

### 3.3 AANGEPASTE REGELS VOOR JEUGD (U8-U10-U12-U14-U16)

Ten einde het spel voor elke jeugdige speler aantrekkelijk en positief uitdagend te maken, werken we in de jeugdcompetities met aangepaste spelregels. Deze zijn uiteengezet in de tabel hierna.

Na de tabel wordt per onderwerp een toelichting gegeven.

Competitie	Stimuleren schottechniek / spacing				Stimuleren ontwikkelingsgericht opleiden en versnellen van het spel							Stimuleren positief sportklimaat			
	Balmaat	Baskethoogte	3-puntslijn	Vrije worplijn	24 secondenregel	Versneld innemen *)	Beschermd balbezit	Verplichte Man-To-Man verdediging, geen zone	Double teaming	Defense	Screening, pick & roll	Speeltijd / time outs	Verlenging	Wissels	Aangepaste punten-telling
U8 Regionaal	4	2,60 m	bucket	2,80 m	nee	nee	ja	ja	nee	Vanaf middenlijn (1/2)	nee	speeltijd 8x4 min, geen TO	nee	slang	ja
U10 Regionaal	5	2,60 m	bucket	2,80 m	nee	pilot	ja	ja	nee	Vanaf middenlijn (1/2)	nee	speeltijd 8x4 min, geen TO	nee	slang	ja
U12 Regionaal	5	2,60 m	bucket	2,80 m	nee	ja	nee	ja	nee	Vanaf vrije worplijn (3/4)	nee	speeltijd 8x4 min, geen TO	nee	slang	ja
U12 Landelijk	6	2,60 m	regulier	4,60 m	ja	ja	nee	ja	alleen op eigen helft	Full court	alleen off ball	regulier	ja	regulier	ja
U14 Regionaal	6	3,05 m	regulier	4,60 m	nee	ja	nee	ja	ja	Full court	ja	regulier	ja	regulier	nee
U14 Landelijk	6	3,05 m	regulier	4,60 m	ja	ja	nee	ja	ja	Full court	ja	regulier	ja	regulier	nee
Mannen U16 Regionaal	7	3,05 m	regulier	4,60 m	nee	ja	nee	nee	ja	Full court	ja	regulier	ja	regulier	nee
Mannen U16 Landelijk	7	3,05 m	regulier	4,60 m	ja	ja	nee	nee	ja	Full court	ja	regulier	ja	regulier	nee
Vrouwen U16 Regionaal	6	3,05 m	regulier	4,60 m	nee	ja	nee	nee	ja	Full court	ja	regulier	ja	regulier	nee
Vrouwen U16 Landelijk	6	3,05 m	regulier	4,60 m	ja	ja	nee	nee	ja	Full court	ja	regulier	ja	regulier	nee

\*) Na een succesvolle pilot in seizoen 2023-2024 wordt de spelregel versneld innemen van de bal in seizoen 2024-2025 officieel ingevoerd in alle U12- tot en met U16-competities. Dus zowel in de landelijke als de regionale (afdeling) competities. In seizoen 2024-2025 gaan we de pilot versneld innemen van de bal inzetten in de U10-competities en in de U18 tot en met U22-competities.

Meer informatie over de regel 'versneld innemen' is hier te vinden: <https://www.basketball.nl/kennishub/arbitrage/pilot-versneld-innemen/>

### Thema 1: Aangepaste regels ter bevordering van de schottechniek en spacing

**Ten einde jonge spelers te stimuleren en beter te leren schieten zijn er aangepaste regels voor de jongste jeugd. Een beter schot zal er ook toe leiden dat de spacing van jeugdteams beter is verzorgd.**

#### 3.3.1 BALMAAT & BASKETHOOGTE

In de verschillende leeftijdscategorieën en op basis van geslacht zijn dit de afmetingen voor zowel de balmaat als de baskethoogte.

**Achtergrond:** Hiermee stimuleren we dat schoten van buiten de bucket genomen blijven worden en minder afhankelijk zijn van de fysieke kracht van de speler.

#### 3.3.2 TELLING 3-PUNTERS

- U8, U10 en U12 (regionaal): Schoten van buiten de bucket gelden als een driepunter.
- U12 (landelijk) en vanaf U14: De reguliere 3-puntslijn wordt aangehouden, zowel jongens en meiden als gemengd,

**Achtergrond:** Deze aangepaste regel is om het schieten van afstand aantrekkelijk te maken.

#### 3.3.3 VRIJE WORPLIJN

Voor de vrije worplijn gelden verschillende afstanden afhankelijk van de leeftijdscategorie:

- U8, U10 en U12 (regionaal): De vrije worplijn ligt op 2,80 meter tot aan het bord. Bij velden met een doorgetrokken cirkel is dit het punt van de cirkel dat zich het dichtste bij de basket bevindt.
- Vanaf U12: De reguliere vrije worplijn van 4,60 meter wordt gehanteerd.

