basketbal
.vlaanderen

Spelregels U12

Spelvorm 5 tegen 5

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 7
15. Fouten 8
16. Scheidsrechter 8
17. Digitaal wedstrijdformulier 8
18. Meldingen 8

1. Aantal spelers per ploeg/deelname

Een ploeg start met **min. 5 spelers** de wedstrijd en **mag max. 12 spelers** op het digitaal wedstrijdformulier inschrijven. Men speelt **5 tegen 5** in de U12-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 geldt het volgende:
Indien de andere ploeg voorstaat, is de bereikte stand de eindstand. Staat de ploeg die niet kan verder spelen voor dan wordt 2 tegen 0 als uitslag genoteerd ten gunste van de andere ploeg.

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

Elke speler ingeschreven op het digitaal wedstrijdformulier moet **gespeeld en gerust** hebben tijdens de wedstrijd (indien meer dan 5 spelers op het blad staan).

De vervangingen zijn **vrij.**

De U12 competitie is voor spelers/speelsters van de geboortejaren **°2016 & °2015**. Sterke U10 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 **2.60 meter.**

4. Bal

De U12 spelen met bal maat **nr. 5.**

5. Wedstrijdduur – rust

De U12 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

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

- 2 belaste time-outs worden per ploeg toegekend op gelijk welk ogenblik gedurende de eerste speelhelft (1ste en 2de quarter).
- 3 belaste time-outs per worden per ploeg toegekend op gelijk welk ogenblik gedurende de tweede speelhelft (3de en 4de 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.

Tijdens elke time-out en tussen quarters mogen spelers/speelsters vervangen worden.

Tip voor coaches:

Gebruik time-outs en rustmomenten als goede leermomenten voor de spelers/speelsters. Stel vragen aan je spelers 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 vervangingen zijn **vrij**.

Elke speler ingeschreven op het digitaal wedstrijdformulier moet **gespeeld en gerust** hebben tijdens de wedstrijd. Deze regel geldt niet voor de bekercompetitie.

8. Vrije worpen

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

In niveau 4 kunnen beide coaches en scheidsrechters voor de aanvang van de match tot een akkoord komen om de vrijworpen van dichter te nemen, echter dient wel gestreefd te worden naar een 'goed shot' van de vrijworplijn.

9. Scores

Elke score, met uitzondering van een vrije worp, telt voor 2 punten, zelfs indien er gescoord wordt van achter de driepuntlijn.

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

Indien een ploeg 140 punten bereikt, wordt de score van deze ploeg niet verder bijgehouden.

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

In de **bekercompetitie** wordt **wel verlenging(en)** (= 5 minuten extra speeltijd) gespeeld tot als de winnaar bepaald is die doorstoot naar de volgende ronde.

Er wordt geen publiek klassement bijgehouden voor de U12-competitie.

"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 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 de 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 volgende seconden regels zijn NIET van toepassing voor de U12:

- 24"-regel
- 8"-regel

De **offensieve 3"-regel** is van toepassing voor de wedstrijden van U12. 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 U12. 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/haar 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 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 (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 U12. De scheidsrechter zorgt dat er voldoende ruimte is om de bal in te werpen. Bij overtreding van deze regel, wordt het balbezit aan de tegenstander gegeven.

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

12. Terugspeelbal

De regel met betrekking tot het terug spelen van de bal over de middellijn ("retour") is van toepassing voor wedstrijden U12. Bij een overtreding van deze regel, wordt het balbezit aan de tegenstander gegeven.

13. Verdediging

Man-to-man verdediging

Elke ploeg is VERPLICHT te verdedigen in **een 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.

Deze regel is tot stand gekomen in functie van de langetermijngerichte ontwikkeling van de spelers. Binnen de U12 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.

Een **zone verdediging**[1] is NIET toegestaan.

De defensieve 3"-regel is van toepassing voor de wedstrijden van U12. 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 aan het verdedigen is op zijn man (1 armlengte afstand) 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 volledig geklopt is, mag een andere speler zijn/haar eigen man verlaten en sprinten naar de baldrager om hem/haar te 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.

