



basketbal
vlaanderen

Spelregels U12

Spelvorm 5 tegen 5

2025-2026

Inhoudstafel

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

1. Aantal spelers per ploeg / deelname

Een ploeg 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 andere ploeg niet voor dan wordt als uitslag genoteerd 2 tegen 0 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 **°2015 & °2014**. 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 (1^{ste} en 2^{de} quarter).
- 3 belaste time-outs per worden per ploeg toegekend op gelijk welk ogenblik gedurende de tweede speelhelft (3^{de} en 4^{de} quarter). In de laatste 2 minuten van de wedstrijd mogen maximaal 2 time-outs per ploeg gebruikt worden.

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

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 (indien meer dan 5 spelers op het blad staan).

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 dichters 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)** 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 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.

11.3"/ 5"/ 8"/ 24"-regel

De 24"-regel is **NIET** van toepassing voor de U12.

De 8"-regel is **NIET** van toepassing voor de U12.

De **5"-regel** bij het inwerpen van de bal is van toepassing bij U12. De scheidsrechter zorgt dat er plaats is om de bal in te werpen.

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

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 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. Er wordt alleen geen vaste positie met 2 voeten in de bucket toegelaten ('parkeren'). 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.** 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).

12. Terugspeelbal

De regel met betrekking tot het terug spelen van de bal over de middellijn ("retour") is van toepassing voor wedstrijden U12.

13. Verdediging

Elke ploeg is **VERPLICHT** te verdedigen in **een man-to-man verdediging**. De verdediger op de balbezitter mag maximum **op één armlengte afstand** staan op de eigen verdedigingshelft.

Indien er fullcourt 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**. Indien een team blijft full-court verdedigen en meer dan 20 punten voor staat, zal de Youth Official een waarschuwing geven aan de coach.

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 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,** maar er mag dus geen vaste positie met 2 voeten in de bucket ingenomen worden.

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.

Bij overtreding van één van bovenstaande regels, zal de Youth Official een waarschuwing geven aan de coach en de spelers in kwestie. Indien de regel vervolgens duidelijk 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. Deze regels zijn NIET van toepassing tijdens defensieve transitie

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.

waarbij de verdediging in een minderheidssituatie zit (bv. snelle aanval van tegenstander na steal of rebound én slechts 1 verdediger terug in defense).

Indien na een waarschuwing één van bovenstaande regels opnieuw overtreden wordt, moet dit gemeld worden aan minibasketbal@basketbal.vlaanderen en op het digitaal wedstrijdformulier genoteerd worden als opmerking door de youth official of coach.

14.Aanval

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

Indien de regel vervolgens duidelijk opnieuw wordt overtreden, wordt het **balbezit aan de tegenstander** gegeven. De official of coach moet dit melden aan minibasketbal@basketbal.vlaanderen en op het digitaal wedstrijdformulier noteren als opmerking als de regel herhaaldelijk overtreden wordt.

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

15.Fouten

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

- Een speler mag **max. 5 persoonlijke fouten** maken per wedstrijd
- Ploegfouten: 4 per periode. Vanaf de 5^{de} 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