

VBL

PEANUTS

BASKETBALL

Inhoud

Wat is Peanuts?.....	3
Spelregels	8
Aanbevelingen voor referees	10
Aanbevelingen voor coaches	13
Aanbevelingen voor clubs	15
Oefenstof voor Peanuts	17
Contact.....	19

Wat is Peanuts?

Peanuts bestaat al sinds 2005 binnen de Vlaamse Basketballiga. Het concept bleek meteen een shot in de roos en na 2 seizoenen werden er al meer dan 40 Peanutshappenings georganiseerd in Vlaanderen. Het nieuwe concept werd een vaste waarde in het jeugdbasketbal en ook onze noorderburen volgen ondertussen ons voorbeeld.

Peanuts in een notendop

Peanuts is basketbal voor kinderen tussen 5 en 8 jaar (U8) in een spelvorm die voor hen op maat gemaakt is. De spelregels van Peanuts zijn zo opgesteld dat elk kind voldoende kansen krijgt op spelbeleving én spelplezier tijdens de wedstrijden.

Naast de aangepaste spelregels, wordt Peanuts ook anders georganiseerd dan het traditionele 5 tegen 5: er worden Peanutstornooien georganiseerd, zogenaamde 'Peanutshappenings'.

Aangepaste spelvorm

In plaats van 5 tegen 5, spelen Peanuts 3 tegen 3. Ze spelen op de helft van een gewoon basketbalterrein, maar wel naar 2 ringen (in tegenstelling tot [3X3 Basketball](#)). Op die manier is er niet te veel verwarring als de kinderen later doorgroeien naar een oudere leeftijdscategorie en op een groot basketbalveld spelen met 2 ringen.

Er wordt 3 tegen 3 gespeeld omdat dit de spelbeleving van de kinderen enorm vergroot. Je hebt veel meer kansen om aan de bal te komen, je hoeft met minder spelers rekening te houden, iedere speler blijft betrokken bij het spel en je kan alle facetten van het basketbal (zowel technisch als tactisch) beter uitvoeren en aanleren.

Om aan de fysieke mogelijkheden van kinderen tussen 5 en 8 jaar tegemoet te komen, duurt een wedstrijdje slechts 8 minuten (doorlopende klok) en is het terrein kleiner. Ook het balformaat wordt aangepast aan de mogelijkheden van de kleinsten door met bal maat 4 (of 5) te spelen.

En aangezien niemand (behalve de kinderen dan) voor een wedstrijdje van 8 minuten uit zijn bed wil komen, worden Peanutswedstrijden in toernooivorm georganiseerd: Peanutshappenings. Op die manier speelt elk ploegje 3-4 wedstrijden per toernooi.



Stel de juiste prioriteiten!

Het belangrijkste verschil tussen Peanuts en 5 tegen 5 heeft echter helemaal niks te maken met aangepaste spelregels of organisatievorm. Het is een mentaliteitswijziging en een andere manier van denken die van Peanuts een succes maken.

Tijdens Peanutshappenings willen we de spelers immers op een leuke manier laten kennismaken met basketbal, waarbij spelbeleving en spelplezier centraal staan. Het doel is om kinderen te leren basketten (opleiding) en hen te motiveren om te blijven basketballen. Peanutshappenings geven de trainers/coaches bovendien de kans om de vorderingen van hun spelers in wedstrijd situaties op te volgen, waaruit hij/zij dan weer lessen kan trekken voor de volgende trainingen.

Winnen of verliezen speelt geen rol en daarom worden er ook geen scores bijgehouden tijdens de Peanutswedstrijden. We vragen steeds aan de ouders om positief te supporteren en dit voor beide teams, niet enkel voor hun eigen kind.

Werkt het? Zeker en vast! Bij de start van Peanuts (in 2005) bleek het moeilijk om oude gewoontes af te leren en zagen we ouders (en coaches) regelmatig nog een score bijhouden. Naarmate de jaren vorderen en zien we dit steeds minder en minder gebeuren. Een groot deel van deze verdienste gaat naar de trainers en coaches die de mentaliteitswijziging volledig omarmd hebben en inzien dat opleiding en spelplezier veel belangrijker zijn dan winnen of verliezen. We hopen op het punt te komen dat niemand nog een score bijhoudt.