[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.*

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.

Wanneer een team **meer dan 20 punten** voor staat wordt het team verplicht om terug te keren **naar de eigen verdedigingshelft na een score**. Indien een team blijft full-court verdedigen na een score en meer dan 20 punten voor staat, zal de Youth Official een waarschuwing geven aan de coach.

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 op 1 aanvaller staan met als doel een turnover te forceren.

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. Het balbezit gaat uiteraard naar de aanvallende ploeg en er wordt ingegeven op de plaats het dichtst bij de overtreding.

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 (zie 18. 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.

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

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 (zie 18. Meldingen). Je kan het ook noteren als opmerking op het Digitaal Wedstrijdformulier.

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 5de ploegfout wordt een verdedigende fout bestraft met 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 Officials mag vervangen worden door een Official (vb. Referee Ambassador) die de Youth Officials in de club opleidt/begeleidt.

Indien er geen (Youth) Official beschikbaar is, 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 U12 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. 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 dichtstbijzijnde 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.

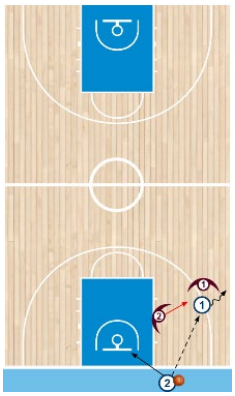
Dit zijn vaak situaties waarin het verdedigende team de **kansen** of het **doelen** wil **verhinderen**.

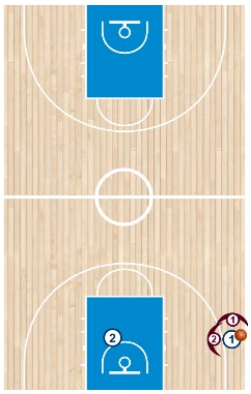
Situaties

Bij **trapping defense** sluit de **dichtstbijzijnde 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:



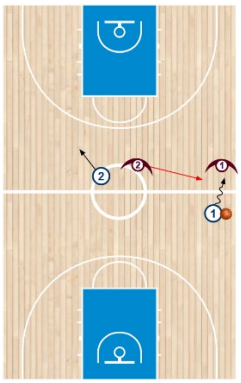


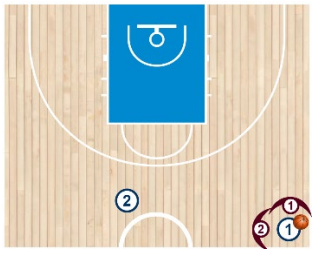
Bv. na een full court inbounce of in transitie is het verboden om een trap uit te voeren op de baldrager.

Hierbij stuurt X1 de baldrager richting de zijlijn en sluit X2 aan om de trap uit te voeren. X2 lost hierbij volledig de 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 het midden zou aanvallen.

Half court trap:

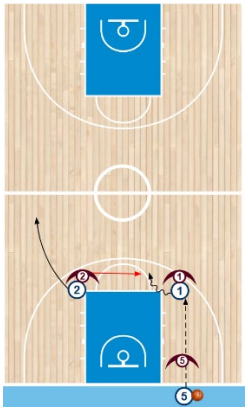


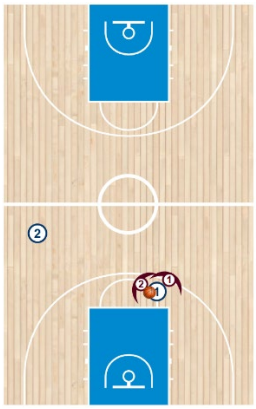


Bv. als O1 naar de zijlijn dribbelt, dan is het verboden om een trap uit te voeren op de baldrager. In dit voorbeeld is de trap net voorbij de middellijn gepositioneerd, maar ook dichter bij de driepuntlijn of in de corners is dit **VERBODEN**.

