



## Begeleiding van een wedstrijd 3-3 bij U8/U10

Frank Vanderkimpfen – Peter Vanheule

### Welkom.

- Bedoeling van clinic?

### Waarom 3-3?

- Cfr andere landen
- Cfr andere sporttakken
- Wetenschappelijke studie toont aan dat in 3/3 tov 5/5:
  1. Meer shots ondernomen worden en dichter bij doel gescoord wordt.
  2. Beter gebruik is van de ruimte (bij deze kinderen één van de grootste problemen bij het leren spelen) => meer tijd voor de juiste beslissing.
  3. Minder balverlies voorkomt => meer aanvallen resulteren in doelpoging.
  4. Meer rebounds worden genomen.
  5. Meer in ploeg wordt gespeeld => spelers komen meer aan bod.

Een aanpassing van 5-5 naar 3-3 leidt dus tot volgende voordelen:

1. Meerdere spelers kunnen zich uitdrukken in alle aspecten van het basketbalspel (doelen, dribbel, passen en vangen, vrijspelen, rebounden en verdedigen);
2. Snellere overschakeling van verdediging naar aanval en omgekeerd => intenser gespeeld ondanks de beperkte ruimte;
3. Spelers komen veel meer aan de bal, wat ten voordele is van de individuele en collectieve ontwikkelingskansen;
4. Spel- en succesbeleving bij spelers is groter. Meer betrokkenheid.
5. Doordat meerdere spelers betere leerkansen krijgen is de **drop out** minder.

Enkele aanvullende doelstellingen in de benadering van de 3-3:

- Optimale leerkansen bieden met nadruk op spelplezier en –beleving voor elk kind.
- Op deze leeftijd => SPELEND LEREN
- Winnen en verliezen van ondergeschikt belang.
- Kindvriendelijke sfeer waar sportiviteit centraal staat.
- De lange termijn visie primeert.

3-3 = beter fundamenteel scholen => moet hoofddoel blijven.

### Wijzigingen

- Organisatorische => half terrein
- Spelreglement
- **MENTALITEITSWIJZIGING**
  - ⇒ Coaches

⇒ Ouders

Coaches:

- ⇒ Winst van wedstrijd = onbelangrijk
- ⇒ Winst => progressie van spelers.
- ⇒ Streng zijn op gebied van uitvoering fundamentals/spelregels (loopfouten, ...)
- ⇒ MAAR VOORAL: coachen van beide ploegen!!!
- ⇒ Coaching => gericht op aanvallend gedeelte

Ouders:

- ⇒ Zien hun kind graag winnen => minder beleving ouders?
- ⇒ Ook veel positieve reacties van ouders:
  - Kindvriendelijker
  - Minder stress (prestatiedruk valt weg)

### **Hoe aanpakken?**

Initiatorcursus:

- ⇒ 4 niveaus
- ⇒ In elk niveau 3 delen:
  - Doelen
  - Kansen creëren:
    - Collectief
    - Individueel
  - Opbouwen:
    - In balbezit blijven
    - Hoe beter positioneren
    - Vrijspelen (ontsnappen aan rechtstreeks verd)
- ⇒ Bepaalde periode (2 maanden?) werken per niveau.
- ⇒ Gebruik hiervoor speelregels en aandachtspunten.
  - Speelregel: actie-reactie regel om efficiënt te spelen, geformuleerd met als-dan.
  - Aandachtspunt: Tip bij een bewegingsuitvoering, hoe handelen.

Voorbeeld voor niveau 1:

- Doelen: scoren dicht bij doel (met 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: li en re van de bal
  - Vrijspelen: veranderen van richt en snelh in ruimte.

## **De 3-3 wedstrijd:**

### **Vorbereiding voor de wedstrijd:**

Slangensysteem:

Contact met coach:  
checklist overlopen:

**Tip! Gebruik spots.**

### **Warming up:**

Vast?

Variërend?

### **Briefing spelers voor de wedstrijd:**

Speelregels?

Taken / posities?

Bankzitters?

### **Refs:**

⇒ coaches

### **Spelregels:**

- ⇒ Speeltijd 8x6'
- ⇒ 2' rust tussen periodes, tussen P 4 en P 5 10' rust
- ⇒ Na rust wisselen de ploegen van speelrichting.
- ⇒ Bezoekers beginnen met inworp achter baseline verdedigende kant. Ook periode 3, 5 en 7 beginnen zij met balbezit. De andere periodes begint de thuisploeg.
- ⇒ Geen vrijworpen => inworp zij-, eindlijn.
- ⇒ Fouten worden niet bijgehouden.
- ⇒ Sprongbal => balbezit aanvallende ploeg.

**We werken nu 4 periodes van 6' af waarin we in elke periode enkele speelregels uit een niveau beklemtonen. Na de 2<sup>e</sup> periode wisselen coaches van terrein.**

### **Start wedstrijd zelf:**

Spelers recht over elkaar om man af te spreken.

**Tip!** Vraag de namen van de spelers die je niet kent.

#### Periode 1:

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

#### 2' RUST TUSSEN 2 QUARTERS, SLANGENSYSTEEM

Periode 2: (SR's van niveau 1 blijven uiteraard ook gelden.)

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

Periode 3: (+SR's van 1 en 2)

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

Periode 4:

- 2 coaches op zelfde terrein, elk coacht/fluit zijn ploeg.
- Speelregels/aandachtspunten niveau 1, 2 en 3
- Enkele speelregels/aandachtspunten **niveau 4**
  - o Bij rebound wegdraaien/drb weg van verdediger.
  - o Lay up na pass.
  - o 3-2 situatie.
  - o Positioneren in gelijkheidssituatie.

Eindigen van de wedstrijd met "yell", 2 ploegen samen???

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