



**basketbal**  
vlaanderen

---

# Spelregels U14

---

2026-2027

# **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.	Tijdregels .....	5
12.	Terugspeelbal .....	6
13.	Verdediging.....	6
14.	Aanval .....	8
15.	Fouten.....	9
16.	Scheidsrechter .....	9
17.	Digitaal wedstrijdformulier.....	9
18.	Meldingen.....	10

Deze spelregels zijn voor alle niveaus binnen Basketbal Vlaanderen van toepassing, zowel voor competitie als beker. Teams die zich kwalificeren voor de nationale eindronde krijgen persoonlijke mailing betreffende de spelregels in niveau 1A.

## 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.

### Tip voor coaches:

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 aandring om elke speler in de eerste helft op te stellen. Om iedereen voldoende leertijd en speelmogelijkheden te geven, motiveren wij om elke speler minimum 10 minuten te laten spelen.

De gemengde U14 competitie is voor spelers/speelsters van de geboortejaren °2014 & °2013. Bij de meisjes U14 competitie kunnen speelsters van geboortjaar °2012 deelnemen in niveau 1b (tweede ronde), niveau 2 en niveau 3 indien voldaan wordt aan de voorwaarden, zie <https://www.basketbal.vlaanderen/kennishub/jeugdco%C3%B6rdinator/tips-tricks/leeftijdscategorie>.

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.

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

Er worden geen verlengingen gespeeld tijdens 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.

## 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<sup>ste</sup> en 2<sup>de</sup> quarter).
- Drie (3) belaste time-outs per worden per ploeg toegekend op gelijk welk ogenblik gedurende de tweede speelhelft (3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> 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 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!

## 10. Start van de wedstrijd & wisselend balbezit

### Tip voor coaches:

Het is belangrijk dat er een goede verstandhouding tussen de coaches, (Youth) Officials en tafelofficials is in functie van de ontwikkeling 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. Tijdregels

De **offensieve 3"-regel** is van toepassing voor de wedstrijden van U14. De offensieve 3"-regel houdt in dat een speler niet langer dan 3" in de bucket op de aanvalshelft mag staan om de bal te vragen tijdens balbezit door de eigen ploeg in de aanvalshelft. Bij overtreding van deze regel, wordt het balbezit aan de tegenstander gegeven.

De **defensieve 3"-regel** is van toepassing voor de wedstrijden van U14. Deze regel houdt in dat een speler niet langer dan 3" met beide voeten in de bucket op de verdedigingshelft mag staan zonder dat die actief is aan het verdedigen op zijn man tijdens balbezit door de tegenstander in hun aanvalshelft. Het principe is: "ball move, you move". **Er mag dus geen vaste helpside positie ('parkeren') in de bucket ingenomen worden.** Als een ploeggenoot geklopt is, mag een andere speler zijn/haar eigen man verlaten en sprinten naar de baldragen om hem/haar te stoppen. Deze regel is NIET van toepassing tijdens defensieve transitie waarbij de verdediging in een minderheidssituatie zit (bv. snelle aanval van tegenstander na steal of rebound én slechts 1 verdediger terug in defense).

Bij overtreding van deze regel, wordt er een waarschuwing gegeven aan de coach en de speler in kwestie. Indien de regel vervolgens duidelijk overtreden wordt, kan de official beslissen om 1 vrijworp door een speler naar keuze aan de aanvallende ploeg te geven. Het spel wordt daarna hervat met een inworp aan de zijlijn door de aanvallende ploeg. Indien de regel vervolgens duidelijk opnieuw overtreden wordt of er niet ingegrepen wordt door de (youth) official, vragen we een melding te maken via [minibasketbal@basketbal.vlaanderen](mailto:minibasketbal@basketbal.vlaanderen) (zie 19. Meldingen). Je kan het ook noteren als opmerking op het Digitaal Wedstrijdformulier.

De **5"-regel** bij het inwerpen van de bal is van toepassing bij U14. Bij overtreding van deze regel, wordt het balbezit aan de tegenstander gegeven.

De 5"-regel bij een zwaarbewaakte speler is van toepassing bij U14. Bij overtreding van deze regel, wordt het balbezit aan de tegenstander gegeven.

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. Bij overtreding van deze regel, wordt het balbezit aan de tegenstander gegeven.

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. Bij overtreding van deze regel, wordt het balbezit aan de tegenstander gegeven.

