



3X3 BASKETBALL
LESSENMAP VOOR HET ONDERWIJS
SPEEL MEER, TRAIN BETER.

Inhoud

Crelan FIBA 3x3 World Cup 2022	3
Katalysator voor 3x3 in Vlaanderen	4
Spectaculair decor	5
Methodiek	6
Beginsituatie	7
FUNdamentals	7
Succesbeleving & beschermd balbezit	7
Differentiatie	7
Lessenreeks	8
Levelkaarten	9
Les 1: Scoren: Het set-shot	10
Les 2: Scoren: De lay-up	21
Les 3: Kansen creëren door middel van alleenspel	32
Les 4: Kansen creëren door middel van samenspel	43
Levelkaarten	52

Crelan FIBA 3x3 World Cup

Vlaanderen mag zich opmaken om in juni 2022 de Crelan FIBA 3x3 World Cup te ontvangen. De absolute wereldtop in deze spectaculaire discipline van het basketbal zal in Antwerpen zes dagen strijden om de titel van wereldkampioen.

Normaal werd afgelopen jaar al de **Crelan FIBA 3x3 Europe Cup** in **Antwerpen** afgewerkt. De coronacrisis stak daar helaas een stokje voor. Vlaanderen, Basketbal Vlaanderen, de stad Antwerpen en organisator Sportizon/Golazo kozen om dan resoluut voor de kandidatuur van het WK 2022 te gaan. Met succes: FIBA, de internationale basketbalorganisatie, wees de FIBA 3x3 World Cup 2022 aan Vlaanderen toe.

Het WK zal plaatsvinden van 21-26 juni 2022 in Antwerpen. Het hoofdterrein zal op de Groenplaats geïnstalleerd worden. Op de Grote Markt komt het opwarmingsterrein. Gespreid over de zes dagen worden ruim 100.000 bezoekers verwacht. Het evenement zal de hele stad een week lang in een ongeziene basketbalsfeer onderdompelen. Alle grote basketbalnaties uit de vier windstreken zakken naar Vlaanderen af, één jaar nadat de sport haar debuut maakte op de Olympische Spelen (in Tokio in 2021). Voor de Belgische nationale teams is dit een gedroomde gelegenheid om zich met de wereldtop te meten; ze zijn automatisch verzekerd van hun deelname aan dit WK in eigen land.



Katalysator voor 3x3 in Vlaanderen



“Met het Crelan FIBA 3x3 World Cup basketbal laten we Vlaanderen kennismaken met een jonge en dynamische Olympische discipline”, zegt een trotse Vlaams minister van Sport **Ben Weyts**. “Deze hippe en urban vorm van sport en beweging zal jongeren nóg meer prikkelen en inspireren. Ik geloof sterk dat het WK een meerwaarde zal betekenen voor de verdere ontwikkeling van het basketbal in Vlaanderen.”

“Met EventFlanders hebben we er alles aan gedaan om dit topevenement naar Vlaanderen te halen, na de spijtige annulatie van de Crelan FIBA 3x3 Europe Cup wegens Corona. Dit wereldkampioenschap brengt basketballiefhebbers uit heel de wereld samen in Vlaanderen en creëert hoop en werkgelegenheid voor de zwaar getroffen evenementensector en onze toeristische ondernemers”, vult Vlaams minister van Toerisme **Zuhail Demir** aan.



Antwerps schepen voor Sport **Peter Wouters** is blij met deze ‘nieuwe kans’: “Na het missen van de Crelan FIBA 3x3 Europe Cup plukt de stad met dit WK een fantastische rebound en zetten we Antwerpen op de kaart als bruisende, dynamische sportstad en urban hotspot. Antwerpen ambieert een voortrekkersrol in stedelijke jongerencultuur en sport. Het WK 3x3 basketbal past perfect in dat urban plaatje en geeft ook een duurzame impuls aan het Antwerpse basketbal.”

Ook **Koen Umans**, voorzitter van Basket Vlaanderen, ziet tal van opportuniteiten in dit WK: “Uitstel is geen afstel: onze teams zullen nog beter voorbereid zijn om het wereldkampioenschap in juni '22 te betwisten. Dankzij de steun van Vlaanderen en de Stad Antwerpen, zullen we er samen met eventorganisator Sportizon/Golazo een topevent van maken. De beleving zal zowel voor de spelers als de toeschouwers een unieke ervaring zijn. We streven ernaar om van het WK 3x3 een katalysator te maken voor de ontwikkeling van 3x3 in Vlaanderen. 3x3 basketbal zal via verschillende acties en initiatieven de komende jaren verder op de kaart gezet worden in het Vlaamse basketballandschap.”



Spectaculair decor

“FIBA is verheugd om met de **Crelan FIBA 3x3 World Cup 2022** naar België te kunnen komen”, Andreas Zagklis, Secretaris-Generaal van de FIBA. “Het historische stadscentrum van Antwerpen belooft één van de meest spectaculaire decors in de geschiedenis van het 3x3 basketbal te worden. Tegelijk is dit een jonge en dynamische stad en regio, ideaal voor het eerste WK na het olympische debuut van 3x3 op de Spelen in Tokio.”

De Crelan FIBA 3x3 World Cup 2022, van 21-26 juni 2022, is een organisatie van Sportizon/ Golazo, in samenwerking met Vlaanderen, Basketbal Vlaanderen en de stad Antwerpen. De Vlaamse overheid slaat via EventFlanders de handen in elkaar met de stad Antwerpen om deze organisatie mee mogelijk te maken. ‘EventFlanders’ werkt in de schoot van Toerisme Vlaanderen, maar is een samenwerking van Toerisme Vlaanderen, het departement Buitenlandse Zaken, het departement Cultuur, Jeugd en Media en Sport Vlaanderen.

“ FIBA is verheugd om met de Crelan FIBA 3x3 World Cup 2022 naar België te kunnen komen ”

Andreas Zagklis,
Secretaris-Generaal van de FIBA



Methodiek

Er werd gekozen voor een spelgerichte aanpak. De basistechnieken of ook wel fundamentals genoemd komen aan bod in alle lessen.

Door de spe(e)lregels aan te passen, trachten we gedragsverandering te bereiken en de kwaliteit van het spel te verhogen.

Basketbal is een technische sport waarbij de verdediger in het voordeel is ten opzichte van de aanvaller. Door de verdediger te benadelen in tijd en/of in ruimte, kunnen we de aanvaller in het voordeel brengen. Dit kan bijvoorbeeld door:

- De mobiliteit van de verdediger te beperken met een zwembuis, basketbal of fitbal.
- De verdediger zijn positie ten opzichte van de aanvaller zo te bepalen dat hij in het nadeel is.
- De verdediger pas te laten verdedigen wanneer de aanvaller op een bepaald punt is gekomen.
- De ruimte te beperken waar de verdediger mag verdedigen.
- Beschermd balbezit toe te passen.



