basketbal
.vlaanderen

Spelregels U10

Spelvorm 4 tegen 4

2026-2027

Inhoudstafel

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

1. Aantal spelers per ploeg / deelname

Een ploeg moet min. 4 en mag max. 12 spelers op het wedstrijdblad schrijven. Gedurende de speeltijd moeten er van elke ploeg **4 spelers** zich op het speelveld bevinden. Men speelt **4 tegen 4** in de U10-competitie.

Het **minimum aantal spelers** waarmee een team een wedstrijd moet eindigen is 2. Van zodra er slechts 1 speler de wedstrijd kan verderzetten (omwille van 5 fouten of blessures van de andere spelers), dan wordt de wedstrijd definitief beëindigd.
Wanneer deze situatie zich voordoet, dan zal de 'tegenstander' dit quarter winnen en wordt dit genoteerd met 3-1.

De U10 competitie is voor spelers/speelsters van de geboortejaren **°2018 & °2017**. Sterke U8 spelers die te weinig uitdaging in hun eigen leeftijdscategorie hebben, kunnen aansluiten als ze het niveau aankunnen.

Uitzondering 'beginnende speler/speelster' U10:

Per U10 ploeg kunnen **maximaal 2 'beginnende spelers/speelsters' van geboortejaar °2015 mét goedgekeurde uitzondering** meespelen per competitiewedstrijd. Idealiter schuift de speler/speelster door naar U12 vanaf januari.

Een uitzondering 'beginnende speler/speelster' dient **steeds aangevraagd te worden via** uitzonderingen@basketbal.vlaanderen. Bij goedkeuring wordt de speler/speelster op de spelerslijst van de betrokken U10-ploeg geplaatst door een professionele medewerker van Basketbal Vlaanderen.

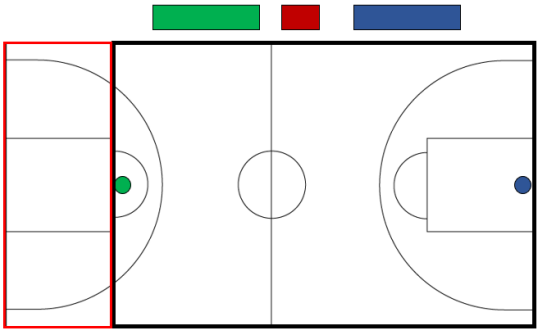
Een speler/speelster wordt gezien als 'beginnende speler/speelster' als hij/zij bij aanvang van de competitie **maximaal 1 basketbalseizoen aangesloten** is bij Basketbal Vlaanderen. Dit betekent concreet dat bij de start van de competitie van seizoen 2026-2027 de speler/speelster voor het eerst aangesloten werd bij Basketbal Vlaanderen NA 1 juli 2025.

Uit de feedback van coaches en jeugdcoördinatoren blijkt dat het ideaal aantal spelers varieert tussen 8 en 10. De speelvolgorde wordt immers bepaald door de volgorde van de lijst van de spelers en het "slangensysteem" dat wordt toegepast (zie 7. Vervangingen). Per quarter mag de coach 1 vervanging doen. Let op, ook hier wordt de "slang" gerespecteerd (zie 7. Vervangingen).

2. Speelveld

De wedstrijden worden verplicht gespeeld op 3/4de terrein!

Dit betekent dat de **afstand van ring tot ring** 15 à 18 meter dient te zijn, hiervoor zijn verschillende opties. De veiligheid van de spelers/speelsters dient steeds gegarandeerd te worden.



- Bij een basketbalterrein (max. 28 x 15 meter, min. 26 x 14 meter) staat 1 doel op de eindlijn en 1 doel op de vrijworplijn aan de andere zijde. De zijlijnen zijn die van het reguliere basketbalterrein. De eindlijnen zijn die aan de ene zijde en de vrijworplijn en het verlengde ervan aan de andere zijde. Dit kan men aangeven met papiertape of spots.
- Bij het gebruik van een volleybalterrein (18x9 meter) staan de doelen achter de eindlijnen van het volleybal terrein en worden de zijlijnen van het basketbal terrein gerespecteerd.
- In sommige sporthallen zijn de terreinen in de breedte van de zaal te klein voor 5 tegen 5 maar voldoen ze wel aan de voorwaarden om 4 tegen 4 te spelen. De afstand van ring tot ring dient 15 à 18 meter te zijn.
- Voorhangborden van 2m60 aan hoge doelen hangen, kan ook een oplossing bieden om de afstand tussen de ringen tot 15 à 18 meter te beperken.

Meer info vind je in het 'reglement het speelveld, de uitrusting en de labeling'.