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

## 12. Terugspeelbal

De regel met betrekking tot het terug spelen van de bal over de middellijn ("retour") is van toepassing voor wedstrijden U14. Bij een overtreding van deze regel, wordt het balbezit aan de tegenstander gegeven.

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

## 13. Verdediging

### Man-to-man verdediging

Elke ploeg is **VERPLICHT** te verdedigen in **man-to-man verdediging**. De verdediger op de balbezitter moet op minder dan één **armlengte afstand** staan op de eigen verdedigingshelft met als achterliggende doelstelling 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.

Deze regel is tot stand gekomen in functie van de langetermijngerichte ontwikkeling van de spelers. Binnen de U14 categorie moeten 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.

**Zone verdediging**<sup>1</sup> is niet toegelaten bij U14. Zone verdediging is op die leeftijd vaak kortetermijngericht en legt de focus eerder op winnen dan op langetermijngericht ontwikkelen van de jeugdspelers. Op de U14 leeftijd moet de 1 tegen 1 defense, 1 pass away defense

---

<sup>1</sup> 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.

(open/closed denial), fullcourt pressure defense, boxing out verder aangeleerd en verdiept worden.

De **defensieve 3"-regel** is van toepassing voor de wedstrijden van U14. De defensieve 3"-regel houdt in dat een speler niet langer dan 3" met beide voeten in de bucket op de verdedigingsshelft mag staan zonder dat die actief aan het verdedigen is op zijn man tijdens balbezit door de tegenstander in hun aanvalshelft. Het principe is: "ball move, you move". **Er mag dus geen vaste helpside positie ('parkeren') met 2 voeten in de bucket ingenomen worden.** Als een ploeggenoot geklopt is, mag je uiteraard wel sprinten naar de baldrager om die te proberen stoppen. Deze regel is er gekomen om 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.

### **Full court verdediging**

Indien er full court verdedigd wordt, moeten de spelers duidelijk een man-georiënteerde positie innemen, de verdedigers mogen niet een bepaalde plaats op het terrein innemen (zone press). Ook hier staat een verdediger op maximum één armlengte afstand van de balbezitter.

### **Trapping defense**

Bewuste **trapping** is niet toegestaan. Dat wil zeggen dat er een extra verdediger bewust naar de baldrager gaat om te 'trappen' en ze dus met 2 verdedigers bij 1 aanvaller staan met als doel een turnover te forceren.

Om deze regel te verduidelijken, hebben we op het einde van dit document een bijlage toegevoegd (zie bijlage: trappingsituaties).

### **Ingrijpen van officials**

Bij een overtreding van één van bovenstaande regels, zal de Youth Official een waarschuwing geven aan de coach en de spelers in kwestie. Als de overtreding een eerste maal plaats vindt, dan kan de waarschuwing gegeven worden op een dood moment en wordt het spel nadien hervat. Als de overtreding nadien opnieuw gemaakt wordt, legt de official het spel stil en geeft een zichtbare 'warning' aan de coach en betrokken spelers. De regels voor het hervatten van het spel zijn:

- Inbounds voor de aanvallende ploeg op de plaats het dichtst bij de overtreding,
- Nieuwe 24" bij full court inbounds en nieuwe 14" (of behoud van shotklok indien hoger) bij half court inbounds.

Indien de regel vervolgens duidelijk opnieuw overtreden wordt, kan de Youth Official beslissen om 1 vrijworp door een speler naar keuze aan de aanvallende ploeg te geven. Het spel wordt daarna hervat met een inworp aan de zijlijn door de aanvallende ploeg.

### **Herhaaldelijke overtredingen (of niet ingrijpen (youth) official)**

Indien de regels vervolgens opnieuw overtreden worden of er wordt niet ingegrepen door de (youth) official, vragen we een melding te maken via [minibasketbal@basketbal.vlaanderen](mailto:minibasketbal@basketbal.vlaanderen) (zie 18. Meldingen). Je kan het ook noteren als opmerking op het Digitaal Wedstrijdformulier.

## 14. Aanval

### Screening

Bij U14 zijn geen (off) ball screens toegelaten (ook niet bij out of bounds). Bij overtreding van deze regel, wordt er eerst een waarschuwing aan de coach en speler in kwestie gegeven. Indien de regel vervolgens duidelijk opnieuw overtreden wordt, wordt het balbezit aan de tegenstander gegeven.