Concreet:

We maken van een 1 tegen 1 een 1 tegen 0+1 situatie.

In de meeste oefen- en of spelvormen hanteren we onderstaande 2 principes:

1. Als - dan principe

Dit principe geeft aan wanneer een speler een bepaald spelelement moet toepassen.

Bijvoorbeeld:

- Als de spot naast de balbezitter vrij is.
- Dan vul ik de lege spot op.

2. Voor - tijdens -na principe

Geeft weer binnen welke spelcontext het spelelement aangeleerd/ geoefend dient te worden.

De inhoud wordt zoveel mogelijk spelgericht aangeboden.

Bijvoorbeeld:

- Voor: balspin en pas geven naar ploegmaat
- Tijdens: doorsnijden naar spot zes
- Na: bal terugkrijgen en scoren of positioneren op de spot naast de bal

Beginsituatie

We gaan ervan uit dat spelers over de nodige basisvaardigheden beschikken. Tijdens de lessen zullen onderstaande vaardigheden verder uitgediept worden.

Ze kunnen:

- versnellen, veranderen van richting en stoppen;
- vangen en gericht werpen;
- starten en stoppen met dribbelen.

Deze vaardigheden zullen ze nodig hebben om succes en plezier te beleven in 3x3 basketbal.

FUNdamentals

De onderstaande FUNdamentals verdienen de nodige aandacht. Zij komen aan bod in de oefen- en spelvormen.

- Passen & vangen/catching (P&C)
- Shooting & finishing (S&F)
- Dribbel (D)

De bewegingsbeschrijving en de aandachtspunten van bovenstaande fundamentals zijn terug te vinden in vakliteratuur en zullen niet in deze oefenmap beschreven worden.

Succesbeleving & beschermd balbezit

Om de kans op succesbeleving te vergroten raadden wij aan om te starten met beschermd balbezit.

Beschermd balbezit houdt in dat:

- De verdediger de bal niet mag stelen als de aanvaller de bal met beide handen vast heeft.
- De bal mag nog wel gestolen worden tijdens de dribbel of bij een pas van de ene naar de andere aanvaller.

Op deze manier wordt de aanvaller beschermd ten opzichte van de verdediger.

Differentiatie

Differentiëren kan ook door de spelregels aan te passen:

- Gebruik van een shotklok of aanvallend spel aanmoedigen.
- De tijd van de shotklok (12" FIBA of langer afh. van het niveau).
- Team A mag enkel scoren buiten de raket.
- Beschermd balbezit geldt enkel voor Team A.

Speelregel wordt spelregel:

- Team A mag enkel nog scoren met een Give & Go.
- Beperken van het aantal spots:
 - Bijv: 3 tegen 3 op 4 spots is moeilijker dan 3 tegen 3 op 5 of 6 spots.

Lessenreeks

Deze lessenreeks is progressief opgebouwd van makkelijk naar moeilijk. Daarom adviseren we om de lessen in de voorgestelde volgorde te geven om zo tot het beste resultaat te komen.

Les 1: Scoren: Het set-shot

Les 2: Scoren: De lay-up

Les 3: Kansen creëren door middel van alleenspel

Les 4: Kansen creëren door middel van samenspel

Een les bestaat uit:

- 1) Spel- of wedstrijdvorm (bijv. wedstrijdvorm 2-2).
- 2) 3 spel- of oefenvormen om het thema aan te leren.
- 3) Wedstrijdvorm om de aangeleerde vaardigheden toe te passen.

Enkele voorbeelden van doelstellingen die werden vooropgesteld bij het uitwerken van deze lessenreeks:

Motorisch:

De spelers kunnen scoren met een set-shot, lay-up na dribbel.

De spelers kunnen correct starten en stoppen in dribbel na een ego-pass zonder loopfout.

De spelers kunnen gericht passen naar een speler in beweging.

De spelers kunnen pivoteren in functie van de verdediger (front en sikma).

Cognitief:

De spelers weten wanneer ze een lay-up moeten gebruiken om te scoren.

De spelers weten hoe ze moeten pivoteren ten opzichte van de verdediger.

De spelers weten wanneer ze moeten passen of drijven in een 2 tegen 1 situatie.

De spelers kunnen situaties beoordelen als timekeeper, scorekeeper en scheidsrechter.

Socio-affectief:

De spelers kunnen zich inleven in verschillende rollen.

De spelers beleven plezier aan een sportspel.

De spelers stellen zich respectvol op ten opzichte van medespelers, tegenspelers en de andere personen die een begeleidende of ondersteunende rol spelen.

De spelers kunnen situaties beoordelen als timekeeper, scorekeeper en scheidsrechter.

De spelers kunnen hun beslissing verdedigen.



Levelkaarten

De levelkaarten komen terug in deze oefenmap.

Ze kunnen dienen als alternatief om de leerlingen in een 2-tal lessen kennis te laten maken met wat 3x3 Basketball inhoudt.

Ze bevatten echter geen oefenstof, enkel de spelregels per level.

Door de levelkaarten of lesfiches te gaan gebruiken als kijkwijzers kunnen leerlingen zelfstandig of via microteaching aan de slag gaan.

De levelkaarten vind je terug aan het einde van deze oefenmap.



Les 1: Scoren: Het set-shot

Les 1A	Dribbel Shooting & Finishing Passen	2x2 Basketball Level 1	
Les 1B	Shooting & Finishing	Het set-shot	
Les 1C	Dribbel Shooting & Finishing Passen	Shooting contest	
Les 1D	Dribbel Passen & Vangen Shooting & Finishing	Meerderheid: 2 tegen 1	
Les 1E	Dribbel Shooting & Finishing Passen & Vangen	2x2 Basketball Level 1	

Les 1A: 2 tegen 2 - 2x2 Basketball - Level 1

Teams

Team A	Reserve	Team B	Reserve	Team C	Reserve
					
Teams bestaan uit 2 tot 3 spelers. Het team dat niet speelt, verdeelt de ondersteunende rollen.					

Organisatie

- Plaats 5 of 6 spots op de 2-puntlijn met een 4-tal meter afstand.
- Team A (zwart) valt aan, B (oranje) verdedigt.
- Team C (blauw) ondersteunt:
 - 2 = scheidsrechter
 - 1 & 3 = Score- en timekeeper
- Team A en B spelen gedurende 3 tot 5 minuten.
- Nadien spelen B en C en A en C tegen elkaar.



Les 1A: 2 tegen 2 - 2x2 Basketball - Level 1

Spe(e)lregels



Beschermde balbezit:
Ja

03:05
25

Shotklok:
Nee, aanvallend spelen!

