

# Clinic Kaderweekend

U8-U10 begeleiden van een wedstrijd 3-3

Frank Vanderkimpen

Peter Vanheule



# Waarom 3 tegen 3?

- Vergelijking met andere landen
  - Vb. Zweden, Frankrijk, Engeland, Israël, Rusland, Spanje:  
op leeftijd U8 en U10: geen georganiseerd basketbal,  
3-3 of 4-4
- Vergelijking met ander balsporten
  - Volleybal (3-3), Voetbal (5-5)

# Waarom 3 tegen 3?

- Uit studie RUG blijkt dat er in 3-3 t.o.v.5-5:
  - Meer shots ondernomen worden.
  - Er wordt dichterbij doel gescoord.
  - Er wordt beter gebruik gemaakt van de ruimte.
    - ⇒ De spelers krijgen meer tijd om de juiste beslissing te nemen.
  - Minder balverlies.
    - ⇒ Meer aanvallen resulteren in een doelpoging.
  - Ondanks het kleinere aantal spelers minder aanvallen over 1 of 2 stations en anderzijds meer aanvallen over 3 en 4 stations gaan.
    - ⇒ Er wordt meer in ploeg gespeeld met 3 spelers op het terrein. Iedere speler komt meer aan bod

# Waarom 3 tegen 3?

- Conclusie: reglement- en organisatorische aanpassingen dringen zich op voor deze leeftijdscategorie.
- VBL is dit seizoen gestart met een proefproject in de provincie Oost-Vlaanderen. Vanaf volgend seizoen wordt het voorbeeld gevolgd in andere provincies.

# Waarom 3 tegen 3?

## ➤ Voordelen:

- Meerdere spelers kunnen zich uitdrukken in alle aspecten van het basketbal (doelen, dribbel, passen en vangen, vrijspelen, rebound en verdediging).
- Veel intenser (snelle overschakeling van verdediging naar aanval en omgekeerd).
- Spelers komen meer aan de bal.
- Reglementen worden vereenvoudigd.
- Spel- en succesbeleving is groter.

# Waarom 3 tegen 3?

## ➤ Doelstelling:

- De spelers kunnen dus veel beter FUNDAMENTEEL geschoold worden.  
⇒ Beter opleiden van spelers.
- Optimale leeransen bieden met nadruk op SPELBELEVING en SPELPLEZIER voor elk kind.
- Op deze leeftijd is het belangrijk dat kinderen SPELEND LEREN.
- Winnen en verliezen is van ondergeschikt belang.
- Lange termijn visie.
- Alles verloopt in een KINDVRIENDELIJKE sfeer waar sportiviteit centraal staat.

# Mentaliteitswijziging

- Nieuw concept ⇒ sceptici. Moet nog wat tijd krijgen!
- Bij coaches:
  - Score wordt niet bijgehouden, geen klassement (dus er hoeft niet gespeeld te worden voor winst).
  - Je wint ELKE wedstrijd: winst is de vooruitgang die geboekt wordt bij elke speler op het einde van de wedstrijd.
  - Men kan streng zijn op gebied van de uitvoering van de fundamentals en toepassing van de spelregels (loopfouten).
    - ⇒ Ingrijpen hier heeft dus geen directe invloed op het eindresultaat.
  - Beide ploegen coachen. Focus is ALLE spelers beter maken en niet die van je eigen ploeg alleen. Je loopt op het terrein en legt het spel stil indien nodig.
  - Coachen vooral gericht op aanvallende compartiment. Verdediging komt op deze leeftijd minder aan bod.

# Mentaliteitswijziging

- Bij ouders:
  - Ouders zien hun kind graag winnen.
    - ⇒ minder beleving van de ouders??
  - Maar... veel positieve reacties van de ouders!
    - Kindvriendelijker.
    - Minder stress bij de kinderen (prestatiedruk valt weg).



# Hoe aanpakken?

- Vertrekkend vanuit de initiatorcursus: Basketbal Module 2: Drie tegen Drie
  - Ingedeeld in 4 niveaus.
  - Elk niveau opgesplitst in 3 structurele delen:
    - Doelen
    - Kansen creëren (collectief – individueel)
    - Opbouw (in balbezit blijven, hoe beter positioneren, vrijspelen)
  - Maakt gebruik van speelregels en aandachtspunten.
    - Speelregels: actie-reactie regel om efficiënt te spelen (als-dan).
    - Aandachtspunt: Tip bij een bewegingsuitvoering, hoe handelen.

# Hoe aanpakken?

- Voorbeeld niveau 1:
  - Doelen: scoren dicht bij doel (setshot).
  - Kansen creëren:
    - Pas geven en doorsnijden.
    - Bij vrije doorgang naar doel dribbelen.
  - Opbouwen
    - In balbezit blijven:
      - Stoppen en pivoteren naar doel.
      - Oogcontact.
      - Passen en vangen met beide handen.
    - Positioneren: links en rechts van de bal.
    - Vrijspelen: veranderen van richting en snelheid.

# De wedstrijd 3 tegen 3

## ➤ Voorbereiding:

- Bereid je slangensysteem reeds voor op papier.

⇒ Tijdsinstelling tussen de periodes.

Gebruik van een vast sjabloon is hier handig. Zie VBL.

- **In Optie A (2x 3t/3)** Een ploeg mag maximum 12 spelers, minimum 6 spelers op het wedstrijdblad inschrijven.
- **In Optie B (1x 3t/3)** Een ploeg mag maximum 6 spelers, minimum 3 spelers op het wedstrijdblad inschrijven.

