5 basketbal in beide leeftijdscategorieën onder de loep te nemen. Bij U8 kwam er reeds eerder een aanpassing in de vorm van het Peanuts-basketbal, een beweging die in de leeftijdscategorie U8 voor een ware mentaliteitsverandering zorgde én beginnende basketbalspelers meer spelplezier en succesbeleving bracht.

Voor de categorie U10 is nu het moment aangebroken om ook over te stappen naar Spelvorm 3t/3, waarbij op een kleiner veld en met aangepaste spelregels het basketbal meer op maat van het kind wordt gebracht. Spelvorm 3t/3 start reeds bij de U8, waar het als een 2^e vorm naast Peanuts zal bestaan.

Het grote verschil tussen Spelvorm 3t/3 en Peanuts basketbal situeert zich op vlak van organisatievorm: Spelvorm 3t/3 sluit nauwer aan bij het gekende concept waarbij 2 ploegen tegen elkaar spelen terwijl Peanuts zich via happenings/tornooien manifesteert.

De basis van Spelvorm 3t/3 kan teruggebracht worden op enkele basisprincipes. Door op een kleiner veld en met minder spelers per ploeg te spelen, vergroten we de speelkansen voor elk kind. Meer speelkansen en meer balaanrakingen zal leiden tot een grotere succeservaring en beter opgeleide spelers. De coach speelt hierin uiteraard een zeer belangrijke rol: hij/zij begeleidt de spelers bij elke stap die ze zetten. Ook op wedstrijden speelt de coach een actieve rol en worden geen scheidsrechters ingeschakeld.

Naast de spelregels die wijzigen, brengt Spelvorm 3t/3 ook een mentaliteitswijziging met zich mee: winnen of verliezen is niet belangrijk. Alles staat in het teken van de opleiding van onze jonge spelers. Hoeveel punten gescoord worden, is dan ook niet belangrijk. Dat we elke speler gelijke leerkansen willen bieden, vertaalt zich dan ook in het slangensysteem bij vervangingen.

Wij zijn alvast overtuigd van de meerwaarde van Spelvorm 3t/3 en hopen dat basketkend Vlaanderen deze spelvorm snel omarmt en het spelplezier en succesbeleving bij U8 en U10 net zoals wij op de eerste plaats zet.



0. Organisatie

Clubs kunnen zich inschrijven in 2 soorten competities 3t/3 bij U8 en/of U10:

- Optie A: 2x 3t/3
Alle ploegen in de reeks hebben 2 teams¹ om 3t/3 te spelen
- Optie B: 1x 3t/3
Alle ploegen in de reeks hebben 1 team¹ om 3t/3 te spelen

Clubs kunnen hun niveau opgeven: sterk - middelmatig sterk – middelmatig – beginners

Er wordt een competitie opgemaakt tot 2 fases. Elke club kan kiezen voor welke fase ze inschrijft:

- Ofwel in fase 1: wedstrijden van eind september t.e.m. december
- Ofwel in fase 2: wedstrijden van januari t.e.m. eind april
- Ofwel voor beide fases

In december geven de clubs, die wensen verder deel te nemen aan de ingeschreven competitie, opnieuw hun niveau op².

Indien de clubs in de periode van augustus tot januari nieuwe leden (U8 of U10) aangesloten hebben kunnen ze eventueel met meerdere ploegen inschrijven voor de nieuwe competitie van januari tot april (fase 2). Ook clubs die nog niet ingeschreven waren kunnen hier voor het eerst aantreden in competitie.

1. Aantal spelers per ploeg

In Optie A (2x 3t/3)

Een ploeg mag maximum 12 spelers op het wedstrijdblad inschrijven.

Een ploeg moet minimum 6 spelers op het wedstrijdblad inschrijven.

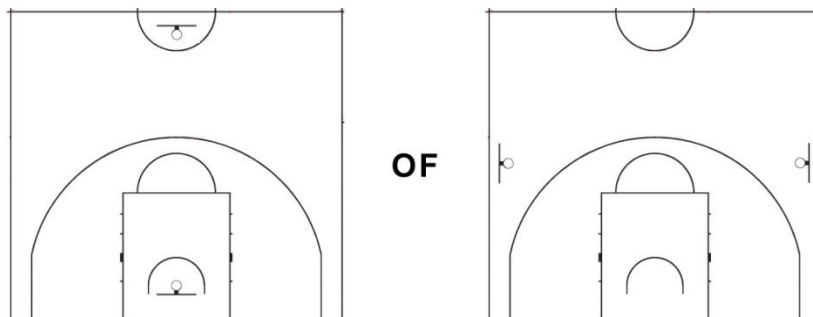
In Optie B (1x 3t/3)

Een ploeg mag maximum 6 spelers op het wedstrijdblad inschrijven.

Een ploeg moet minimum 3 spelers op het wedstrijdblad.

