



basketbal
vlaanderen

Spelregels U8

Spelvorm 3 tegen 3

2025-2026

Inhoudstafel

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

1. Aantal spelers per ploeg / deelname

Spelvorm '2x 3T3'

Een ploeg moet **min. 6 en mag max. 12 spelers/speelsters** op het wedstrijdblad schrijven. Elke ploeg wordt in 2 groepen gedeeld. Gedurende de speeltijd moeten er van elke groep steeds 3 spelers zich op het speelveld bevinden.

Tip voor coaches: bespreek met de tegenstander of de groep homogeen of heterogeen is. In het tweede geval kunnen jullie onderling afspreken om een sterke en mindere sterke groep te maken.

De U8 competitie is voor spelers/speelsters van de **geboortejaren °2019 & °2018**. Sterke jongere spelers kunnen aansluiten als ze het niveau aankunnen.

Uitzondering 'beginnende speler/speelster' U8:

Per U8 ploeg kunnen **maximaal 2 'beginnende spelers/speelsters' van geboortjaar °2017 mét goedgekeurde uitzondering** meespelen per competitiewedstrijd. Idealiter schuift de speler/speelster door naar U10 vanaf januari.

Een uitzondering 'beginnende speler/speelster' dient **steeds aangevraagd te worden via uitzonderingen@basketbal.vlaanderen** met als onderwerp 'Uitzondering U8'. Bij goedkeuring wordt de speler/speelster op de spelerslijst van de betrokken U8 ploeg geplaatst door een professionele medewerker van de competitie.

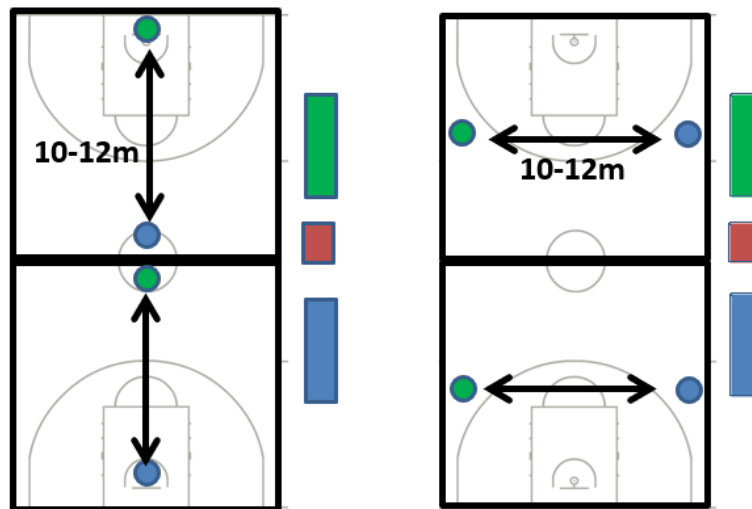
Een speler/speelster wordt gezien als 'beginnende speler/speelster' als hij/zij bij aanvang van de competitie **maximaal 1 basketbalseizoen aangesloten** is bij Basketbal Vlaanderen. Dit betekent concreet dat bij de start van de competitie 2025-2026 de speler voor het eerst aangesloten werd bij Basketbal Vlaanderen NA 1/7/2024.

2. Speelveld

De wedstrijden worden gespeeld op de **helft van een basketbalterrein**. Dit betekent dat de afstand van ring tot ring 10-12 meter dient te zijn.

Tip voor coaches: je kan spots (antislip!) op het veld leggen om structuur (spacing) mee te geven aan de spelers. Probeer ervoor te zorgen dat deze op pasafstand liggen (bij U8 zal dit eerder binnen de driepuntlijn zijn).

Spelvorm 2x 3T3



Groen: Bezoekende ploeg – Ring & Bank / Blauw: Thuisploeg – Ring & Bank / Rood: Wedstrijdtafel

Meer info 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 U8 spelen met **bal maat 4**.

5. Begin van de wedstrijd

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

Tip voor coaches:

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

Vlak voor de wedstrijd, gaan de **3 startende spelers/speelsters** van beide ploegen tegenover elkaar staan om af te spreken **wie op wie** zal verdedigen.