De inzet van een scheidsrechter heeft rechtstreeks te maken met de mentaliteitswijziging. Scheidsrechters interpreteren de technische spelregels (loopfout, jumpstop) op een ruime wijze zodat elk kind op zijn tempo kan bijleren. In sommige provincies worden de coaches gewoon ingeschakeld als scheidsrechter, zodat hij weet wat hij wel en niet kan toelaten bij zijn spelers.

Beschermd balbezit

Het beschermd balbezit is de meest opvallende uiting van de mentaliteitswijziging en de aangepaste regels. De spelregel 'beschermd balbezit' zegt namelijk dat een verdedigende speler de bal niet mag afnemen van de speler in balbezit (bv. bij een shotpoging of stilstaande speler). Hierdoor krijgt de aanvaller de beste kansen om zijn talenten verder te ontwikkelen en plezier te beleven aan het spel (*iedereen wil toch eens proberen scoren?!*). Een pas of dribbel interceperen mag wel.

Peanuts is...

“*Basketbal 3 tegen 3 voor kinderen tussen 5 en 8 jaar: op een klein terrein met spelregels op hun maat en waarbij de focus ligt op spelplezier en spelbeleving.*”

RULES

1. YOU CAN....

2. YOU CAN'T...

3. YOU CAN....

4. YOU CAN'T

Spelregels

1. Terrein

Er wordt gespeeld op een “peanutsterrein”; dit is de helft van een officieel terrein. Naast het doelstel aan de baseline wordt een tweede doelstel geplaatst in de middencirkel van het terrein.

2. Hoogte basketbalring

De hoogte van de basketbalring bedraagt 2.60 meter. Indien er voorhangborden gebruikt worden, zorg er dan voor dat het speelveld niet te klein wordt!

3. Bal

Er wordt gespeeld met basketbal nr. 4. Indien deze niet beschikbaar is, wordt er gespeeld met basketbal nr. 5

4. Teams

Een team bestaat uit minimaal 3 spelers en maximaal 5.

5. Duur

Centrale klok bepaalt de spelduur.

Elke peanutowedstrijd duurt 8 minuten (doorlopende chrono)

Tussen elke wedstrijd is er 4 minuten voorzien om de ploegen te wisselen.

6. Begin van de wedstrijden

De wedstrijden beginnen met een inworp aan de eindlijn het verst verwijderd van het aanvallende doel door de “bezoekende ploeg”.

7. Spelregels

De interpretatie van de spelregels gebeurt ruim. Fouten en overtredingen worden bestraft met een inworp. (dus geen vrijwerpen). Persoonlijke fouten en teamfouten worden niet bijgehouden.

Introductie van “beschermd balbezit”.

Reden: bij beginners hebben verdedigers het veel gemakkelijker dan aanvallers. We moeten beperkingen opleggen aan de verdedigers om de aanvallers méér spelkansen te bezorgen.

Beschermd balbezit = de bal mag niet uit de handen getrokken of geslagen worden.

8. Score

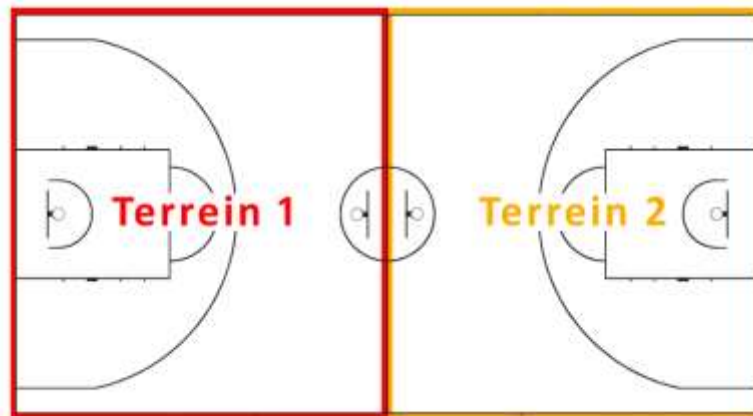
Geen wedstrijdblad. Score wordt niet (openbaar) bijgehouden. Spelplezier primeert. Geen klassement.

9. Vervangingen

Vervangingen gebeuren bij bal stil/wanneer de bal ‘dood’ is.

10. Einde van de wedstrijd

Elke wedstrijd wordt afgesloten door een “huddle” van beide teams en begeleiders samen, waarbij er ge yelled wordt “let’s play!”