**Achtergrond:** Deze aangepaste regel is bedoeld om de succesratio van vrije worpen voor de jongste jeugd te verhogen.

### Thema 2: aangepaste regels ter bevordering van het ontwikkelingsgericht opleiden van spelers

**Coach Kirby Schepp: "Don't teach them plays, teach them how to play."**

**Ten einde jonge spelers ontwikkelingsgericht op te leiden en het spel te versnellen zijn een aantal aangepaste regels ingevoerd om jonge spelers niet te vroeg te laten spelen met tactische concepten, maar om hen spelenderwijs alle facetten van het spel te laten ervaren.**

**Let op:** Indien een team zich niet aan deze aangepaste regels houdt, ontvangt de coach een waarschuwing van de scheidsrechter. Bij elke volgende overtreding kan de coach een technische fout (C) krijgen.

#### 3.3.4 24-SECONDENREGEL

- U12 (landelijk): De 24-secondenregel is van toepassing in alle landelijke competities, dus ook bij de U12 Eredivisie.

**Achtergrond:** In deze leeftijd komt het bereiken van de maximale 24 seconden wellicht niet veel voor. Echter, we werken wel aan de bewustwording van de tijd in een aanval, zowel aanvallend als verdedigend.

### 3.3.5 VERSNELD INNEMEN VAN DE BAL (NIEUWE REGEL EN GEDEELTELIJKE PILOT)

De NBB is in het seizoen 2023-2024 gestart met de pilot "Versneld innemen van de bal". Deze pilot werd gestart in de Mannen U12 Eredivisie en in de tweede seizoenshelft uitgebreid naar enkele regionale en landelijke competities tot en met U16. Met ingang van het seizoen 2024-2025 wordt deze spelregel definitief ingevoerd in de leeftijdscategorieën U12 tot en met U16, zowel regionaal als landelijk.

In de U10- en de U18- tot en met U22-competities wordt het versneld innemen eerst nog als pilot ingevoerd. Bij een succesvolle uitkomst van de pilot is het doel om ook in deze leeftijdscategorieën de nieuwe spelregel definitief in te voeren vanaf het seizoen 2025-2026.

De regel "versneld innemen van de bal" houdt in dat bij een overtreding (zoals lopen en second dribbel) de speler de bal niet hoeft te checken bij de scheidsrechter, maar direct mag innemen en doorspelen.

Deze regel geldt niet als:

- Er sprake is van een fout, want dan dient de scheidsrechter dit aan te geven bij de tafel.
- Als er bij de tafel door een van de teams (coach) tijdig een time out of wissel is aangevraagd.

De verdere uitwerking van deze nieuwe spelregel is terug te vinden in het [Handboek "Versneld innemen van de bal"](#).

**Achtergrond:** De regel is bedoeld om het spel te versnellen en spelers sneller te laten schakelen van offense naar defense en andersom.

**Tip:** We adviseren clubs om tijdens trainingen en oefenwedstrijden deze regel te oefenen.

### 3.3.6 BESCHERMD BALBEZIT

In de U8 en U10 geldt de regel van beschermd balbezit. Dit betekent dat een tegenstander de bal niet mag vastpakken en uit de handen mag slaan of tikken wanneer een speler de bal vast heeft. Als dit wel gebeurt, dan is dit een overtreding en krijgt de speler de bal voor een inworp. Wordt de bal tijdens het dribbelen of passen reglementair correct onderschept, dan is dit wel toegestaan.

**Achtergrond:** De regel is bedoeld om het balbezit bij de jongste spelers te beschermen, zodat het spel kan doorgaan.

### 3.3.7 VERPLICHTE MAN-TEGEN-MAN VERDEDIGING, GEEN ZONE

- Tot en met U14: Een strikte man-tegen-man verdediging is verplicht. Dit betekent dat spelers hun tegenstander binnen een afstand van maximaal 2 meter moeten verdedigen. Het helpen van een medespeler, die man-tegen-man wordt verslagen, alsmede het roteren van verdedigers op aanvallers, als gevolg van de helpside, is wel toegestaan. Hierbij geldt het criterium dat de "help" ook daadwerkelijk een "help" moet zijn.

Indien een team vanuit een man-tegen-man verdediging besluit continu te "switchen" van tegenstander, dan wordt dit gezien als een vorm van man-tegen-man-defense.

Het toepassen van een zone-defense, waarin een speler voornamelijk zijn eigen gebied bewaakt is niet toegestaan.

**Achtergrond:** De NBB stimuleert dat spelers leren 1-tegen-1 te verdedigen, ook grote ruimtes van het veld. Verdedigend inzicht en leren roteren is belangrijk. Echter, de focus mag niet te veel komen te liggen op tactische verdedigingsvarianten met double of tripple teaming en zone verdediging.

### 3.3.8 DOUBLE TEAMING

Onder double teaming wordt een defensieve actie verstaan waarin twee verdedigende spelers één enkele aanvallende speler verdedigen.

- U8 en U10, U12 (regionaal): Double teaming is niet toegestaan. Ook niet als een verdediger uit een help komt. Zodra de aanvaller is afgestopt, moet een van beide verdedigers roteren
- U12 (landelijk): Double teaming is alleen toegestaan op de eigen verdedigingshelpt (half court).
- Vanaf U14: Double teaming is wel toegestaan, zowel full als half court.