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

Full court next defense:



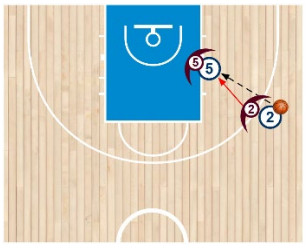


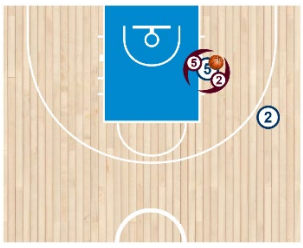
Bv. als een baldrager het midden aanvalt, dan is het **VERBODEN** om een trap uit te voeren op de baldrager door de dichtstbijzijnde verdediger naar de baldrager te doen sprinten.

X2 lost hierbij volledig de 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:

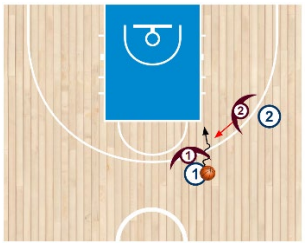


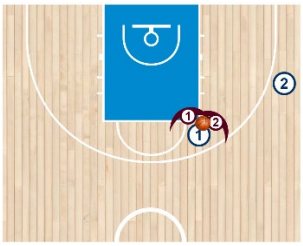


Bv. als er een inside pass gegeven wordt, dan is het verboden om een trap uit te voeren door een 'cover down'-actie.

Hierbij draait X2 de rug volledig naar de 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 te allen tijde O2 blijven verdedigen (eerste paslijn).

Stunt & help:





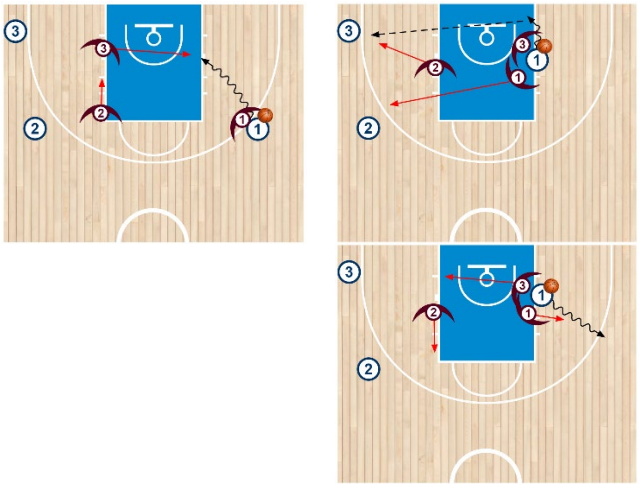
Bv. als de baldrager een penetratie maakt, dan is het verboden om vanuit een stunting situatie in een trapping situatie te komen.

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 van de club of coachingsstaff. De helpdefense 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:

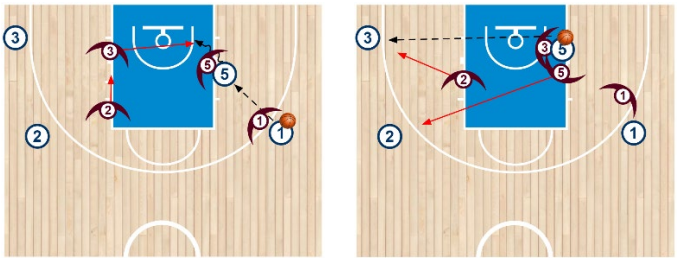


Bv. als de baldrager penetreert naar doel en X1 is geklopt en roept "help", dan mag 'de laatste' verdediger X3 de baldrager stoppen door te sprinten naar de bal.

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

Het kan zijn dat X1 zich nog probeert te herstellen en dat de baldrager heel kort verdedigd wordt door 2 verdedigers. Van zodra deze situatie zich voordoet, wordt er meteen geroteerd volgens de teamafpraken. 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. Die probeert de open lijn naar doel af te nemen.

Er wordt opnieuw geroteerd volgens de teamafspraken zoals hierboven beschreven.