6. Wedstrijdduur – rust

De U8 spelen **2 helften** die elk bestaan uit **2 quarters**. Tussen de 2 helften is er een **pauze van 10 minuten**:

- Elke quarter bestaat uit **2 periodes van 6'**, met na elke periode geen echte rust/pauze maar wel een korte tijd om de nieuwe spelers op te stellen.
- Tussen Quarter 1 en 2 is er een rust voorzien van **2 minuten**. Ook tussen Quarter 3 en 4 is er een rust voorzien van 2 minuten.
- Na Quarter 2 is de eerste helft gespeeld en is er een **pauze van 10 minuten**.

Bij de start van Quarter 3 wordt er van **speelhelft gewisseld**. De spelers scoren m.a.w. aan het andere doel in Quarter 3 en 4. **In het laatste quarter is er tijdens de laatste 2' ook chronostop na een score van toepassing (conform spelregels U12 en ouder).**

Na de wedstrijd verzamelen alle spelers aan 1 doel en nemen ze om de beurt een **vrijworp/shot** (op een door de trainers te bepalen afstand). Ze staan met beide ploegen aan hetzelfde doel en gaan naar **20 scores**. Bij tijdsgebrek kan hier flexibel mee omgesprongen worden en bv. toegestaan worden om elke speler 2 shots te laten nemen.

Eerste helft							Tweede helft							Afsluiter	
Quarter 1			Rust	Quarter 2			Rust	Quarter 3			Rust	Quarter 4			Vrijworpen
P1	Rust	P2		P3	Rust	P4		P5	Rust	P6		P7	Rust	P8	
6'	1'	6'	2'	6'	1'	6'	10'	6'	1'	6'	2'	6'	1'	6'	

Spelvorm 2x 3T3

Men verdeelt de ploeg in 2 groepen. De eerste groep start op terrein 1, de tweede groep op terrein 2. In het geval dat er 1 coach per ploeg is, staat er maar 1 coach per terrein. Elke coach begeleidt **BEIDE** groepen met nadruk op offense. Tussen elke periode worden de spelers/speelsters aangeduid met behulp van het **slangensysteem** (zie 7. Vervangingen).

In het geval dat elke ploeg 2 coaches kan/wil voorzien, coacht elke coach 1 groep van zijn ploeg. De (hoofd)coach staat op het terrein dat grenst aan de bank van de eigen ploeg.

Na een quarter wisselen de spelers/speelsters van terrein zodat de coach(en) de kans krijgt(en) om alle spelers te begeleiden. In de rust mogen de groepen en de volgorde van de slang gewijzigd worden (zie 7. Vervangingen).

Tip voor coaches:

Op www.basketbal.vlaanderen/minibasketbal vind je enkele nuttige documenten.

7. Time-outs

Een coach heeft **geen time-outs** maar loopt op het terrein en kan dus zo op elk moment het spel even stil leggen voor opbouwende feedback.

8. Vervangingen

De speelvolgorde wordt bepaald door het **slangensysteem** en de samenstelling van de ploegen.

Op www.basketbal.vlaanderen/minibasketbal vind je een sjabloon om uw slangensysteem op voorhand te bepalen. Zwarte/blauwe kleur betekent terrein 1, rood terrein 2.

SPELER		Quarter 1		Quarter 2		SPELER		Quarter 3		Quarter 4	
		1	2	1	2			1	2	1	2
TERREIN 1											
TERREIN 2											
Enes	4	X		X			X				X
Polina	12	X		X			X				X
Alex	5	X		X			X				X
Hanne	15		X		X			X		X	
Anton	13		X		X			X		X	
Juliette	7		X		X			X		X	
Sam	11	X	X		X			X		X	
Jules	8	X		X	X			X			X
Omar	9	X		X			X	X			X
Loïs	10		X	X			X			X	X
Nour	6		X		X		X			X	

Voorbeeld U8 – opstelling 11 spelers ZONDER verandering tijdens de pauze

SPELER		Quarter 1		Quarter 2		SPELER		Quarter 3		Quarter 4	
		1	2	1	2			1	2	1	2
TERREIN 1											
TERREIN 2											
Enes	4	X		X		Nour	6	X		X	
Polina	12	X		X		Polina	12	X		X	
Alex	5	X		X		Anton	13	X		X	
Hanne	15		X		X	Juliette	7		X		X
Anton	13		X		X	Sam	11		X		X
Juliette	7		X		X	Jules	8		X		X
Sam	11	X	X		X	Enes	4	X	X		X
Jules	8	X		X	X	Alexander	5	X		X	X
Omar	9	X		X		Hanne	15	X		X	
Loïs	10		X	X		Omar	9		X	X	
Nour	6		X		X	Loïs	10		X		X

Voorbeeld U8 – opstelling 11 spelers MET verandering tijdens de pauze

9. Vrije worpen

Bij een fout op een doeler worden **geen vrijworpen** toegekend. De aanvaller krijgt de bal terug **aan de eindlijn** van het aanvallend vlak voor een inworp.