Aanbevelingen voor referees

Tijdens de wedstrijden van Peanuts heeft de scheidsrechter een belangrijke taak. Hij of zij heeft immers de moeilijke opdracht om het evenwicht tussen de spelregels en het spelplezier te zoeken en te handhaven. Zoals je zal merken, is dit geen zwart-wit verhaal, maar eerder een met een grote grijze zone. De onderstaande aanbevelingen bieden een leidraad voor scheidsrechters.

Principes

Bij het maken van een beslissing, of bij twijfel, kan je steeds terugvallen op enkele principes die eigen zijn aan Peanuts Basketbal.

Principe 1: Spelplezier en spelbeleving voor elke speler

Het hele concept Peanuts steunt hierop. Dit heeft heel wat implicaties voor de scheidsrechter en brengt een grote grijze zone met zich mee. Niet elk kind staat immers even ver in zijn ontwikkeling op basketbalvlak. Wat je bij gevorderden fluit als loopfout, zal bij beginners misschien wel toegelaten zijn. Er wordt bij Peanuts 3 tegen 3 gespeeld omwille van dit principe, laat dus nooit toe dat teams 4 tegen 4 of 2 tegen 2 spelen.

Principe 2: respecteer de basis van de basketbalregels

We willen de Peanuts uiteindelijk opleiden tot volwaardige basketbalspelers. We moeten de basis van basketbal dus intact houden opdat de spelers geen foutieve gewoonten aanleren.

Bv. Dubbel dribbel is nooit toegestaan

Bv. Wanneer een speler buiten het terrein loopt, is de bal voor de andere ploeg

Bv. Contact bij een doelpoging is steeds fout

Bv. Lopen met de bal (zonder te dribbelen) is nooit toegestaan (de interpretatie van loopfout op eerste stap, kan wel soepel toegepast worden)

Bv. Je moet steeds ingeven aan de eindlijn na een geslaagde doelpoging van de tegenpartij

Principe 3: bescherm de aanvaller

Door de aanvaller te beschermen (beschermd balbezit) geven we de spelers de beste kansen om hun technische en tactische vaardigheden verder te ontwikkelen. Dit wil niet zeggen dat een verdediger gewoon aan de kant moet staan, maar laat hem niet toe contact te maken met de aanvaller in balbezit.



- Bv.** de bal afnemen van een stilstaande speler mag niet
- Bv.** een shot blokken is niet toegestaan (de verdediger mag er uiteraard wel voor staan met de armen in de lucht)
- Bv.** contact maken met de aanvaller die aan het dribbelen is mag niet
- Bv.** een pas of dribbel intercepteren is wel toegestaan

Communicatie

Communicatie als scheidsrechter bij Peanuts is cruciaal. Herinner voor elke wedstrijd de spelers en de coaches nogmaals aan het beschermd balbezit en aan de 'we play for fun'-mentaliteit. Bespreek voor elke wedstrijd met de coaches in welke mate de spelers technische elementen zoals loopfout al beheersen. Bij beginners zal je deze regel soepeler moeten toepassen dan bij Peanuts die al enkele jaren basketbal spelen.

Als je als scheidsrechter optreedt, fluit dan kort, luid en duidelijk. Het volume van de aanmoedigingen van de supporters zorgen er soms voor dat spelers niet altijd het fluitsignaal horen. Wanneer een speler een fout maakt (zowel persoonlijke fout als loopfout, dubbel dribbel enz.), leg hem/haar dan ook kort uit wat de fout was. Op die manier zorg je er mee voor dat de kinderen al spelend bijleren.

Aanbevelingen voor coaches

Een van de belangrijkste rollen in het Peanutsconcept is weggelegd voor de coach. De hele mentaliteit en ontwikkeling van onze toekomstige generaties basketbalspelers start bij hen. Zij verdienen dan ook enorme bewondering voor hun toewijding, aandacht, geduld en inzet.

We hopen dan ook dat elke coach de basisprincipes van Peanuts volledig omarmt en toepast.

Het omarmen en toepassen van de basisprincipes van Peanuts uit zich onder andere op volgende manieren:

1. Gelijke speelkansen voor ieder kind

Elk kind verdient evenveel speelminuten. Probeer regelmatig te wisselen tijdens de wedstrijden of werk met een doorschuifstelsel waarbij elke speler voldoende op het veld staat.

Probeer de ploegjes niet te groot te maken (max. 5 spelers/ploeg) als je deelneemt aan een Peanutstornooi, geen enkel kind vind het leuk om 2 wedstrijden op de bank te moeten zitten tot het zijn/haar beurt is.