2. Speelveld

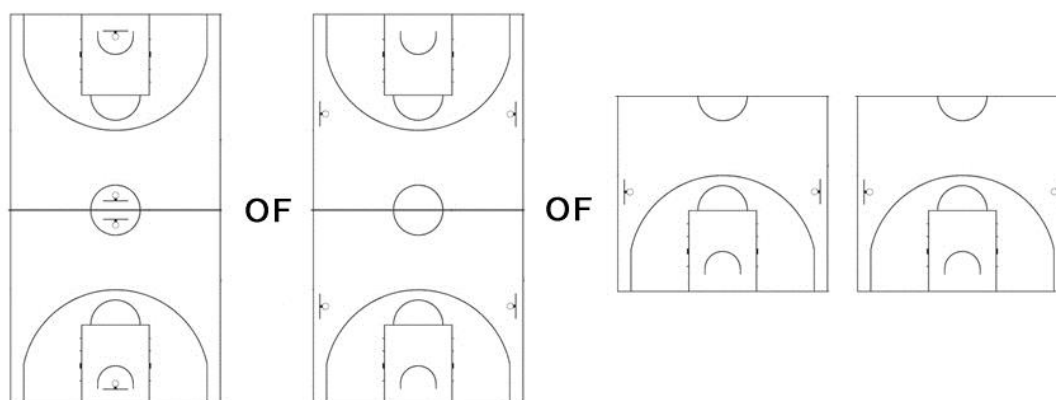
Spelvorm 3t/3 wordt op een half basketbalterrein gespeeld naar 2 doelen. De plaatsing van de doelen kan ofwel in de lengte van het terrein ofwel in de breedte van het terrein gebeuren.



¹ elk ploegje heeft minstens 3 spelers en maximum 6 spelers

² De club moet niet opnieuw inschrijven

In Optie A (2x 3t/3) is de zaalopstelling als volgt:



3. Hoogte basketring

De hoogte van de basketbalring bedraagt 2.60 meter.

4. Bal

De U8 spelen met bal maat nr.4.

De U10 spelen met bal maat nr. 5

5. Wedstrijdduur - rust

Er worden 8 periodes gespeeld van 6 minuten doorlopende tijd. De wedstrijden in Optie A (2x 3t/3) worden gespeeld met een centrale doorlopende klok, zodat beide wedstrijden op hetzelfde momenten starten en eindigen.

Tussen elke periode is er 2 minuten rust, behalve tussen periode 4 en 5. Dan is er 10 minuten rust voorzien.

Bij de start van P5 (periode 5) wordt er gewisseld van speelrichting tussen beide ploegen. De coaches wisselen ook van terrein.

Eerste helft								Tweede helft							
P1	rust	P2	rust	P3	rust	P4	rust	P5	rust	P6	rust	P7	rust	P8	
6'	2'	6'	2'	6'	2'	6'	10'	6'	2'	6'	2'	6'	2'	6'	

6. Wedstrijdblad

Op het wedstrijdblad worden alle namen ingevuld van de spelers die deelnemen aan de wedstrijd.

Bij wedstrijden in Optie A (2x 3t/3) staan er maximum 12 spelers per club op het wedstrijdformulier, bij wedstrijden in Optie B (1x 3t/3) maximum 6 spelers. Ook de namen van de coach(es) van beide ploegen worden ingevuld.

Er worden geen scores bijgehouden. Het slangensysteem bij vervangingen (zie punt 8) wordt toegepast en bijgehouden op het wedstrijdblad. Een gedetailleerde handleiding 'Hoe het wedstrijdblad invullen bij U8/U10' vind je [hier](#).



7. Start van de wedstrijd – begin van een nieuwe periode

Vóór de start van de wedstrijd en vóór elke periode staan de spelers tegenover elkaar en geeft de coach aan op wie ze moeten verdedigen.

Bij de start van elke periode wordt de bal afwisselend ingegeven aan de eindlijn weg van het aanvallende doel van de ploeg met balbezit: ploeg A (thuisploeg) krijgt balbezit bij de start van P2, P4, P6 en P8; ploeg B (bezoekende ploeg) krijgt balbezit bij de start van P1, P3, P5 en P7.

8. Vervangingen

Tijdens de perioden wordt er niet vervangen, tenzij bij een kwetsuur, onsportief gedrag of om gezondheidsredenen.

Het principe van “de slang” is van toepassing (zie ook [‘Hoe het wedstrijdblad invullen bij U8/U10’](#)).

Principe van “de slang”/slangensysteem bij Optie A (2x 3t/3)

De coaches kunnen hun ploeg verdelen in 2 teams, op die manier kunnen ze de betere spelers van hun eigen ploeg laten spelen tegen de betere spelers van de tegenpartij. Hetzelfde geldt voor de zwakkere spelers. Dit is echter geen verplichting.