Als de regel nadien nogmaals duidelijk opnieuw overtreden wordt of er niet ingegrepen wordt door de (youth) official, vragen we een melding te maken via [minibasketbal@basketbal.vlaanderen](mailto:minibasketbal@basketbal.vlaanderen) (zie 18. Meldingen). Je kan het ook noteren als opmerking op het Digitaal Wedstrijdformulier.

Spelers moeten op die leeftijd hun 1 tegen 1 skills, vrijspelen en de actie-reactie offense in functie van samenspel verder ontwikkelen.

Deze regel is tot stand gekomen omdat 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 zagen we ook dat er vaak een aanvallende fout ('moving screen') werd gemaakt bij het plaatsen van een screen.

### Tip voor (youth) officials:

Goede afspraken maken goede vrienden. Probeer voorafgaand aan de wedstrijd beide coaches samen te roepen en ze heel kort te herinneren aan de (nieuwe) regels. Opleiding staat steeds centraal.

### Dribble hand-off

Een beweging die wel mag aangeleerd en toegepast 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.

### Inworp back court

Bij een overtreding (loopregel, dubbel dribbel, ...) of uitbal mag de inworp in het backcourt van het team dat recht heeft op de inworp (dus de nieuwe aanvallende ploeg) **onmiddellijk** worden genomen, zonder dat de scheidsrechter de bal hoeft aan te raken. Deze regel heeft als doel om het spel meer fysiek te maken, minder discussie te hebben bij uitbal, snelle omschakeling...

Wanneer moet de bal **wel aan de scheidsrechter** gegeven worden?

- Bij het fluiten van een **fout**. Hierbij moet de scheidsrechter signalisatie doorgeven aan de tafel waardoor het spel moet stilliggen.
- Als er een **vervanger al klaar zit op de vervangingsstoel**. Dan legt de official het spel stil en fluit die om de vervanging te kunnen uitvoeren.
- Bij een **sprongbalsituatie**. Hierbij fluit de scheidsrechter sprongbal en geldt de regel van wisselend balbezit. Door de chaotische aard van deze situatie is het noodzakelijk dat de bal eerst naar de official gaat.
- In de **laatste 2 minuten** van de wedstrijd.

Indien er toch discussie optreedt, zal de scheidsrechter de voortgang van het spel aangeven.

## 15. Fouten

De reglementering betreffende fouten is identiek als die voor U14, U16, U18, U21 en Seniors:

- Een speler mag max. 5 persoonlijke fouten maken per wedstrijd
- Ploegfouten: 4 per periode. Vanaf de 5<sup>de</sup> ploegfout wordt een verdedigende fout bestraft met 2 vrijworpen.

## 16. Scheidsrechter

In regel wordt de wedstrijd begeleid door 2 **Officials of Youth Officials Plus** (minimaal 13 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 13 jaar zijn. Indien er ook geen Youth Officials beschikbaar zijn, dient regel Art. 222 (regels ter vervanging van een afwezige scheidsrechter) van het intern reglement deel competitie gevolgd te worden:

<https://www.basketbal.vlaanderen/kennishub/clubbestuurder/intern-reglement-basketbal-vlaanderen/deel-competitie/de-officials>

## 17. Digitaal wedstrijdformulier

Bij U14 wordt gebruik gemaakt van een digitaal wedstrijdformulier. Zie [www.basketbal.vlaanderen/digitaalwedstrijdformulier](http://www.basketbal.vlaanderen/digitaalwedstrijdformulier).

## 18. Meldingen

Als één van bovenstaande regels uit dit reglement niet wordt toegepast in de wedstrijd, zijn er enkele proactieve en reactieve stappen die je kan ondernemen:

- **Voorbespreking voor de wedstrijd:** maak voor de wedstrijd kennis met de coach van de tegenstander en de (youth) official. Overloop de spelregels van deze leeftijdscategorie, licht toe waar jullie momenteel op focussen in de opleiding en geef eventueel een inschatting van het kwaliteitsverschil. Geef ook mee dat jij ervan overtuigd bent dat de spelregels nuttig zijn i.f.v. de opleiding van de spelers, geef enkele voorbeelden mee en bijhorende argumenten mee waarbij je je visie deelt.
- **Spelregel-poster zichtbaar tijdens de wedstrijd:** vraag je club om de poster met spelregels af te drukken en leg of kleef deze aan de wedstrijdtafel. Zo kan iedereen hiernaar verwijzen tijdens de wedstrijd. Ook voor de (youth) officials is dit een handig geheugensteuntje net voor de start van de wedstrijd.
- **Bespreking tijdens de wedstrijd:** wanneer je merkt dat één van bovenstaande regels niet gevolgd worden door de tegenstander, ga je in een constructief gesprek met de coach van de tegenstander. Refereer naar je voorbespreking en vraag om de spelers aan te spreken op een dood moment.
- **Concrete meldingen bij negatieve ervaringen:** mocht je ondanks bovenstaande stappen toch negatieve ervaringen hebben, kan je dit altijd concreet melden via [minibasketbal@basketbal.vlaanderen](mailto:minibasketbal@basketbal.vlaanderen). Geef in je email zeker het wedstrijdnummer, de club en type overtreding mee. Het is altijd handig om videomateriaal mee te sturen. Opgelet: dit is geen klacht met bedoeling van straffen of boetes uit te delen. Zowel coaches als wijzelf ervaren dit als iets positief. We nemen contact op met de jeugdcoördinator van de betrokken club en sensibiliseren rond opleiding.

## **Bijlage: trapping situaties**

In elke verdedigende situatie moet er verplicht man-to-man defense gespeeld worden waarin er dus steeds één verdediger één aanvaller probeert te stoppen. Er zijn echter situaties waarin het verschil tussen helpside en trapping onduidelijk wordt. Daarom splitsen we deze op en geven we enkele duidelijke voorbeelden mee.

### **Trapping**

Trapping situaties ontstaan wanneer het team (en de coach) de intentie hebben om de bal te veroveren (*'stealen'*) door numerieke defensieve overmacht (2 verdedigers verdedigen 1 aanvaller) of wanneer een ploegmaat komt helpen vanuit de dichtst bijzijnde positie (*'strong side help'*).

Dit zijn vaak situaties waarin het verdedigende team de **opbouw** van de tegenstander wil **storen** of **breken**.

### **Helpside**

Helpside situaties ontstaan wanneer je ploegmaat geklopt wordt door zijn rechtstreekse aanvaller en je vanuit je *'helping spot'* sprint naar de bal om de baldrager te stoppen. Deze helpside rotatie komt van de *'weakside'* of *'double side'* (keuze van de coach/club) en nooit vanuit de eerste paslijn.

Er ontstaat discussie wanneer de verdediger op de baldrager zich alsnog kan herstellen en de helpside defense ook op de bal verdedigt. Dit zien we niet als trapping, aangezien we dit niet steeds zwart-wit kunnen bekijken. We verwachten wel dat de coach bij dergelijke situaties een afspraak maakt over welke speler zo snel mogelijk doorsprint naar de vrije aanvaller. Uiteraard wordt bij helpside defense steeds de defensieve 3 seconden regel gerespecteerd: de helpside defense komt dus steeds van min. 1 voet in, 1 voet uit de bucket.

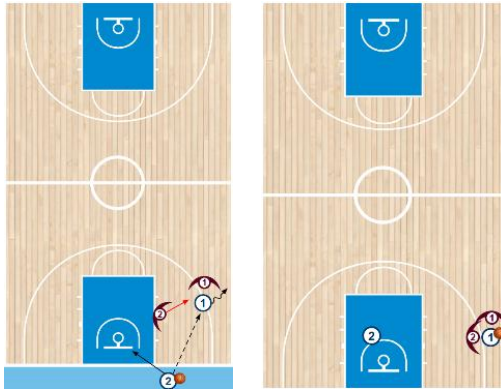
Dit zijn vaak situaties waarin het verdedigende de team de **kansen** of het **doelen** wil **verhinderen**.

### **Situaties**

Bij **trapping defense** sluit de **dichtst bijzijnde strong side speler** agressief aan op de baldrager en probeert de passing te verhinderen door actieve armen. De trapping heeft als doel dat de aanvaller **stopt met dribbelen** en **geen pass** meer kan geven zodat er een balverlies of overtreding van de 5"-regel ontstaat.