- Spelregels: Pas enkel de strikt noodzakelijke regels toe.
- Check ball! <http://bit.ly/3x3Check>
- Team A valt aan en creëert een scoringskans.
<http://bit.ly/3x3Continuation>
- ALS ze scoren, DAN gaat het balbezit naar team B dat eerst uit het 3 puntgebied moet passen of dribbelen vooraleer het mag scoren.
- ALS ze missen en:
 - Team A heeft de bal, DAN mogen ze verder aanvallen.
 - Team B heeft de bal, DAN zie: "Als ze scoren".
- Reserve: Wissel na elke dode bal situatie!
- Puntentelling: Level 1
 - In "the paint" (geel): 2 ptn
 - Buiten "the paint": 1 pt



Ondersteunende rollen:

- Coach
- Scheidsrechter
- Scorekeeper
- Timekeeper

Materiaal:

- 1 Basketbal per terrein
- 1 Scorebord of 3x3 app
- 1 Timer of 3x3 app
- 6 Partijvestjes per veld
- 1 Fluitje per veld
- Android: [3x3 Scoreboard](#)
or iOS: [My Scoreboard Basketball](#)



Les 1B: 1 tegen 0 - Het set-shot

Teams

Team A	Team B	Team C
		
Teams bestaan uit 2 tot 4 spelers.		

Organisatie

- Spelers zijn verdeeld over 3 groepen.
- 1ste speler van elke ploeg heeft een bal.
- Shots worden genomen vanaf semi-circle.
- Doorschuiven:
 - Shot,
 - rebound,
 - pas naar de volgende speler,
 - sluit aan bij je eigen groep.
- Na 3 minuten of een # scores schuif je door naar de volgende spot.
- Geef feedback i.v.m. de shottechniek.

Tip: Als je over meer dan 2 ringen beschikt, verdeel de spelers dan over de ringen.

Oefen- of spelvorm:

Als de spelers de techniek voldoende beheersen kan je dit in een spelvorm doen.
Bijv: Zo snel mogelijk naar 4 scores.



Les 1B: 1 tegen 0 - Het set-shot

Spe(e)regels

In deze organisatie kan je de onderstaande oefeningen doen:

1. 1 Hand shooting (indien speler met beide handen gooit)

- Shotter neemt de bal onderhands in zijn shothand
- Breng de bal met 1 hand naar je shooting pocket
- Shot met 1 hand

2. Ball-roll up (indien speler een 6-beweging maakt)

- Start met je bal geklemd tussen je dijbeen en shothand
- Rol de bal naar boven tot aan je shooting pocket
- Plaats je begeleidingshand naast de bal
- Shot

[instagram.com/p/CJFDH9ArYFy](https://www.instagram.com/p/CJFDH9ArYFy)

Ondersteunende rollen:

- Coach, je kan een basketbalspeler inschakelen als peercoach.
- Coach, gekwetste speler m.b.v. een kijkwijzer.

Materiaal:

- 1 of 2 Basketbal(len) per team
- 3 markeerschijven / spots

Les 1C: 1 tegen 0 - Shooting contest: stop & pop

Teams

Team A	Team B	Team C
		
Teams bestaan uit 2 tot 4 spelers.		

Organisatie

- 1ste speler van elke ploeg heeft een bal.
- De andere spelers staan in de rij zonder bal.
- De shotter dribbelt naar doel en kiest zelf van welke positie hij shot.
- Doorschuiven:
 - Shot,
 - rebound,
 - pas naar de volgende speler,
 - sluit aan bij je eigen groep.

Tip: Als je over meer dan 2 ringen beschikt, verdeel de spelers dan over de ringen.



Les 1C: 1 tegen 0 - Shooting contest: stop & pop

Spe(e)lregels



Beschermd balbezit:
Ja

03:05
25

Shotklok:
**Nee, aanvallend
spelen!**

- Focus op: Start en stop in dribbel op een correcte manier.

Puntentelling:

- Score in "the paint" is 1 punt
- Score van buiten "the paint" is 2 punten

Spelvorm:

- Zo snel mogelijk naar een # punten.

Spelidee:

- Spelers komen tot het besef waar de hoge scoringskansen zich bevinden.



Ondersteunende rollen:

- Gekwetste spelers kunnen als scorekeeper fungeren.

Materiaal:

- 1 Basketbal per team
- 3 Markeerschijven / spots

Les 1D: 2 tegen 1 - Meerderheid: Scoren met alleen- of samenspel

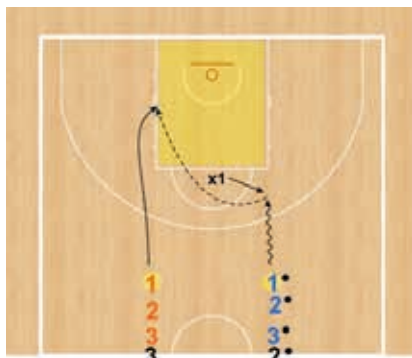
Organisatie

- Spelers zijn verdeeld over 3 groepen.
- 1ste speler van elke ploeg heeft een bal.
- Shots worden genomen vanaf semi-circle.
- Doorschuiven:
 - Shot,
 - rebound,
 - pas naar de volgende speler,
 - sluit aan bij je eigen groep.
- Na 3 minuten of een # scores schuif je door naar de volgende spot.
- Geef feedback i.v.m. de shottechniek.

Tip: Als je over meer dan 2 ringen beschikt, verdeel de spelers dan over de ringen.

Defen- of spelvorm:

Als de spelers de techniek voldoende beheersen kan je dit in een spelvorm doen.
Bijv: Zo snel mogelijk naar 4 scores.



Les 1D: 2 tegen 1 - Meerderheid: Scoren met alleen- of samenspel

Spe(e)lregels

Aanvallers:

- Balbezitter: Speler 1 (blauw) valt de basket aan in dribbel.
 - Als de verdediger tussen hem en doel komt, dan past hij de bal naar de doorgelopen medespeler.
 - Als de verdediger weg blijft en de lijn naar de basket is vrij, dan dribbelt hij naar het doel om te scoren.
- Niet-balbezitter:
 - Vraagt de bal in de "open window".
 - Beslist in 3 tijden:
 - Ontvangt de bal in jumpstop
 - Pivoteert naar doel in TAP (Tripple Attack Position)
 - Beslist (Shot, pas of dribbel)

Verdediger:

- De taak van de verdediger is om de aanvallers zoveel mogelijk te vertragen.
- Probeert om steeds tussen de balbezitter en het doel te blijven.
- Zijn positie is belangrijker dan de bal te stelen.
- Past beschermd balbezit toe.

Ondersteunende rollen:

- Gekwetste spelers kunnen coachen en feedback geven over de bovenstaande speelregel.