10. Scores

De scores zijn **NIET belangrijk** en worden **NIET genoteerd** op het wedstrijdblad en ook **NERGENS getoond**.

“Opleiden is belangrijker dan winnen” moet het uitgangspunt zijn.

11. Sprongbal

Bij een sprongbal-situatie gaat het balbezit steeds naar de **ploeg die in aanval** was. Dit wordt gedaan door een inworp aan de zijlijn ter hoogte van de plaats waar de situatie zich voordeed.

12. Beschermd balbezit

De regel van beschermd balbezit is in voege. Beschermd balbezit wil zeggen dat de **bal niet uit de handen getrokken of geslagen** mag worden wanneer een speler stil staat met de bal.

De speler in balbezit krijgt 10¹ om een beslissing te maken. Nadien gaat de bal naar de coach of scheidsrechter en wordt de bal ingegeven aan de zijlijn door de verdedigende speler. Het principe van beschermd balbezit wordt strikt toegepast bij U8 spelers.

De **bal mag afgenomen worden bij dribbel of pas** wanneer de bal ‘los’ uit de handen van de aanvaller is².

13. 3"/5"/8"/24"-regel

De 24"-regel is **NIET** van toepassing voor de U8.

De 8"-regel is **NIET** van toepassing voor de U8.

De 5"-beperking bij een inworp is **NIET** van toepassing voor de U8.

De 3"-regel is **NIET** van toepassing voor de wedstrijden van U8.

14. Terugspeelbal

De regel met betrekking tot het terug spelen van de bal over de middellijn (“retour”) is **NIET** van toepassing bij U8.

¹ Dit is een subjectieve tijd. Men geeft de speler een waarschuwing en dan pas kan men de regel toepassen en de bal geven aan de tegenpartij. Doel van deze regel is het vermijden dat een speler blijft staan als een standbeeld met de bal voor de buik of boven het hoofd. Indien de aanvaller de bal beweegt (parabool) mag men de bal niet afnemen; het is dan aan de verdediger om de bal te leren spiegelen en een slechte pas af te dwingen.

² Opgelet met fouten, wanneer een verdediger slaat naar de bal. Probeer “reaching” niet toe te staan.

15. Verdediging

Elke ploeg is **VERPLICHT** te verdedigen in een **man-to-man verdediging**. De verdedigers staan op maximum **een armlengte** afstand van hun aanvallers (zowel op de baldrager als de niet-baldrager!) **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.

Een **zone verdediging**³ of **open denial**⁴ is **NIET** toegestaan.

Na een score of een inworp op de verdedigende helft (van de aanvallende ploeg) is de verdediging **VERPLICHT** om **terug te keren op de eigen verdedigende helft**.

Bij overtreding van één van bovenstaande 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. 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).

Gelieve bij meermaals overtreden van één deze regels dit te melden aan

minibasketbal@basketbal.vlaanderen en te noteren als opmerking op het Digitaal Wedstrijdformulier.

16. Fouten

Persoonlijke fouten worden niet bijgehouden. Alle persoonlijke fouten worden bestraft met **een inworp aan de zijlijn of eindlijn door de tegenstander**.

17. Scheidsrechter

De wedstrijd wordt normaal gezien begeleid door de **coaches**. Men mag echter ook de begeleiding voorzien door **Youth Officials** (minimaal 12 jaar).

18. Digitaal wedstrijdformulier

Bij U8 wordt voor de wedstrijden gebruik gemaakt van een **digitaal wedstrijdformulier**. Zie website: www.basketbal.vlaanderen/digitaalwedstrijdformulier

³ 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.

⁴ Onder open denial begrijpen we het verdedigen van een niet-baldrager met oog voor het verkleinen van de ruimte van de baldrager.