



basketbal
vlaanderen

Spelregels & aanbevelingen voor U14-coaches

2023-2024

Inhoudstafel

1.	Aantal spelers per ploeg / deelname.....	3
2.	Speelveld	3
3.	Hoogte basketring	3
4.	Bal	3
5.	Wedstrijdduur – rust	3
6.	Time-outs.....	4
7.	Vervangingen.....	4
8.	Vrije worpen	4
9.	Scores	4
10.	Start van de wedstrijd & wisselend balbezit	5
11.	8”/ 14”-24”-regel.....	5
12.	Terugspeelbal, 3”-regel en 5”-regel	6
13.	Verdediging.....	6
14.	Aanval	7
15.	Fouten.....	7
16.	Scheidsrechter	7
17.	Digitaal wedstrijdformulier.....	7

1. Aantal spelers per ploeg / deelname

Een ploeg moet min. 5 en mag max. 12 spelers op het digitaal wedstrijdformulier inschrijven. Men speelt 5 tegen 5 in de U14-competitie.

Om elke speler voldoende te kunnen laten spelen, zijn 10 spelers het ideale aantal om te roteren tijdens een wedstrijd. We raden coaches aan om langetermijngericht te denken en elke speler kansen te geven.

We adviseren sterk en met aandrang om elke speler in de eerste helft op te stellen. Om iedereen voldoende leertijd en speelmogelijkheden te geven, motiveren wij om elke speler minimum 8 minuten te laten spelen.

De U14 competitie is voor spelers/speelsters van de geboortejaren °2011 & °2010. Sterke U12 spelers die te weinig uitdaging in hun eigen leeftijdscategorie hebben, kunnen aansluiten als ze het niveau aankunnen.

2. Speelveld

De wedstrijden worden gespeeld op een gehomologeerd terrein (max. 28 x 15 meter, min. 26 x 14 meter).

Info m.b.t. de homologatie van terreinen vind je in het ['reglement het speelveld, de uitrusting en de labeling'](#).

3. Hoogte basketring

De hoogte van de basketbalring bedraagt 3.05 meter.

4. Bal

De U14 spelen met bal maat nr. 5.

5. Wedstrijdduur - rust

De U14 spelen 4 quarters van 10 minuten met chronostop. Er is een rust voorzien van 2 minuten tussen 2 quarters.

Tussen de tweede en derde periode is er 10 minuten rust. Bij de start van de derde periode wordt er eveneens van speelhelft gewisseld.

Er worden geen verlengingen gespeeld tijdens de reguliere competitie.

Eerste helft				Tweede helft		
Quarter 1	rust	Quarter 2	Rust	Quarter 3	rust	Quarter 4
10'	2'	10'	10'	10'	2'	10'

6. Time-outs

Vijf (5) belaste time-outs mogen toegekend worden aan elke ploeg gedurende de normale speeltijd waarvan:

- Twee (2) belaste time-outs worden per ploeg toegekend op gelijk welk ogenblik gedurende de eerste speelhelft (1^{ste} en 2^{de} quarter).
- Drie (3) belaste time-outs per worden per ploeg toegekend op gelijk welk ogenblik gedurende de tweede speelhelft (3^{de} en 4^{de} quarter). In de laatste 2 minuten van de wedstrijd mogen maximaal 2 time-outs per ploeg gebruikt worden.

Niet gebruikte belaste time-outs mogen niet overgedragen worden naar de volgende speelhelft.

Tip voor coaches:

Gebruik time-outs en rustmomenten als ideale leermomenten voor de spelers/speelsters. Durf vragen stellen aan je spelers en laat hen zelf tot oplossingen komen. Deze strategie leidt tot de beste leerresultaten/ontwikkeling voor de spelers/speelsters. Bespreek wat goed verloopt en wat (nog) beter kan. Bepaal kleine doelstellingen voor de volgende periode. Wees opbouwend en motiverend!

7. Vervangingen

De vervangingen zijn vrij. Spelers kunnen vervangen worden tijdens dode momenten (na signaal van de scheidsrechter) en tijdens elke time-out. Om elke speler voldoende te kunnen laten spelen, zijn 10 spelers het ideale aantal om te roteren tijdens een wedstrijd. We raden coaches aan om langetermijngericht te denken en elke speler kansen te geven.