Tip voor coaches:

- Deze tape werd aangeraden door coaches: Klik hier
- Het is toegestaan om op eigen aanvallend vak platte spots (antislip) te leggen, zodat spelers/speelsters zich beter kunnen oriënteren in aanval.
- Tips voor veilige verrolbare doelstellen: Scheldesport, Decathlon…

3. Hoogte basketring

De hoogte van de basketbalring bedraagt **2.60 meter.**

4. Bal

De U10 spelen met bal maat **nummer 5.**

5. Wedstrijdduur – rust

De U10 spelen **4 quarters** die elk bestaan uit **2 periodes** van **5 minuten** met **chronostop**. Indien de wedstrijd te lang zou duren, kan doorlopende chrono in de tweede helft toegepast worden na overleg tussen de (Youth/Junior) official, coaches en wedstrijdtafel. Elk quarter bestaat uit 2 periodes van 5' met een rust van **1' tussen de periodes.** Tussen 2 quarters is er een rust voorzien van **2'**. In het laatste quarter is er tijdens de laatste 2' ook chronostop na een score van toepassing (conform spelregels U12 en ouder).

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

Eerste helft								Tweede helft						
Quarter 1				Quarter 2				Quarter 3				Quarter 4		
P1	**Rust**	P2	**Rust**	P3	**Rust**	P4	**Rust**	P5	**Rust**	P6	**Rust**	P7	**Rust**	P8
5’	**1’**	5’	**2’**	5’	**1’**	5’	**10’**	5’	**1’**	5’	**2’**	5’	**1’**	5’

6. Time-outs

Per speelhelft heeft een coach **1 belaste time-out.** De rust tussen quarters en periodes kan door de coaches ook gebruikt worden als time-out.

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

Tip voor coaches:

Gebruik time-outs en rustmomenten als goede leermomenten voor de spelers/speelsters. Stel vragen aan je spelers/speelsters en laat hen zelf tot oplossingen komen. Bespreek wat goed verloopt en wat (nog) beter kan. Bepaal kleine doelstellingen voor de volgende periode. Wees opbouwend en motiverend!

7. Vervangingen

De speelvolgorde wordt bepaald door het **slangensysteem**.

Per quarter mag een coach **maximaal 1 vervanging** doorvoeren. De vervanging dient bij de wedstrijdtafel aangevraagd te worden. De (Youth) Official geeft signaal om de vervanging uit te voeren bij een ‘dode bal’ situatie (bvb. als de bal buiten is).

Tip voor coaches:

Hou het slangensysteem zelf bij op een blaadje. In het DWF is het moeilijk om dit bij te houden. Via www.basketbal.vlaanderen/minibasketbal kan je een stramien voor het slangensysteem U10 downloaden.

SPELER		Quarter 1			Quarter 2			Quarter 3			Quarter 4	
		1	2		1	2		1	2		1	2
Otis	4	S			S				S			S
Jef	12	S			S				S			S
Kato	5	S				S			S			
Mila	15	S				S			S			
Selim	13		S			S					S	
Louis	11		S			S					S	
Noor	8		S					S			S	
Emma	9		S					S			S	
Youssef	10				S			S				S
Noah	6				S			S				S

Voorbeeld slangensysteem zonder vervanging

SPELER		Quarter 1			Quarter 2			Quarter 3			Quarter 4	
		1	2		1	2		1	2		1	2
Otis	4	S			S			S				S
Jef	12	S			S				S			S
Kato	5	S			S				S			S
Mila	15	S				S			S			
Selim	13	V				S			S			
Louis	11		S			S					S	
Noor	8		S			S					S	
Emma	9		S					S			S	
Youssef	10		S					S			S	
Noah	6				S			S			V	S

Voorbeeld slangensysteem met vervanging

In periode 1 (quarter 1) wordt Mila vervangen. Selim komt op het terrein. Selim speelt meer dan 2', de slang gaat verder bij Louis.

In periode 7 (quarter 4) wordt Louis door Noah vervangen maar komt iets later weer op het terrein. De slang start opnieuw bij Noah.

8. Vrije worpen

Bij een fout op een doeler wordt:

- de doeler **2 vrijworpen** toegekend als de doelpoging niet binnengaat.
- de doeler **1 vrijworp** toegekend als de doelpoging binnengaat.

Een vrijworp is 1 punt waard.

Vrijworpen dienen van een **afstand van 3 meter** (afstand van de ring) genomen te worden. Er staan **geen rebounders**. De spelers staan achter de shotter en buiten het gezichtsveld van de shotter. Na het tweede shot gaat de bal naar de andere ploeg voor een **inworp aan de eindlijn** ongeacht of er gescoord werd of niet.

9. Scores

De scores zijn **NIET belangrijk**. Ze worden ingegeven in het digitale wedstrijdformulier per quarter (2x5') om homogenere reeksen te maken in de tweede ronde en de sterkte van de ploegen in te schatten. De eindscore wordt niet genoteerd. Per gewonnen quarter krijgt de ploeg 3 punten, een verloren quarter 1 punt en een gelijkgespeelde quarter 2 punten.

Eventueel kan de score getoond worden op een scorebord aan de zijkant maar de score wordt **na elk quarter terug op 0-0 gezet.**

De eindscore op de website van Basketbal Vlaanderen is altijd 1-1.