# De wedstrijd 3 tegen 3

- Contact met de coach van de tegenstander:
  - Voor de warming-up.
  - Eventueel checklist overlopen:
    - Welke aandachtspunten wil je beklemtoond zien?
    - Beschermd balbezit of niet? (strikt toegepast bij U8 en bij U10 beginners, kan weggelaten worden bij de U10 gevorderden)
    - Hoe spelregels toepassen: loopfouten, verdedigende fouten,...
    - Hoe verdeel je de ploegen: sterk – minder sterk of gemengd?
    - Coaches wisselen van terrein na helft, ploegen blijven tegen elkaar spelen.
    - Ploegen onderling wisselen.
      - ⇒ nadeel: 1 trainer heeft dan dezelfde groep de hele tijd.

# De wedstrijd 3 tegen 3

## ➤ Warming up:

- Klassieke vaste opwarming??
- Variërende opwarming ifv accenten per niveau??

## ➤ Briefing voor de wedstrijd

- Spreek kort afgesproken speelregels en aandachtspunten af.
- Geef eventueel een vaste startspot na out of bounds.  
(wie geeft de bal in?, wie brengt de bal op? ⇔ wissel hier elke periode af)
- Geef de bankzitters een opdracht (als coach of als ref).  
(verscherpt de aandacht, vraag feedback na elk kwart)
  - Als coach: noteer/tel aantal gemaakte jumpstops, pass en go, aantal passen, ...
  - Als ref: loopfouten, persoonlijke fouten, ...

# De wedstrijd 3 tegen 3

## ➤ Wedstrijdduur en rust

- **8 perioden van 6 minuten** doorlopende tijd. 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 periode 5 wordt er gewisseld van speelrichting tussen beide ploegen. De coaches wisselen ook van terrein.

# De wedstrijd 3 tegen 3

## ➤ Start van de wedstrijd

- 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.

# De wedstrijd 3 tegen 3

## ➤ Rol van de coach

### ➤ Als ref

- Maak gebruik van een fluitje: duidelijk voor de spelers of je reageert als ref (fluitsignaal) of als coach (spreken).
- Treedt streng op waar nodig (bij gevorderde spelers) en/of minder streng bij minder sterke spelers of beginners.
- Probeer aan beide speelhelften dezelfde regels te hanteren.

### ➤ Als coach

- Begeleidt het spel. (niet statisch staan kijken)
- Voornamelijk aanvallend werken.
- Positief benaderen van de kinderen.



# Tips en tricks

- Begin van de wedstrijd: Vraag de namen van de tegenstander. Hierdoor kan je ze meer gericht en persoonlijker gaan aanspreken.
- Leg spots op het terrein als hulpmiddel. Kinderen kunnen zich beter oriënteren op het terrein. Bij voorkeur 2 verschillende kleuren per terrein.
- Einde van de wedstrijd: gezamenlijke yell: basket is FUN, ONE TEAM,...

# Wedstrijd

- Tijdens clinic spelen we 4 keer 6 minuten. Periode 1, 2 en 3 met een coach op elk terrein, periode 4 met beide coaches op één terrein (1x 3-3).
- Na 2 periodes wisselen coaches van terrein.
- We belichten de 4 niveaus zoals in de initiatorcursus:
  - Niveau 1 en 2 nadruk op halfcourt fundamentals.
  - Niveau 3 en 4 nadruk op fullcourt fundamentals.

# Wedstrijd

- **Periode 1:** 2 coaches elk op helft, 2 ploegen coachen
  - Enkele speelregels/aandachtspunten: **NIVEAU 1**
    - Nadruk op balontvangst in jumpstop + pivoteren naar doel
    - Als je een pas geeft, snij je door naar doel. (pass en go)
    - Passen en vangen met twee handen.
    - Steeds iemand li en re van de bal.
    - Scoren dicht bij doel (setshot)
  - Bankzitter(s) rol als coach: tel aantal pass & go's

# Wedstrijd

- **Periode 2:** 2 coaches elk op helft, 2 ploegen coachen
- Enkele spelregels/aandachtspunten : **NIVEAU 2**
  - Als je de ruimte hebt, dribbel naar doel
  - Werk af in lay up indien mogelijk.
  - Als je de bal niet kan krijgen, speel je dan vrij.
- Bankzitter(s) rol als coach: tel aantal lay ups

# Wedstrijd

- **Periode 3:** 2 coaches elk op helft, 2 ploegen coachen
  - Enkele speelregels/aandachtspunten : **NIVEAU 3**
    - ⇒ focus op full court.
    - Als je de rebound neemt, dan dribbel je zo snel mogelijk over.
    - Werk af in snelle lay up indien mogelijk.
    - Als iemand vrij loopt voor jou, pas hem dan de bal.
    - Positioneer je snel in tegenaanval.
  - Bankzitter(s) rol als ref: aandacht voor loopfouten

# Wedstrijd

- **Periode 4:** 2 coaches op zelfde terrein, elk coacht/fluit zijn ploeg.
  - Enkele speelregels/aandachtspunten : **NIVEAU 4**
    - ⇒ focus op full court.
      - Bij rebound wegdraaien/drb weg van verdediger.
      - Lay up na pass.
      - 3-2 situatie
      - Positioneren in gelijkheidssituatie.
  - Bankzitter(s) rol als ref: aandacht voor loopfouten.

# Clinic

- Vragen?
- Info: <http://www.vlaamsebasketballiga.be/spelvorm-3t/3>