### 3.3.9 DEFENSE

Het kunnen spelen van full court defense is stapsgewijs toegestaan:

- U8 en U10: Verdedigen is vanaf de middenlijn (dus op 1/2 van het veld) toegestaan.
- U12 (regionaal): Verdedigen is toegestaan vanaf de vrije worplijn van de tegenstander (dus op 3/4 van het veld) toegestaan. **Let op:** De principes van man-tegen-man verdediging, geen double teaming en trapping moeten strikt worden gehanteerd.
- U12 landelijk: Full court defense is toegestaan. **Let op:** De principes van man-tegen-man verdediging, geen double teaming en trapping moeten strikt worden gehanteerd.
- Vanaf U14: Full court defense is over het hele veld toegestaan. Dit geldt voor alle vormen van innemen, zowel na een score, een overtreding als een fout. **Let op:** Double teaming en trapping zijn wel toegestaan.

### 3.3.10 SCREENING, PICK & ROLL

Screening zowel op de bal (pick and roll/pop) als van de bal af:

- U8, U10 en U12 (regionaal): Dit is niet toegestaan.
- U12 (landelijk): Screening op de bal is niet toegestaan, off the bal is het wel toegestaan.
- Vanaf U14: Dit is wel toegestaan.

**Achtergrond:** De regel is ingesteld om teambasketbal én individuele acties te stimuleren.

### Thema 3: aangepaste regels ter bevordering van een positief sportklimaat

**Ten einde de ontwikkeling van alle kinderen te prioriteren boven het ten koste van alles willen winnen van een wedstrijd, zijn een aantal aangepaste regels ingebouwd. Deze regels zijn opgesteld ter bescherming van kinderen en het dringende verzoek aan verenigingen en trainers/coaches is deze na te leven en vooral te verankeren in de eigen pedagogische visie van de vereniging. Een positief en uitdagend ontwikkelklimaat gaat verder dan het toepassen van onderstaande regels.**

### 3.3.11 SPEELTIJD EN TIME OUTS

U8, U10 en U12 (regionaal): De speeltijd wordt verdeeld in acht periodes van vier (4) minuten. Twee periodes vormen samen een 'kwart', vier periodes samen een 'helft'. Daarbij gelden de volgende pauzes:

- Pauze tussen periodes: 1 minuut
- Pauze tussen kwarten: 2 minuten
- Pauze tussen helften: 10 minuten

Tijdens de wedstrijden wordt gespeeld met levende tijd: de tijd staat stil na fluitsignalen, maar niet na scores. Uitzondering: behalve in de laatste twee minuten van de wedstrijd.

Er zijn geen time-outs mogelijk. De pauzes tussen de periodes dienen als time-outs.

### 3.3.12 SLANGENWISSEL

U8, U10 en U12 (regionaal): Tijdens de speeltijd kan niet worden gewisseld, behalve bij blessures. Tussen de periodes is een slangenwissel verplicht: dit betekent dat de spelers in een vaste volgorde wisselen, waardoor alle spelers even veel speeltijd krijgen. Op de [NBB-website](#) zijn schema's voor toepassing van de slangenwissel opgenomen. Na een blessure moet de eerst vermelde bankspeler van de volgende periode invallen.

De thuisspelende vereniging is verantwoordelijk voor het aanleveren van het formulier ten behoeve van het slangensysteem. Deze wordt voor aanvang van de wedstrijd ingevuld door de coaches en ligt tijdens de wedstrijd ter inzage voor de scheidsrechter op de tafel. De tafelfunctionaris is tevens gerechtigd om de scheidsrechters te wijzen op het niet (correct) naleven van de het wisselsysteem.

Het niet aanleveren of invullen van het formulier van het slangensysteem kan worden aangemerkt als het opstellen van ongerechte spelers, dit ter beoordeling van de COI. Eventuele bezwaren op de toepassing van het slangenmodel kunnen alleen in behandeling worden genomen indien er een ingevuld en ondertekend slangenformulier is.

Als het niet toepassen van het slangenmodel achteraf door de COI kan worden vastgesteld, dan wordt dit bestraft als ware er sprake van een ongerechtigde speler waarbij een 20-0 uitslag van toepassing kan zijn.

### 3.3.13 AANGEPASTE PUNTENTELLING

U8, U10 en U12: Zodra één van beide teams een voorsprong van 50 punten heeft bereikt, moet de stand worden 'bevroren'. Op dat moment is meteen de eindstand van de wedstrijd bereikt.

- Latere scores worden niet meer op het digitale wedstrijdformulier worden genoteerd. Dit geldt voor beide teams.
- De stand op het scorebord mag ook niet meer worden bijgewerkt.
- Het noteren van punten wordt ook niet hervat wanneer wordt gescoord door de ploeg die achterstaat (waardoor de achterstand minder dan 50 punten is geworden).
- De wedstrijd wordt "gewoon" verder gespeeld, inclusief het bijhouden van persoonlijke fouten en de toepassing van tijd.