2. Beloon goed gedrag

Motiveer kinderen om goed gedrag te herhalen. Als een speler een goede pas geeft of juiste beslissing maakt op het terrein, zeg dat dan ook. Het is niet enkel de scoorder die gefeliciteerd moet worden, maar de hele ploeg.

Geef zelf het goede voorbeeld ook naast het terrein door de coach van de tegenpartij en de scheidsrechter een hand te geven voor en na de wedstrijd.

3. Respect voor elkaar

Jong geleerd is oud gedaan. Als een speler zich niet aan de regels of afspraken houdt, zeg dan wat hij/zij fout doet en ontmoedig dat gedrag. Opmerkingen geven of gebaren doen naar andere spelers of de scheidsrechter is onaanvaardbaar, bestraf dit dan ook onmiddellijk en zeg dat dit niet thuishoort in het basketbal.

Ook voor ouders en supporters geldt dit.

4. Benadruk het beschermd balbezit

Dit is essentieel in het ontwikkelen van vaardigheden op technisch en tactisch vlak. Het vergroot ook het spelplezier bij de spelers (want nu kunnen ook de zwaksten eens proberen scoren). Pas het

beschermd balbezit ook al toe op training zodat ze tijdens de wedstrijden niet voor verrassingen komen te staan.

5. Samen aan hetzelfde doel werken

Winnen of verliezen is niet belangrijk bij Peanuts. De opleiding van spelers staat centraal, ook die van de tegenpartij. Geef de spelers van de andere ploeg dan ook de kans om zichzelf te ontwikkelen. Als jouw ploegje duidelijk sterker is, laat de andere ploeg dan rustig de bal ingeven en laat hen tot het midden van het terrein dribbelen voor jouw speler beginnen verdedigen. Of laat hen eerst de eigen eindlijn tikken voor ze mogen verdedigen. Hou de wedstrijd leuk voor iedereen.

6. Begeleiding zonder hinderen

De jongste spelers moeten begeleid worden, zelfs tot op het terrein. We willen coaches echter aanmoedigen om zoveel mogelijk aan de zijkanten van het terrein te blijven (tenzij de coaches ook scheidsrechter zijn) zodat de spelers d.m.v. 'trial and error' zichzelf kunnen ontplooiën. Het betreden van het speelveld is zeker niet verboden, maar probeer het spel niet te hinderen.

*Thank you
coach!*

Aanbevelingen voor clubs

Organisatie van een Peanutstornooi

Als club is het soms een hele organisatie om een Peanutstornooi te organiseren. Omdat dergelijke organisatie nogal wat vraagtekens kan oproepen, heeft de Vlaamse Basketballiga een draaiboek opgesteld dat clubs wegwijs kan maken in de organisatie van een tornooi.

Het draaiboek is te downloaden via <http://www.vlaamsebasketballiga.be/peanuts>.

Overleg zeker met het Provinciale Comité indien je een Peanutstornooi wil organiseren, zij kunnen jou helpen met enkele praktische zaken en kunnen tal van tips en tricks geven.

Verzekering van spelers

Het is belangrijk dat alle spelers aangesloten zijn bij de Vlaamse Basketballiga vzw. Zonder aansluiting zijn de spelers immers niet verzekerd tegen ongevallen. Het aansluiten van spelers kan reeds vanaf 4 jaar.

Meer informatie over de verschillende verzekeringen vindt u via <http://www.vlaamsebasketballiga.be/data/documents/6/ToelichtingVBL.pdf>

Toelichting: de polis 'sportpromotionele activiteiten' kan in principe niet ingeroepen worden voor Peanuts aangezien de spelers wekelijks trainen in de club. Informeer je bij de clubsecretaris!

Peanuts in de club

Leg ouders van nieuwe kinderen de principes van Peanuts uit. Zij weten immers niet dat er geen score wordt bijgehouden. Het is belangrijk dat iedereen in de club weet wat het doel is van Peanuts en waarom we bepaalde regels toepassen (bv. beschermd balbezit, geen score, 3 tegen 3 enz.)



Oefenstof voor Peanuts

Dat een training voor Peanuts een andere aanpak en inhoud heeft dan voor de oudere categorieën, spreekt voor zich.