Situaties waarin we spreken van **trapping defense** en die met andere woorden **verboden** zijn:

### Full court trap:

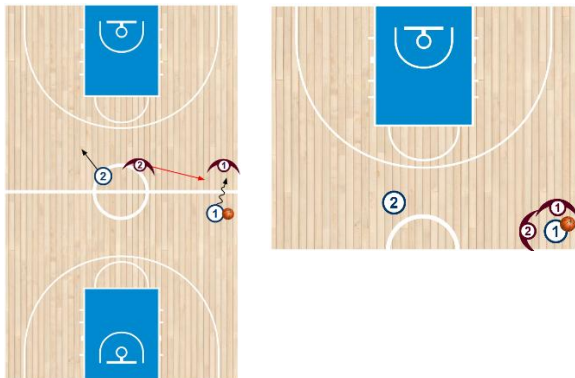


Bv. na een full court inbound of in transitie is het verboden om een trap uit te voeren op de baldrager.

Hierbij stuurt X1 de baldrager richting de zijlijn en sluit X2 aan om de trap uit te voeren. X2 lost hierbij volledig zijn eigen man en positioneert zich haaks op X1 zodat O1 enkel achterwaarts kan dribbelen. Door actieve handen kan O1 ook geen pass geven naar z'n vrije ploegmaat.

Deze situatie is VERBODEN. De verdedigers mogen zich aanpassen aan de baldrager, maar blijven man-georiënteerd verdedigen. X2 kan stunten indien O1 de midden zou aanvallen.

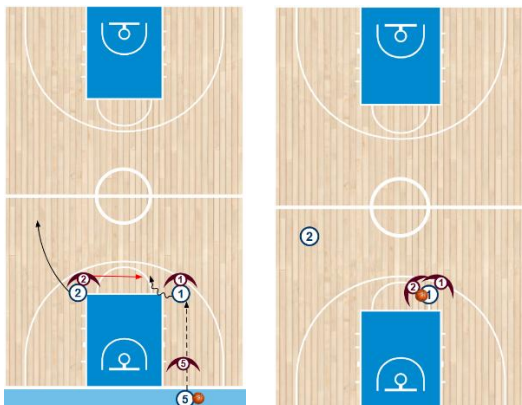
### Half court trap:



Bv. als O1 naar de zijlijn dribbelt, dan is het verboden om een trap uit te voeren op de baldrager. In dit voorbeeld is de trap net voorbij de middellijn gepositioneerd, maar ook dicht bij de driepuntslijn of in de corners is dit VERBODEN.

Hierbij stuurt X1 de baldrager richting de zijlijn, sluit de dichtst bijzijnde verdediger haaks aan en vormt de trap. X2 lost hierbij volledig zijn eigen man. In deze situatie zit O1 volledig vast, want kan niet achterwaarts dribbelen door de terugspeelbal-regel.

### Full court next defense:

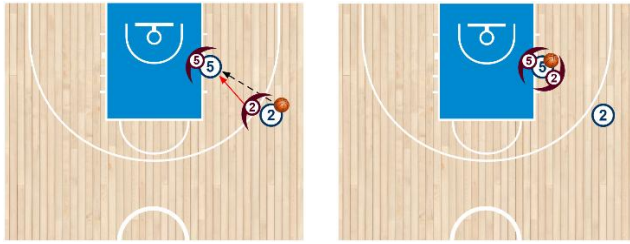


Bv. als een baldrager de midden aanvalt, dan is het VERBODEN om een trap uit te voeren op de baldrager door de dichtst bijzijnde verdediger naar de baldrager te doen sprinten.

X2 lost hierbij volledig zijn eigen man en sprint zo snel mogelijk naar de bal om de snelle pass te verhinderen. Nadien is het de bedoeling dat de baldrager de bal opneemt en een slechte pass geeft of zelf een turn-over heeft.

X2 mag wel stunten maar is steeds verantwoordelijk voor de defense op O2.

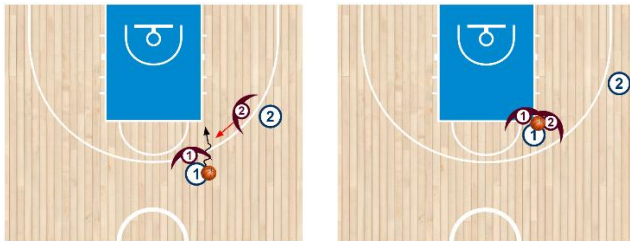
### Inside trap:



Bv. als er een inside pass gegeven wordt, dan is het verboden om een trap uit te voeren door een 'cover down'-actie.

Hierbij draait X2 de rug volledig naar z'n eigen man en verdedigt enkel op de baldrager (die al dan niet al gedribbeld heeft). Deze situatie is VERBODEN. X2 mag wel openen en stunten naar de bal maar moet ten allen tijde O2 blijven verdedigen (eerste paslijn).