Elke score exclusief een vrije worp telt voor **2 punten**, zelfs indien er gescoord wordt van achter de driepuntlijn. Voor een gescoorde vrijworp wordt **1 punt** toegekend.

"Opleiden is belangrijker dan winnen" moet het uitgangspunt zijn.

10. Start van de wedstrijd & wisselend balbezit

Tip voor coaches:

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

Elke wedstrijd begint met een inworp aan de eindlijn het verst verwijderd van het aanvallende doel door de **thuisploeg**.

Bij alle volgende 'tussen twee' situaties, inclusief het begin van de volgende quarters, is de regel van het **wisselend balbezit** 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 'tussen twee'. In alle 'tussen twee' situaties 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 'tussen twee' gefloten werd.

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

Ploeg A begint de wedstrijd met een inworp. Ploeg B zal het wisselend proces beginnen door het verkrijgen van de bal voor een inworp bij de eerstvolgende 'tussen twee' situatie.

11. Tijdregels

De volgende seconden regels zijn **NIET** van toepassing voor de U10:

- 24"-regel
- 8"-regel
- 5"-beperking bij een inworp
- 3"-regel

De 5"-regel bij een zwaarbewaakte speler is **WEL** van toepassing bij **U10 niveau 3**. Bij **U10 niveau 4 niet**.

Wat betreft het toepassen van de 5"-regel bij een zwaarbewaakte speler. Het is belangrijk om voorafgaand aan de wedstrijd goed af te stemmen met de coaches. De ontwikkeling van de spelers staat centraal.

12. Terugspeelbal

De regel met betrekking tot het terug spelen van de bal over de middellijn ("retour") is NIET van toepassing bij U10.

13. Verdediging

Elke ploeg is VERPLICHT te verdedigen in een **man-to-man verdediging**. De verdedigers moeten op minder dan **één armlengte** afstand van hun aanvallers (zowel op de baldrager als de niet-baldrager!) staan **op de eigen verdedigingshelft**. Er mag dus **geen vaste helpside positie** in de bucket ingenomen worden. Op die manier wordt de 1 tegen 1 (zowel offensief als defensief) gestimuleerd wat ideaal is voor de ontwikkeling van de spelers op die leeftijd. Als iemand volledig geklopt wordt, mag een andere speler zijn/haar eigen man verlaten en sprinten naar de baldrager om hem/haar te stoppen.

Deze regel is NIET van toepassing tijdens een defensieve transitie waarbij de verdediging in een minderheidssituatie zit (bv. snelle aanval van tegenstander na steal of rebound én slechts 1 of 2 verdedigers terug in defense).

Een zone verdediging[1] of open denial[2] is NIET toegestaan.

Na een score of bij een inworp op de verdedigende helft (van de aanvallende ploeg) is de verdediging VERPLICHT om terug te keren op de eigen verdedigende helft. Ook na vrijworpen, steeds gevolgd door inworp aan de eindlijn, is de verdediging verplicht om terug te keren op de eigen verdedigende helft.

Bij overtreding van één van deze regels, krijgt de coach eerst een waarschuwing en worden de spelers hierover aangesproken. 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 (zie 1. Meldingen). Je kan het ook noteren als opmerking op het Digitaal Wedstrijdformulier.

14. Aanval

Screens en hand-offs zijn NIET toegestaan. Indien dit toch gedaan wordt, krijgt de coach eerst een **waarschuwing** en worden de spelers hier ook over aangesproken. 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

[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.*

[2] *Onder open denial begrijpen we het verdedigen van een niet-baldrager met oog voor het verkleinen van de ruimte van de baldrager.*

minibasketbal@basketbal.vlaanderen (zie 1. Meldingen). Je kan het ook noteren als opmerking op het Digitaal Wedstrijdformulier.

15. Fouten

Fouten worden genoteerd op het wedstrijdblad.

- Een speler mag max. 5 persoonlijke fouten maken per wedstrijd
- Ploegfouten worden niet bijgehouden.
- Enkel fouten op een doeler worden bestraft met 1 of 2 vrijworpen.

16. Scheidsrechter

In regel wordt de wedstrijd begeleid door **2 Youth Officials (minimaal 12 jaar)** aangesloten als spelend lid bij Basketbal Vlaanderen.

Eén van de Youth Official(s) mag vervangen worden door een Official (vb. Referee Ambassador) die de Youth Officials in de club opleidt/begeleidt.

Indien er geen (Youth) Officials beschikbaar zijn, mogen andere leden de wedstrijd begeleiden op voorwaarden dat hij/zij als 'spelend lid' bij Basketbal Vlaanderen aangesloten zijn en minimaal 12 jaar zijn.

17. Digitaal wedstrijdformulier

Bij U10 wordt gebruik gemaakt van een digitaal wedstrijdformulier. Zie website:

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. Geef in je email zeker het wedstrijdnummer, de club en type overtreding mee. 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 opleig.