8. Vrije worpen

Vrije worpen dienen van achter de vrijworplijn genomen te worden. Elke score bij een vrije worp telt voor 1 punt.

9. Scores

Bij een score van een vrije worp wordt 1 punt toegekend.

Een score binnen de driepuntlijn telt voor 2 punten.

Een score achter de driepuntlijn telt voor 3 punten.

Tip voor coaches:

Shooting is het meest fundamentele item in basketbal. Schenk daarom voortdurend aandacht aan de shottechniek van je spelers. Techniek is essentieel in combinatie met de "shooting range" van elke individuele speler/speelster. Daarom is het belangrijk dat je spelers binnen hun eigen 'range' shotten. Focus dus minder op het puntensysteem (tweepunter vs. driepunter). Kinderen spiegelen zich aan NBA-spelers zoals Stephen Curry en dit moeten we vermijden!

Indien de twee ploegen evenveel punten behalen, wordt er **geen verlenging** gespeeld in de reguliere competitie.

In de **bekercompetitie** vanaf de knock-out fases worden **wel verlengingen** gespeeld tot als de winnaar bepaald is die doorstoot naar de volgende ronde. In de poulefase worden er geen verlengingen gespeeld.

10. Start van de wedstrijd & wisselend balbezit

Tip voor coaches:

Het is van belang dat er een goede verstandhouding tussen de coaches, (Youth) Officials en tafelofficials is in het belang van de spelers en speelsters. Maak vooraf afspraken met elkaar, zodat misverstanden en ergernissen vermeden worden.

De wedstrijd begint met een **sprongbal**. De regel van het wisselend balbezit is van toepassing.

Wisselend balbezit

Wisselend balbezit is een methode om de bal in het spel te brengen door een inworp in plaats van door een sprongbal. In alle sprongbalsituaties die niet het begin van de wedstrijd uitmaken moeten de ploegen om beurt de bal toegewezen krijgen voor een inworp. De inworp gebeurt telkens op die plaats die het dichtst is bij de plaats waar voor sprongbal gefloten werd.

De ploeg, die bij de opworp bij het begin van de wedstrijd niet als eerste balbezit verwerft, zal het wisselend proces beginnen door het verkrijgen van de bal voor een inworp bij de eerstvolgende sprongbalsituatie.

De pijl voor het wisselend balbezit zal de aanvallende basket van de ploeg aanduiden, die bij de volgende sprongbal situatie de bal moet toegewezen krijgen. De richting van de pijl moet onmiddellijk gewisseld worden na het einde van een inworp voor die gelegenheid.

11. **8"/14"-24"-regel**

De **8"-regel** is van toepassing voor de U14.

Telkens wanneer:

- Een speler in zijn verdedigingshelft controle verwerft over een levende bal, of
- Na een inworp, de bal gelijk welke speler raakt of legaal geraakt wordt in de verdedigingshelft, waarbij de ploeg van de speler die de inworp uitvoerde in controle van de bal blijft in zijn verdedigingshelft,

moet die ploeg binnen de 8 seconden de bal in eigen aanvalshelft hebben gebracht.

De **14"-24"-regel** is van toepassing voor de U14.

Telkens wanneer:

- Een speler op het speelveld controle verwerft over een levende bal,
- Na een inworp, de bal gelijk welke speler raakt of legaal geraakt wordt op het speelveld, waarbij de ploeg van de speler die de inworp uitvoerde in controle van de bal blijft,

moet zijn ploeg binnen de 24 seconden een velddoelpoging ondernemen.

Tip: Bekijk [deze samenvatting omtrent de 14"-24"-regel](#).

12. Terugspeelbal, **3"**-regel en **5"**-regel

De regel met betrekking tot het terug spelen van de bal over de middellijn ("retour") is van toepassing voor wedstrijden U14.

De **3"**-regel is van toepassing voor de wedstrijden van U14. De **3"**-regel houdt in dat een speler niet langer dan **3"** in de bucket mag staan om de bal te vragen.

De **5"**-regel bij het inwerpen van de bal is van toepassing bij U14.

De **5"**-regel bij een zwaarbewaakte speler is van toepassing bij U14.