### Stunt & help:



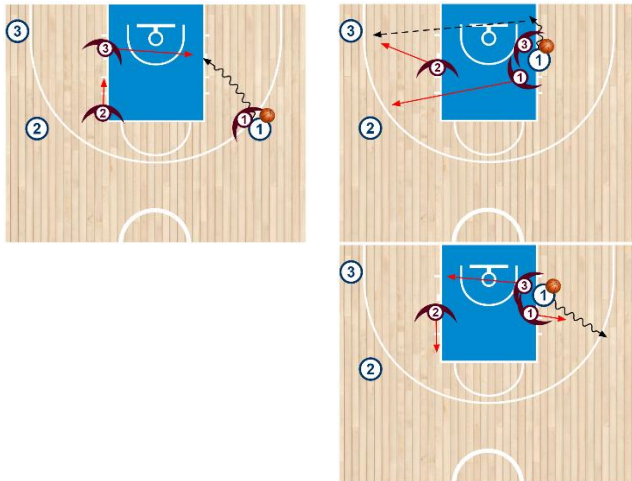
Bv. als de baldrager een penetratie maakt, dan is het verboden om vanuit een stunting situatie in een trapping situatie te komen.

Hierbij zal X2 op de eerste dribbel van O1 meteen de ruimte verkleinen en zich volledig draaien naar de baldrager. X2 verhindert hierbij een snelle pas en zet O1 volledig vast samen met X1. Deze situatie is VERBODEN. X2 mag wel stunten maar moet recoveren naar O2 (eigen man).

Bij helpside defense komt steeds 'de laatste' verdediger de doelpoging verhinderen. Dit kan de laatste verdediger van de 'weak side' zijn of van de 'double side' zijn. Dit is een keuze die bepaald wordt door de defensieve leerlijn of coachingsstaff. De help defense heeft als doel de open lijn naar de basket sluiten. De helper probeert hierbij in te schatten of z'n ploegmaat geklopt is of niet. Duidelijke teamafspraken met bijhorende communicatie is hierbij zeer belangrijk. Wanneer er geholpen wordt, wordt er zo snel mogelijk geroteerd zodat we de man-georiënteerde defense zo snel mogelijk kunnen herstellen.

Situaties waarin we spreken van **helpside defense** en die **toegelaten** zijn mits een **snelle rotatie**:

### Helpside op een penetratie:

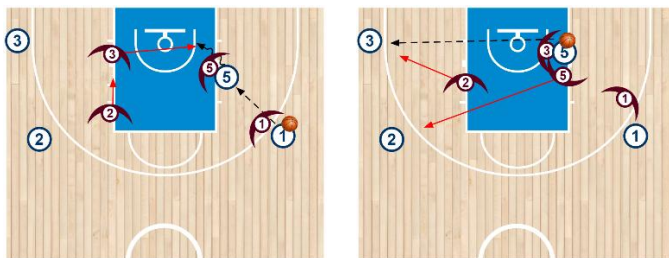


Bv. als de baldrager penetreert naar doel en X1 is geklopt en roept "help", dan mag 'de laatste' verdediger X3 de baldrager stoppen door te sprinten naar de bal.

Hierbij zal X2 even 'zoning' spelen op O2 en O3 en een close-out maken op een eventuele eerste pas.

Het kan zijn dat X1 zich nog probeert te herstellen en dat de baldrager heel kort verdedigt wordt door 2 verdedigers. Van zodra deze situatie zich voordoet, wordt er meteen geroteerd volgens de teamafspraken. In dit geval zal X1 bij een voorwaartse dribbel en evt. pass doorroteren naar de vrije aanvaller en bij een achterwaartse dribbel herstellen en X3 terug sturen naar z'n eigen man. Dit gebeurt zo snel mogelijk zodat iedereen terug man-to-man verdedigt.

### Helpside op een inside actie:



Bv. als er een inside pass gegeven wordt naar een (fysiek) dominante speler en X5 heeft hulp nodig, dan komt de helpdefense van 'de laatste' verdediger X3. Hij probeert de open lijn naar doel af te nemen.

Er wordt opnieuw geroteerd volgens de teamafspraken zoals hierboven beschreven.

In dit document leer je het totaal concept rond helpside defense kennen en kan je inspiratie opdoen voor oefenstof voor U14-spelers cf. de spelregels: [oefenstof U14](#).