Materiaal:

- 1 Basketbal per team
- 2 Markeerschijven / spots

Les 1E: 2 tegen 2 - 2x2 Basketball

Teams

Team A	Reserve	Team B	Reserve	Team C	Reserve
					
Teams bestaan uit 2 tot 3 spelers.					

Organisatie

- 6 spots: zie 1A
- Team A (zwart) valt aan.
- Team B (oranje) verdedigt.
- Team C (blauw) ondersteunt:
 - 2 = scheidsrechter
 - 163 Score- en timekeeper.
- Team A en B spelen gedurende 3 tot 5 minuten.
- Nadien spelen B en C en A en C tegen elkaar.

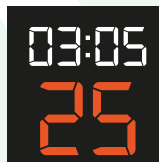


Les 1E: 2 tegen 2 - 2x2 Basketball

Spe(e)regels



Beschermde balbezit:
Ja



Shotklok:
Nee, aanvallend spelen!

- Check ball! <http://bit.ly/3x3Check>
- Team A valt aan en creëert een scoringskans.
<http://bit.ly/3x3Continuation>
- ALS ze scoren, DAN gaat het balbezit naar team B dat eerst uit het 3 puntgebied moet passen of dribbelen vooraleer het mag scoren.
- ALS ze missen en:
 - Team A heeft de bal, DAN mogen ze verder aanvallen.
 - Team B heeft de bal, DAN zie: "Als ze scoren".
- Reserve: Wissel na elke dode bal situatie!
- Puntentelling: Level 1
 - In "the paint": 2 ptn
 - Buiten "the paint": 1 pt



Ondersteunende rollen:

- Coach
- Scheidsrechter
- Scorekeeper
- Timekeeper

Materiaal:

- 1 Basketbal per terrein
- 1 Scorebord of 3x3 app
- 1 Timer of 3x3 app
- 6 Partijvestjes per veld
- 1 Fluitje per veld
- Android: [3x3 Scoreboard](#)
or iOS: [My Scoreboard Basketball](#)



Les 2: Scoren: Het set-shot

Les 2A	Dribbel Shooting & Finishing Passen	2x2 of 3x3 Basketball	
Les 2B	Dribbel Shooting & Finishing	De lay-up	
Les 2C	Dribbel Shooting & Finishing	1 tegen 0+1	
Les 2D	Dribbel Passen & Vangen Shooting & Finishing	Meerderheid opheffen: 2 tegen 1+1	
Les 2E	Dribbel Shooting & Finishing Passen & Vangen	2x2 Paintball	

Les 2A: 2 tegen 2 - 2x2 Basketball

Teams

Team A	Reserve	Team B	Reserve	Team C	Reserve
					
Teams bestaan uit 2 tot 3 spelers.					

Organisatie

- 6 spots: zie 1A
- Team A (zwart) valt aan.
- Team B (oranje) verdedigt.
- Team C (blauw) ondersteunt:
 - 2 = scheidsrechter
 - 1&3 Score- en timekeeper.
- Team A en B spelen gedurende 3 tot 5 minuten.
- Nadien spelen B en C en A en C tegen elkaar.



Les 2A: 2 tegen 2 - 2x2 Basketball

Spe(e)regels



Beschermde balbezit:
Ja

03:05
15

Shotklok:
Ja, 15"

- Check ball! <http://bit.ly/3x3Check>
- Team A valt aan en creëert een scoringskans.
<http://bit.ly/3x3Continuation>
- ALS ze scoren, DAN gaat het balbezit naar team B dat eerst uit het 3 puntgebied moet passen of dribbelen vooraleer het mag scoren.
- ALS ze missen en:
 - Team A heeft de bal, DAN mogen ze verder aanvallen.
 - Team B heeft de bal, DAN zie: "Als ze scoren".
- Reserve: Wissel na elke dode bal situatie!
- Puntentelling: Level 1
 - In "the paint": 2 ptn
 - Buiten "the paint": 1 pt



Ondersteunende rollen:

- Coach
- Scheidsrechter
- Scorekeeper
- Timekeeper

Materiaal:

- 1 Basketbal per terrein
- 1 Scorebord of 3x3 app
- 1 Timer of 3x3 app
- 6 Partijvestjes per veld
- 1 Fluitje per veld
- Android: [3x3 Scoreboard](#)
or iOS: [My Scoreboard Basketball](#)



Les 2B: 1 tegen 0 - De lay-up na dribbel

Organisatie

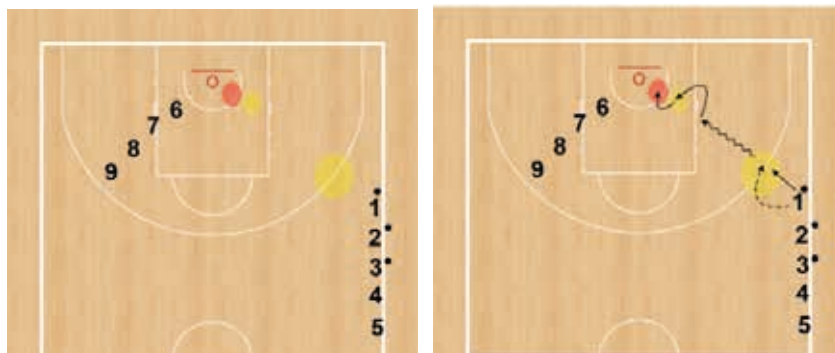
- Spelers zijn verdeeld over 2 groepen.
- Als speler 1 heeft gedoeld, dan:
 - Sluit 1 aan bij 9.
 - Start speler 2.
 - Rebound 6, die de bal doorgeeft aan 4 en aansluit bij de andere groep.
- Geef feedback over de lay-up.

Tip: Als je over meer dan 2 ringen beschikt, verdeel dan de spelers.

Oefen- of spelvorm:

Nadat iedereen heeft kunnen oefenen, ga je over tot een spelvorm.

Bijv: 1 Team per doel, Zo snel mogelijk naar een # scores.



Les 2B: 1 tegen 0 - De lay-up na dribbel

Spe(e)regels

Aanvaller:

- Spint de bal (ego-pas) t.h.v. de spot; jumpstop; start in dribbel met buitenste hand; scoren met een lay-up (R - L)
- Speler 6: rebound, pas naar 4.
- Spelers wisselen van groep.

Gebruik de oefenvorm om spelers correct te leren starten in dribbel:

- Start met Cross-over.
- Linker voet is speelvoet.
- Rechter voet is pivotvoet.
- Dribbel met rechts, terwijl je je speelvoet kruist over je pivotvoet.



Ondersteunende rollen:

- Coach, je kan een basketbalspeler inschakelen als peercoach.
- Coach, gekwetste speler m.b.v. een kijkwijzer.