Tip: [Bekijk hier de uitgebreide uitleg van alle spelregels](#)

13. Verdediging

Wij bevelen aan om bij U14 enkel **man-to-man verdediging** toe te passen in functie van de langetermijngerichte ontwikkeling van de spelers. Binnen de U14 categorie wensen we dat de spelers hun 1 tegen 1 skills versterken en gaan toepassen in een actie-reactie offense. Offensief leren we aan om de ruimtes te lezen en te bewegen in functie van de bal. Door deze individuele man-to-man defense worden ook de offensieve skills van de spelers/speelsters sterk verbeterd en gestimuleerd.

We bevelen aan om nog geen zone verdediging¹ toe te passen bij U14. Zone verdediging is op die leeftijd vaak kortetermijngericht en legt de focus eerder op winnen dan op langetermijngericht ontwikkelen van de jeugdspelers. We opteren om op die leeftijd de 1 tegen 1 defense, 1 pass away defense (open/closed denial), fullcourt pressure defense, boxing out en eventuele help defense verder aan te leren en te verdiepen.

Opgelet: een speler vast in de bucket plaatsen als help defense wordt gezien als zone verdediging en NIET als help defense om in een latere fase rotaties aan te leren. Daarom raden we aan om spelers de gewoonte te maken slechts **drie seconden** in de bucket te staan. Deze aanbeveling kwam er onder het motto 'ball move, you move' en met de bedoeling de bucket open te houden om 1 tegen 1 acties te stimuleren. Spelers zowel offensief als defensief (op alle posities) opleiden, is de uiteindelijke doelstelling. We vermijden hiermee dat coaches teren op fysieke verschillen op deze leeftijd, want deze fysieke verschillen zullen in een latere fase weggewerkt worden.

Tip: Daag jouw spelers uit om op max. 1 armlengte te verdedigen op de baldrager om hun 1 tegen 1 defensief voetenwerk te versterken. Het afzakken op meer dan 1 armlengte afstand zal enkel een voordeel op korte termijn hebben gezien de spelers op die leeftijd nog volop hun shot en shotafstand verder aan het ontwikkelen zijn omdat ze vanaf die leeftijd op een hoger doel spelen.

¹ *Onder zone verdediging begrijpen we het bewust innemen en verdedigen van een bepaalde zone. Dat wil zeggen dat een speler elke aanvaller in die bewuste zone zal opnemen ongeacht of het zijn/haar vaste 'man' is.*

14. Aanval

We bevelen aan om nog geen (off) ball screens toe te passen bij de U14 categorie (ook niet bij out of bounds). We opteren eerder om de 1 tegen 1 skills, het vrijspelen en de actie-reactie offense in functie van samenspel verder te ontwikkelen op die leeftijd.

We merken dat er op die leeftijd te vroeg naar ballscreens geschakeld wordt terwijl ze er technisch nog niet klaar voor zijn (bv. te zwakke balbeheersing onder druk, nog niet voldoende ontwikkeld zijn in de 1 tegen 1 en het lezen van de ruimte, ...). Technisch zien we ook dat er vaak een aanvallende fout ('moving screen') wordt gemaakt bij het plaatsen van een screen.

Een beweging die wel kan aangeleerd worden op U14-leeftijd is de dribble hand-off. Dit is een actie om ritme in de offense te houden wanneer de paslijnen afgenomen worden of wanneer je vanuit een individuele actie een ploegmaat wilt bereiken. Er wordt hierbij best aangeleerd dat een speler na het lossen van de bal meteen een na-actie inzet (wegsnijden, fill the spots...). Op deze manier vermijden we een dribbelscreen, namelijk het geven van een korte pas en het 'in de weg staan' van de verdediger op de baldrager.

15. Fouten

- Een speler mag max. 5 persoonlijke fouten maken per wedstrijd
- Ploegfouten: 4 per periode. Vanaf de 5^{de} ploegfout wordt een fout bestraft met 2 vrijworpen.

16. Scheidsrechter

In regel wordt de wedstrijd begeleid door **2 Officials** (minimaal 14 jaar) aangesloten als spelend lid bij Basketbal Vlaanderen.

Indien er geen Officials beschikbaar zijn, mogen Youth Officials de wedstrijd begeleiden op voorwaarde dat hij/zij als 'spelend lid' bij Basketbal Vlaanderen aangesloten zijn en minimaal 14 jaar zijn.

17. Digitaal wedstrijdformulier

Bij U14 wordt gebruik gemaakt van een digitaal wedstrijdformulier. Zie website: www.basketbal.vlaanderen/digitaalwedstrijdformulier