De Vlaamse Basketballiga ontwikkelde een lessenbundel voor startende trainers/coaches. De lessenbundel bevat 9 lessen met oefeningen/spelletjes gericht naar kinderen tot 12 jaar. Er wordt in 3 niveaus opgebouwd naar het spelconcept Peanuts (wedstrijden 3-3) waarbij spel- en plezierbeleving centraal staan.

Een deel van de lessenbundel kan u bekijken via

<http://www.vlaamsebasketballiga.be/data/documents/6/lessenbundelpreview.pdf>

De lessenbundel kopen

De volledige lessenbundel wordt in een handig formaat te koop aangeboden voor €10 excl. verzendingskosten. U kan de lessenbundel kopen op het secretariaat van de Vlaamse Basketballiga (Paul-Henri Spaaklaan 27/17, 1060 Brussel) en op een beperkt aantal evenementen en clinics. De lessenbundel kan ook opgestuurd worden per post voor €12 per lessenbundel.

U kan de lessenbundel bestellen via het bestelformulier op de website van VBL.:

<http://www.vlaamsebasketballiga.be/bestelformulier-lessenbundel>

Van zodra de bestelling bij ons binnen is, zal u een bevestiging en alle informatie ontvangen over betaling en/of afhaling.

Meer info

Mail naar lisa.vanranst@vlaamsebasketballiga.be



NIVEAU 1 - Les 2

OPWARMING

Doel
Probeer zo lang mogelijk te overleven zonder opgevoerd te worden door de vijand.

Opbouw
De drie speler mogen zowel de vijand als de speler ertoe op de lijn van het terrein lopen. Iedereen bestaat de vijand heeft een basketbal. Wie gefit wordt, gaat meelopen in overlevingslijn op de plaats waar hij/zij gefit wordt. De lijn wordt op die manier afgegrenst zoals een beschermende muur. Wie 4 minuten het overleven zonder gefit te worden, winst het spel.

Verleten/gedupeerde/differentiatie
- Tijdens het spel kan een partnerwond.
- Wie gefit wordt en meeloopt in beschermingslijn draag al afstand die vijf spelers proberen te winnen.
- Wie gefit wordt, gaat met zijn handen open over de lijn staan. Als iemand daar slachtoffer binnen krijgt, is hij/zij bezig etc.

Benodigdheden
1 basketbal/speler, verfbalvelden voor de vijand.

E
I

KERN

POSTENWERK NIVEAU 1

POST 1: KOGELDRIBBEL

Doel
Verplaats of dribbelend zoveel mogelijk terreinballen.

Opbouw
Verplaats een groot aantal kogelballen op het terrein en leg op ongeveer 1/2 een terreinballen. Elke speler heeft een basketbal. Na het startsignaal moeten de spelers proberen zoveel mogelijk terreinballen (1 per 1) of dribbelend te verplaatsen zonder de basketbal te verliezen.

Verleten/gedupeerde/differentiatie
- Met wat voorhandstand dribbelen.

Benodigdheden
10-20 kogelballen, 10-15 terreinballen, 1 basketbal/speler.

POST 2: KIJKWIJERS NIVEAU 1

Doel
Dribbel mogelijk verplaatsen op de vijandspeler overleven.

Opbouw
De kijkwijers worden in volgende volgorde van makkelijk naar moeilijk. De spelers proberen zoveel mogelijk verplaatsen en, 40-60 in neg 1/2 over 10, proberen te overleven de differentiatie.

Benodigdheden
10 kogelballen, 1 basketbal/speler.

E
I



Contact

Provinciaal Comité

West-Vlaanderen	Bertrand De Pauw	Bertrand.de.pauw@telenet.be
Oost-Vlaanderen*	Hugo Vandamme	hutiflor@skynet.be
Antwerpen	Katleen Van Hove	Peanuts@antwerpen.vlaamsebasketballiga.be
Vlaams-Brabant	Serge Kovaleni	sergekovaleni@telenet.be
Limburg	Jan Timmerman	jan.timmerman@limburg.vlaamsebasketballiga.be

*In 2013-2014: Proefproject Segmentering in Oost-Vlaanderen

Vlaamse Basketballiga

Lisa Van Ranst	lisa.vanranst@vlaamsebasketballiga.be
Benjamin Bogaert	benjamin.bogaert@vlaamsebasketballiga.be



Vlaamse Basketballiga vzw
www.vlaamsebasketballiga.be
info@vlaamsebasketballiga.be