Materiaal:

- 1 of 2 Basketbal(len) per team
- 3 markeerschijven / spots

Les 2C:

1 tegen 1 - 1 tegen 0+1: Attack the rack

Teams

Team A	Team B
	

Organisatie

- Spelers starten aan de achterlijn.
- 1ste, 3de en 5de speler hebben een bal.
- Doorschuiven:
- 1 shotkans
- Aanvaller -> verdediger -> aanvaller
- Na 5 minuten wissel je van kant.

Spel of wedstrijdvorm:

Als de spelers de techniek voldoende beheersen kan je dit in een spelvorm doen.
Bijv: Zo snel mogelijk naar 4 scores.



Les 2C:

1 tegen 1 - 1 tegen 0+1: Attack the rack

Spe(e)lregels

Aanvaller:

- Dribbelt buiten de 2-puntlijn met het buitenste hand.
- Kiest wanneer hij krachtig het doel aanvalt in dribbel.
- Neemt de kortste weg naar het doel.
- Beschermt de bal tijdens de actie.
- Scoort met een lay-up of jumpstop (+ fake) + shot.

Verdediger:

- Zit de aanvaller op de hielen.
- Is klaar om actief te gaan verdedigen.
- Mag de bal pas stelen als de aanvaller naar doel dribbelt.
- Als de aanvaller beslist om te gaan scoren, dan tracht de verdediger tussen de aanvaller en het doel te geraken.
- Beschermde balbezit: Ja

Progressie:

- Beperk het aantal dribbels.
- Je mag enkel scoren met lay-back, zwakke hand.

Ondersteunende rollen:

- Coach, je kan een basketbalspeler inschakelen als peercoach.
- Coach, gekwetste speler m.b.v. een kijkwijzer.

Materiaal:

- 1 of 2 Basketbal(len) per team
- 3 markeerschijven / spots

Les 2D: 2 tegen 1+1

Opheffen van de meerderheid

Organisatie

- 2 rijen aanvallers, 1 rij in balbezit.
- 2 verdedigers: x1 en x2.
- Doorschuifstelsysteem:
 - Aanvallers -> verdedigers
 - Verdedigers -> sluiten aan
- Laat de verdedigers terugkeren langs de zijlijn, dan storen ze de volgende groep niet.



Les 2D: 2 tegen 1+1

Opheffen van de meerderheid

Spe(e)lregels

Aanvallers:

- Balbezitter: Speler 1 (blauw) valt de basket aan in dribbel.
 - Als de verdediger tussen hem en doel komt, dan past hij de bal naar de doorgelopen medespeler.
 - Als de verdediger weg blijft en de lijn naar de basket is vrij, dan dribbelt hij naar het doel om te scoren.
- Niet-balbezitter:
 - Vraagt de bal in de "open window".
 - Beslist in 3 tijden:
 - Ontvangt de bal in jumpstop
 - Pivoteert naar doel in TAP (Tripple Attack Position)
 - Beslist (Shot, pas of dribbel)

Verdediger:

- De taak van x1 is om de aanvallers zoveel mogelijk te vertragen.
- X2 spurt zo snel mogelijk onder de bal en helpt x1.
- Probeert om steeds tussen de balbezitter en het doel te blijven.
- Zijn positie is belangrijker dan de bal te stelen.
- Past beschermd balbezit toe.

Regressie:

- De verdedigers mogen niet in het beschermd gebied (geel) komen.
- Geef een zwembuis aan de verdedigers.

Ondersteunende rollen:

- Gekwetste spelers kunnen coachen en feedback geven over de bovenstaande speelregel.

Materiaal:

- 1 Basketbal per team
- 2 Markeerschijven / spots

Les 2E: 3 tegen 3

3x3 Basketball – Level 2

Teams

Team A	Team B	Team C
		
Teams bestaan uit 3 of 4 spelers.		

Organisatie

- 6 spots: zie 1A
- Team A (zwart) valt aan.
- Team B (oranje) verdedigt.
- Team C (blauw) ondersteunt:
 - 2 = scheidsrechter
 - 1&3 Score- en timekeeper.
- Team A en B spelen gedurende 3 tot 5 minuten.
- Nadien spelen B en C en A en C tegen elkaar.



Les 2E: 3 tegen 3 3x3 Basketball – Level 2

Spe(e)lregels



Beschermde balbezit:
Ja

03:05
15

Shotklok:
Ja

- Check ball! <http://bit.ly/3x3Check>
- Team A valt aan en creëert een scoringskans.
<http://bit.ly/3x3Continuation>
- ALS ze scoren, DAN gaat het balbezit naar team B dat eerst uit het 3 puntgebied moet passen of dribbelen vooraleer het mag scoren.
- ALS ze missen en:
 - Team A heeft de bal, DAN mogen ze verder aanvallen.
 - Team B heeft de bal, DAN zie: "Als ze scoren".
- Reserve: Wissel na elke dode bal situatie!
- Puntentelling: Level 1
 - Scoren met LU in "the paint": 3 punten
 - In "the paint": 2 ptn
 - Buiten "the paint": 1 ptt



Ondersteunende rollen:

- Coach
- Scheidsrechter
- Scorekeeper
- Timekeeper

Materiaal:

- 1 Basketbal per terrein
- 1 Scorebord of 3x3 app
- 1 Timer of 3x3 app
- 6 Partijvestjes per veld
- 1 Fluitje per veld
- Android: [3x3 Scoreboard](#)
or iOS: [My Scoreboard Basketball](#)



Les 3: Kansen creëren door middel van alleenspel

Les 3A	Vangen Dribbel Shooting & Finishing	Pivoteren in functie van de verdediger	
Les 3B	Passen & Vangen Dribbel Shooting & Finishing	1 tegen 0+1: Afwerken onder druk	
Les 3C	Passen & Vangen Dribbel Shooting & Finishing	1 tegen 1 met en zonder bal	
Les 3D	Dribbel Passen & Vangen Shooting & Finishing	Alleenspel om een kans te creëren	
Les 3E	Dribbel Shooting & Finishing Passen & Vangen	3x3 Basketball	

Les 3A: 1 tegen 1 - Pivoteren in functie van de verdediger op de 2-puntlijn

Teams

Team A	Team B
	

Organisatie

- Werken in duo of per 3.
- Aanvaller in balbezit.
- Doorschuiven:
 - Aanvaller -> passieve verdediger
 - Passieve verdediger -> rust
 - Rust -> aanvaller
- Werk aan beide kanten.
- Na 3-5 minuten wissel je van spot.
- Als de spelers front en sikma beheersen kan je reverse aanleren of 1x1 laten spelen.



Les 3A: 1 tegen 1 - Pivoteren in functie van de verdediger op de 2-puntlijn

Spe(e)lregels

Verdediger:

- Gaat dicht of ver van de aanvaller staan.
- Verdedigt passief, mag coachen.

