

SPELREGELS 3X3 MICROBENPROJECT

Binnen onze visie om basketbal te leren spelen als “microben” (U10) willen we zo weinig mogelijk extra regels om zo veel mogelijk overleg te krijgen tussen coaches en scheidsrechters en om zo dicht mogelijk bij het originele basketbalspel te blijven ! Spelregels zijn er om te kunnen spelen en om het leren te ondersteunen.

OPSTART VAN DE WEDSTRIJD:

- 1. Voor de start van de wedstrijd is er altijd een overlegmoment tussen de twee coaches en de scheidsrechter(s) om eventuele “aanpassingen of situaties” te bespreken (beginners, beschermd balbezit, loopfouten,...) in functie van de opleiding van de spelertjes. De coaches mogen zich vrij bewegen over het terrein om hun begeleidingsrol op te nemen en ondersteunen de scheidsrechters indien nodig !*
- 2. Voor het startsignaal stellen de spelertjes zich per ploeg tegenover elkaar op in het midden van het terrein en spreken af op wie ze verdedigen om zo te komen tot een duidelijke “man to man” defense. Probeer dit moment zo kort mogelijk te houden!*

TIJD & SCORE:

- 1. We spelen 4 Quarters van 4 keer 4 minuten ! De tijd loopt 4 minuten door maar kan indien nodig gestopt worden (blessure, uitleg, onduidelijkheid, veters binden) !*
- 2. Tussen elke 4 minuten is er één minuut om te wisselen !*
- 3. Tussen het 1^{ste} en het 2^{de} Quarter en het 3^{de} en het 4^{de} Quarter is er 2 minuten rust !*
- 4. Tussen het 2^{de} en het 3^{de} Quarter is er 10 minuten rust en wisselen de ploegen van kant !*
- 5. Er worden geen scores bijgehouden. Enkel in de sterke reeks kan in onderling overleg tussen de coaches bepaald worden om dit in de 2^{de} helft wel te doen. Elke score is dan 2 punten, na elke 4 minuten wordt de score terug op 0 gezet !*
- 6. Er zijn GEEN aparte Time-Outs als de tijd loopt !*
- 7. Er is geen 3, 5, 8, 14 of 24-seconden regel !*

INNEMEN VAN DE BAL EN WISSELEND BALBEZIT:

- 1. Elke wedstrijd begint met het innemen van de bal aan de baseline door de bezoekende ploeg ! Vanaf dan wisselen we elke 4 minuten de ploeg die mag beginnen. Dus oneven “4 minuten” de bezoekers, de even “4 minuten” de thuisploeg. In alle andere situaties duidt de pijl aan wie de bal krijgt (zie puntje 4) !*
- 2. Na een score of bij het begin van een nieuwe periode van 4 minuten wordt de bal terug in het spel gebracht via de baseline !*
- 3. Een bal die buiten gaat wordt op die plaats ook ingenomen (baseline & zijlijn)!*
- 4. Tussen 2 = wisselend balbezit (pijl) = bal innemen aan de zijlijn ter hoogte van de plaats waar de tussen 2 gebeurde !*
- 5. De bal uit de handen trekken mag dus maar dit kan uitzonderlijk in onderling overleg aangepast worden naar beschermd balbezit, zeker voor beginners !*

FOUTEN:

- 1. Bij ELKE fout wordt de bal aan de zijlijn ingenomen ter hoogte van de plaats waar de fout gebeurde !*
- 2. Er worden GEEN vrije worpen genomen !*
- 3. Er staat geen limiet op persoonlijke fouten, het doel is “clean” leren verdedigen !*
- 4. Er is geen “zone”-regel !*

VERVANGINGEN:

- 1. GEEN vervanging tijdens een periode van 4 minuten MAAR...*
- 2. Wel bij een blessure of een gezondheidsprobleem !*
- 3. Wel bij onsportief gedrag = verantwoordelijkheid van de coach om het spelertje in kwestie te vervangen en ook duidelijk te maken waarom !*

EINDE VAN DE WEDSTRIJD:

- 1. Alle spelertjes en coaches geven elkaar en de scheidsrechter(s) een “high 5” om de wedstrijd af te sluiten !*
- 2. Feliciteer hen met de wedstrijd !*

Wij willen je nu al bedanken voor je inzet voor onze jongste spelers ! Remember, je bent een voorbeeld en helpt de club en deze teams enorm door als scheidsrechter te fungeren ! Moest je vragen hebben, aarzel niet om te bellen !

Sportieve groeten,

Mario Hendriks

0476 / 46 58 79 of mario.hendriks@telenet.be