- Indien de ploeg in 2 teams is gesplitst (bv. sterke spelers in Team 1 – zwakke spelers in Team 2):
Er wordt een duidelijke lijn tussen de 2 teams getrokken op het wedstrijdblad.
De spelers komen op het terrein volgens de aangenomen volgorde op het wedstrijdblad (per team).
Men mag starten vanaf eender welk nummer op het wedstrijdblad.
Na P1 is het de beurt aan de volgende 3 spelers van Team 1 en de volgende 3 spelers van Team 2 op het wedstrijdblad die dan P2 zullen spelen. Na P2 is het de beurt aan de volgende 3 spelers van Team 1 en de volgende 3 spelers van Team 2 op het wedstrijdblad die P3 zullen spelen, enz.

OPMERKING: indien men beschikt over 12 spelers, mag men P5 starten bij een willekeurige speler.
Op deze manier moeten niet steeds dezelfde 6 spelers op het terrein zitten en dezelfde 6 spelers op de bank zitten.

- Indien de ploeg NIET in 2 teams is gesplitst:
De spelers komen op het terrein volgens de aangenomen volgorde op het wedstrijdblad (per team).
Men mag starten vanaf eender welk nummer op het wedstrijdblad.
Na P1 is het de beurt aan de volgende 6 spelers (3 per terrein) op het wedstrijdblad die dan P2 zullen spelen. Na P2 is het de beurt aan de volgende 6 spelers op het wedstrijdblad die P3 zullen spelen, enz.

OPMERKING: indien men beschikt over 12 spelers, mag men P5 starten bij een willekeurige speler.
Op deze manier moeten niet steeds dezelfde 6 spelers op het terrein zitten en dezelfde 6 spelers op de bank zitten.

Principe van “de slang”/slangensysteem bij Optie B (1x 3t/3)

De spelers komen op het terrein volgens de aangenomen volgorde op het wedstrijdblad (per ploeg).
Men mag starten vanaf eender welk nummer op het wedstrijdblad.



Na P1 is het de beurt aan de volgende 3 spelers op het wedstrijdblad die dan P2 zullen spelen. Na P2 is het de beurt aan de volgende 3 spelers op het wedstrijdblad die P3 zullen spelen, enz.

OPMERKING: indien men beschikt over 6 spelers, mag men P5 starten bij een willekeurige speler. Op deze manier moeten niet steeds dezelfde 3 spelers op het terrein zitten en dezelfde 3 spelers op de bank zitten.

9. Vrije worpen

Er worden geen vrije worpen genomen. Alle overtredingen (bal buiten, loopfouten, dubbel dribbel etc.) en persoonlijke fouten worden bestraft met een inworp aan de zijlijn of eindlijn.

10. Sprongbal

Bij een sprongbal-situatie gaat het balbezit steeds naar de ploeg die in aanval was. Dit wordt gedaan door een inworp aan de zijlijn ter hoogte van de plaats waar de situatie zich voordeed.

11. 3"/ 5"/ 8"/ 24"-regel

Deze regels zijn **NIET** van toepassing!

12. Beschermd balbezit

Beschermd balbezit wil zeggen dat de bal niet uit de handen getrokken of geslagen mag worden. De bal mag wel afgenomen worden bij dribbel of pas wanneer de bal 'los' is.

Het principe van beschermd balbezit wordt strikt toegepast bij U8 en bij U10 beginners.

OPMERKING: Het principe van beschermd balbezit kan weggelaten worden bij de U10 gevorderden op voorwaarde dat de coaches dit vóór de wedstrijd duidelijk afgesproken hebben en is afhankelijk van het niveau van de spelers. Indien de coaches niet overeenkomen, dan wordt het beschermd balbezit strikt toegepast.

13. Verdediging

Elke ploeg is **VERPLICHT** te verdedigen in een man-to-man verdediging.

Een zoneverdediging is **NIET** toegestaan.

14. Fouten

Persoonlijke fouten worden niet bijgehouden. Alle persoonlijke fouten worden bestraft met een inworp aan de zijlijn of eindlijn.

15. Terugspeelbal

Geen terugspeelbal mogelijk.



16. Wedstrijdleiding

De wedstrijden worden geleid door de coaches van elke ploeg.

In Optie A (2x 3t/3):

De coaches begeleiden elk op 1 terreintje de wedstrijd 3t/3. De coach begeleidt dus ook de spelers van de tegenpartij. Bij de start van P5 wisselen beide coaches van terrein.

OPMERKING: indien er 2 coaches van één ploeg aanwezig zijn, kan elke coach op een terrein als coach-scheidsrechter optreden. Bij de start van P5 wisselen de coaches ook van terrein.

EXTRA INFO

De spelregels zijn ook te bekijken in een filmpje: <https://vimeo.com/88331812>

Hoe het wedstrijdblad invullen bij U8/U10': [link](#)