Aanvaller:

- OI spint de bal te paard.
- ALS de verdediger:
 - dicht staat DAN sikma (rugw pivo);
 - ver staat DAN front (voorw pivo);
 - dicht en hoog staat DAN reverse.
- Bal beschermen i.f.v. de verdediger tussen heup-schouder
- Start in dribbel en maakt lay-up.

Progressie:

- Beperk het aantal dribbels.
- Je mag enkel scoren met lay-back, zwakke hand.
- Verdediger activeren met bal achter de rug, tegen de borst, onder 1 arm, ...
- Live 1x1



Ondersteunende rollen:

- Coach, je kan een basketbalspeler inschakelen als peercoach.
- Coach, gekwetste speler m.b.v. een kijkwijzer.

Materiaal:

- 1 Basketbal per groep
- 3 markeerschijven / spots

Les 3B: 1 tegen 1 - 1 tegen 0+1: Afwerken onder druk

Teams

Team A	Team B
	

Organisatie

- Het veld wordt in 2 verdeeld.
- Er wordt afwisselend links en rechts gewerkt.
- Doorschuiven:
 - 1 shotkans
 - Aanvaller -> verdediger
 - Verdediger -> aanvaller op andere helft
- Deze oefenvorm kan tevens in spel- of wedstrijdvorm.
- Spelvorm: Om ter eerste naar een # scores.



Les 3B: 1 tegen 1 - 1 tegen 0+1: Afwerken onder druk

Spe(e)lregels

Verdediger:

- Past de bal naar de aanvaller.
- Tikt zo snel mogelijk de kegel met zijn hand.
- Bemoeilijkt het shot van de aanvaller.

Aanvaller:

- Dribbelt naar doel in een rechte lijn.
- Houdt zijn lichaam tussen bal en verdediger.
- Scoort met een lay-up of jumpstop, fakeshot.

Progressie:

- Botspas.
- Beperk het aantal dribbels.
- Je mag enkel scoren met lay-back, zwakke hand.

Regressie:

- Laat X rond de kegel lopen.



Ondersteunende rollen:

- Coach, je kan een speler inschakelen als peercoach.
- Coach, gekwetste speler m.b.v. een kijkwijzer.
- Scheids of scorekeeper tijdens de spel- of wedstrijdvorm.

Materiaal:

- 1 of 2 Basketbal(len) per team
- 3 markeerschijven / spots

Les 3C: 1 tegen 1 - 1 tegen 0+1: Afwerken onder druk

Teams

Team A	Team B
	

Organisatie

- Het veld wordt in 2 verdeeld.
- Er wordt afwisselend links en rechts gewerkt.
- Doorschuiven:
 - Aanvaller -> verdediger
 - Verdediger -> achter P2
 - Passer -> aanvaller
- Deze oefenvorm kan tevens in spel- of wedstrijdvorm.
- Spelvorm: Om te eerste naar een # scores.
- Variatie: Eerst een verdedigende stop maken vooraleer je mag aanvallen.



Les 3C: 1 tegen 1 - 1 tegen 0+1: Afwerken onder druk

Spe(e)lregels

Passer:

- Geeft het startsignaal (bijv. dribbel)
- Past met een borstpas naar de 2-spot of met een bots- of lobpas naar de 6-spot.
- Past weg van de verdediger

Verdediger:

- Verdedigt in de paslijn om te vermijden dat de aanvaller de bal kan krijgen.
- Verdedigt tussen man en doel als de aanvaller de bal heeft.
- Mag de bal stelen.

Aanvaller :

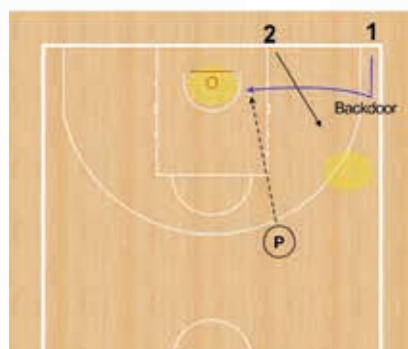
- Zonder bal
 - Speelt zich vrij op de 2 of 6-spot.
 - ALS de verdediger boven de 2-puntlijn verdedigt of anticipeert DAN backdoor.
- Met bal:
 - Jumpstop; pivo (front, sikma, reverse)
 - Dribbelt naar doel in een rechte lijn.
- Houdt zijn lichaam tussen bal en verdediger.
- Scoort met een lay-up of jumpstop, fakeshot.

Progressie:

- Beperk het aantal dribbels.
- Je mag enkel scoren met lay-back, zwakke hand.

Regressie:

- X raakt de grond bij balontvangst.



Materiaal:

- 1 of 2 Basketbal(len) per team
- 3 markeerschijven / spots

Les 3D: 2 tegen 2 - Kansen creëren voor jezelf of een medespeler

Teams

Team A	Team B
	

Organisatie

- Doorschuiven:
 - Aanvaller -> verdediger
 - Verdediger -> rusten
 - Rust -> aanvaller
- Deze oefenvorm kan tevens in spel- of wedstrijdvorm.
- Spelvorm: Om ter eerste naar een # scores.
- Variatie: Eerst een verdedigende stop maken.



Les 3D: 2 tegen 2 - Kansen creëren voor jezelf of een medespeler

Spe(e)lregels

Tagger:

- ALS 1 zijn hand uitsteekt, DAN tikt x1 het hand van 1.

Verdedigers:

- x1 shake hands met 1 ;
- Spurt terug in de raket.
- Mogen de bal stelen.

Aanvaller :

- Zonder bal
 - Speelt zich vrij op de 3 of 6-spot.
 - ALS de verdediger boven de 2-puntlijn verdedigt of zijn rug toont DAN backdoor.
- Met bal:
 - Dribbelt naar doel in een rechte lijn.
 - Houdt zijn lichaam tussen bal en verdediger.
 - ALS x2 komt helpen
 - DAN scoort 01 na een fake pas of fakeshot.
 - DAN past hij naar 02.



Ondersteunende rollen:

- Peercoach.
- Scheidsrechter
- Scorekeeper
- Timekeeper (shotklok)

Materiaal:

- 1 of 2 Basketbal(len) per team
- 3 markeerschijven / spots

Les 3E: 3 tegen 3 3x3 Basketball – Level 3

Teams

Team A	Team B	Team C
		
Teams bestaan uit 3 of 4 spelers.		

Organisatie

- 6 spots
- Team A (zwart) valt aan.
- Team B (oranje) verdedigt.
- Team C (blauw) ondersteunt:
 - 2 = scheidsrechter
 - 1 & 3 Score- en timekeeper.
- Team A en B spelen gedurende 3 tot 5 minuten.
- Nadien spelen B en C en A en C tegen elkaar.



Les 3E: 3 tegen 3 3x3 Basketball – Level 3

Spe(e)lregels



Beschermde balbezit:
Nee

03:05
15

Shotklok:
Ja

- Check ball! <http://bit.ly/3x3Check>
- Team A valt aan en creëert een scoringskans.
<http://bit.ly/3x3Continuation>
- ALS ze scoren, DAN gaat het balbezit naar team B dat eerst uit het 3 puntgebied moet passen of dribbelen vooraleer het mag scoren.
- ALS ze missen en:
 - Team A heeft de bal, DAN mogen ze verder aanvallen.
 - Team B heeft de bal, DAN zie: "Als ze scoren".
- Reserve: Wissel na elke dode bal situatie!
- Puntentelling: Level 3
 - In "the paint": 2 ptn
 - Buiten "the paint": 1 ptt



Ondersteunende rollen:

- Coach
- Scheidsrechter
- Scorekeeper
- Timekeeper

Materiaal:

- 1 Basketbal per terrein
- 1 Scorebord of 3x3 app
- 1 Timer of 3x3 app
- 6 Partijvestjes per veld
- 1 Fluitje per veld
- Android: [3x3 Scoreboard](#)
or iOS: [My Scoreboard Basketball](#)



Les 4: Kansen creëren door middel van samenspel

Les 4A	Passen & Vangen Dribbel Shooting & Finishing	3x3 Basketball	
Les 4B	Passen & Vangen Dribbel Shooting & Finishing	Opbouw naar pas en go Lege spot opvullen	
Les 4C	Passen & Vangen Dribbel Shooting & Finishing		
Les 4D	Dribbel Passen & Vangen Shooting & Finishing	3x3x3... Cutthroat	
Les 4E	Dribbel Shooting & Finishing Passen & Vangen	3x3 Masters Level 4	

Les 4A: 3 tegen 3 3x3 Basketball – Level 3

Teams

Team A	Team B	Team C
		
Teams bestaan uit 3 of 4 spelers.		

Organisatie

- 6 spots
- Team A (zwart) valt aan.
- Team B (oranje) verdedigt.
- Team C (blauw) ondersteunt:
 - 2 = scheidsrechter
 - 1 & 3 Score- en timekeeper.
- Team A en B spelen gedurende 3 tot 5 minuten.
- Nadien spelen B en C en A en C tegen elkaar.



Les 4A: 3 tegen 3 3x3 Basketball – Level 3

Spe(e)lregels



Beschermde balbezit:
Nee

03:05
15

Shotklok:
Ja

- Check ball! <http://bit.ly/3x3Check>
- Team A valt aan en creëert een scoringskans.
<http://bit.ly/3x3Continuation>
- ALS ze scoren, DAN gaat het balbezit naar team B dat eerst uit het 3 puntgebied moet passen of dribbelen vooraleer het mag scoren.
- ALS ze missen en:
 - Team A heeft de bal, DAN mogen ze verder aanvallen.
 - Team B heeft de bal, DAN zie: "Als ze scoren".
- Reserve: Wissel na elke dode bal situatie!
- Puntentelling: Level 3
 - In "the paint": 2 ptn
 - Buiten "the paint": 1 ptt



Ondersteunende rollen:

- Coach
- Scheidsrechter
- Scorekeeper
- Timekeeper

Materiaal:

- 1 Basketbal per terrein
- 1 Scorebord of 3x3 app
- 1 Timer of 3x3 app
- 6 Partijvestjes per veld
- 1 Fluitje per veld
- Android: [3x3 Scoreboard](#)
or iOS: [My Scoreboard Basketball](#)



Les 4B-C: 2 tegen 2 - 2 tegen 0: Opbouw naar pas en go

Teams



3 tot 8 spelers per doel.

Organisatie

- 3 tot 8 spelers per doel.
- 2 of 3-spots op de 2-puntlijn.
- Doorschuiven volgens onderstaand diagram.
- Als je over meer dan 2 ringen beschikt, dan verdeel je de spelers.

Oefen- of spelvorm:

Nadat iedereen heeft kunnen oefenen, ga je over tot een spelvorm.
Bijv: Zo snel mogelijk naar een een # scores.

Les 4B-C: 2 tegen 2 - 2 tegen 0: Opbouw naar pas en go

Spe(e)lregels

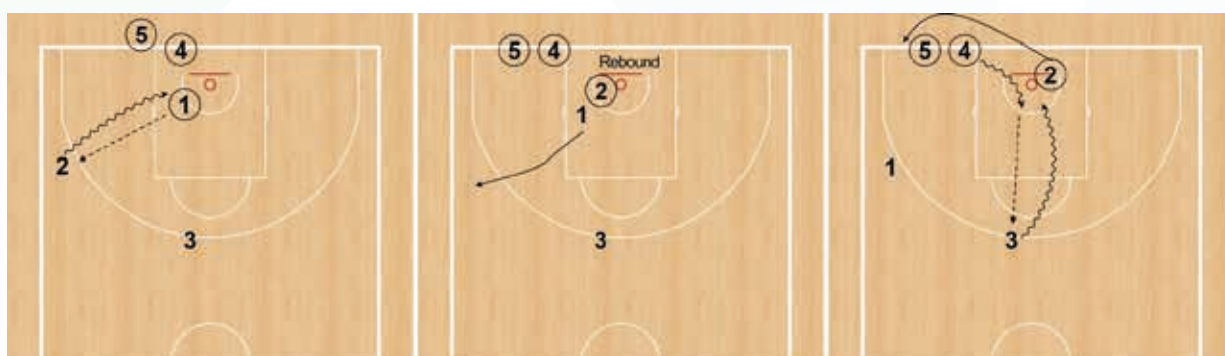
Inside finishing:

De speler die de bal heeft gepast, vraagt de bal terug en scoort onder doel.

De passer rebound en beide spelers wisselen van positie.



Attack the rack:



Pas & go:



Materiaal:

- 2 of 3 Basketbal(len) per team
- 2 of 3 Markeerschijven / spots per team

Les 4D: 3 tegen 3 - 3x3x3 Cutthroat

Teams

Team A	Team B	Team C
		
Teams bestaan uit (2), 3 of 4 spelers		

Organisatie

- Team A verdedigt, C valt aan, B is uit.
- **Een aanval duurt maximum 12 seconden.**
- De aanval eindigt als de verdedigers de bal hebben of als de 12 seconden voorbij zijn.
- Doorschuiven:
 - Aanval -> verdediging
 - Verdediging -> Uit
 - Uit -> Aanval



Les 4D: 3 tegen 3 - 3x3x3 Cutthroat

Spe(e)lregels



Beschermde balbezit:
Ja

03:05
12

Shotklok:
Ja, 12"

Dit diagram is slechts een voorbeeld, spelers kunnen uiteraard andere beslissingen nemen.

Aanvallers:

- Trachten te scoren:
 - 2 ptn in de raket,
 - 1 pt buiten de raket.
- Dribbelen tot in de raket. Hier kan de aanvaler 2 zaken doen:
 - Pas naar een ploegmaat.
 - Dribbel terug buiten de raket.
 - **Speler dribbelt tot in de raket = 1 punt.**
- De bal ontvangen in de raket levert geen punten op.
- Tel punten per team.
- Eerste team naar een # punten of speel 5 minuten.
- Balverlies of overtreding (loopovertreding, dubbele dribbel) = doorschuiven.
- Verdedigende fout = aanval bal, check on top + 12" Shotklok.



Ondersteunende rollen:

- Coach
- Scheidsrechter
- Scorekeeper
- Timekeeper

Materiaal:

- 1 Basketbal per terrein
- 1 Scorebord of 3x3 app
- 1 Timer of 3x3 app
- 6 Partijvestjes per veld
- 1 Fluitje per veld

Les 4E: 3 tegen 3 3x3 Basketball – Level 4

Teams

Team A	Team B	Team C
		
Teams bestaan uit 3 of 4 spelers.		

Organisatie

#Take your shot!

- Tornooivorm
- Teams spelen gedurende 5 minuten.
- Reserve: Wissel na elke dode bal situatie!
- Puntentelling:
 - Level 4
 - In het 2-puntgebied = 1
 - Buiten het 2-puntgebied = 2

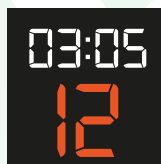


Les 4E: 3 tegen 3 3x3 Basketball – Level 4

Spe(e)lregels



Beschermde balbezit:
Nee



Shotklok:
Ja

- Check ball! <http://bit.ly/3x3Check>
- Team A valt aan en creëert een scoringskans.
<http://bit.ly/3x3Continuation>
- ALS ze scoren, DAN gaat het balbezit naar team B dat eerst uit het 3 puntgebied moet passen of dribbelen vooraleer het mag scoren.
- ALS ze missen en:
 - Team A heeft de bal,
DAN mogen ze verder aanvallen.
 - Team B heeft de bal,
DAN zie: "Als ze scoren".

Ondersteunende rollen:

- Coach
- Scheidsrechter
- Scorekeeper
- Timekeeper

Materiaal:

- 1 Basketbal per terrein
- 1 Scorebord of 3x3 app
- 1 Timer of 3x3 app
- 6 Partijvestjes per veld
- 1 Fluitje per veld
- Android: [3x3 Scoreboard](#)
or iOS: [My Scoreboard Basketball](#)



Levelkaarten

Beschermd balbezit

Level 1-2: Ja | Level 3-4: Nee

Beschermd balbezit wil zeggen dat de bal niet uit de handen getrokken of geslagen mag worden. De bal mag wel afgenomen worden bij dribbel of wanneer de bal 'los' is.

Levels implementeren

Team A kan level 1 spelen tegen Team B dat volgens de regels van Level 2 speelt.

Shotclock

Level	1	2	3	4
Shotclock	Geen (*)	14"	14"	12"

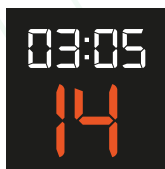
* "Le jeu direct" of het aanvallende spel wordt aangemoedigd, indien nodig telt de ref af van 5 tot 0 seconden.

Check ball

Om de wedstrijd te starten of na een dode bal situatie wordt de bal gecheckt ter hoogte van het 3X3-logo (zie afbeelding court). De aanvaller past naar de verdediger, waarna de verdediger terugpast.

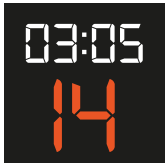
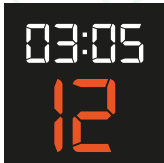
Teams

Team A	Team B
	
In teams van 2 tot 4 spelers. 2 veldspelers en 1 of 2 wisselers. Toss bepaalt wie mag starten.	

Level 1: Check on top!		Level 2: Time is money!	
1. Check ball on top! 2. Team A valt aan en creëert een doelpoging. • ALS ze scoren DAN krijgt team B de bal on top. • ALS ze missen en Team A heeft de bal, DAN mogen ze verder aanvallen. • ALS ze missen en Team B heeft de bal DAN dribbelt of past Team B tot buiten de 3-puntlijn, waarna ze mogen gaan scoren.		1. Check ball on top! 2. Team A valt aan en creëert een doelpoging. • ALS ze scoren DAN dribbelt of past Team B tot buiten de 3-puntlijn. • ALS ze missen en Team A heeft de bal, DAN mogen ze verder aanvallen. • ALS ze missen en Team B heeft de bal DAN dribbelt of past Team B tot buiten de 3-puntlijn, waarna ze mogen gaan scoren.	
	Beschermd balbezit: Nee		Beschermd balbezit: Ja
	Shotclock: Nee , aanvallend spelen!		Shotclock: Ja , 14 seconden!
Score in de bucket: 2 punten Score buiten de bucket: 1 punt Speel tot 7, 9 of 11 punten gedurende 5 minuten.		Score in de bucket: 2 punten Score buiten de bucket: 1 punt Speel tot 7, 9 of 11 punten gedurende 5 minuten.	

Teams

Team A	Team B
	
In teams van 3 tot 4 spelers. 3 veldspelers en geen of 1 wisselspeler. Toss bepaalt wie mag starten.	

Level 3: Fill the spot!		Level 4: Take your shot!	
1. Check ball on top! 2. Team A valt aan en creëert een doelpoging. • ALS ze scoren DAN zie level 2 + Team A kan team B vertragen door druk op de bal te zetten en de dribbels en passen naar buiten toe te bemoeilijken. • ALS ze missen en Team A heeft de bal, DAN zie level 2. • ALS ze missen en Team B heeft de bal DAN zie level 2 + Team A zet team B onder druk.		1. Check ball on top! 2. Team A valt aan en creëert een doelpoging. • ALS ze scoren DAN zie level 2 + Team A kan team B vertragen door druk op de bal te zetten en de dribbels en passen naar buiten toe te bemoeilijken. • ALS ze missen en Team A heeft de bal, DAN mogen ze verder aanvallen. • ALS ze missen en Team B heeft de bal DAN zie level 3.	
	Beschermd balbezit: Ja		Beschermd balbezit: Nee
	Shotclock: Ja, 14 seconden!		Shotclock: Ja, 12 seconden!
Score in de bucket: 2 punten Score buiten de bucket: 1 punt Speel tot 7, 9 of 11 punten gedurende 5 minuten.		Score in de bucket: 1 punt Score buiten de 3-puntlijn: 2 punten	



LET'S GO!