



BASKETBALL

1. ALLGEMEIN

Das Spiel entstand im Jahre 1891 in den USA. Der Erfinder Dr. James Naismith hatte die Aufgabe, ein Spiel für die Halle zu erfinden, das einfach zu lernen und zu spielen ist. Die Sprache im internationalen Basketball ist Englisch.

Ziel des Spieles ist es den Ball in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu werfen und dadurch Punkte zu erzielen. Die gegnerische Mannschaft sollte daran gehindert werden in Ballbesitz zu kommen und Punkte zu erzielen.

2. TECHNIK

Dribbling



- ② Ball verlässt Hand bevor Standbein sich löst
- ① ② ③ Tiefe Körperhaltung
- ② ③ Ballführen mit gespreizten Fingern
- ③ Körper schützt den Ball vor dem Gegner

Stoppen und Sternschritt



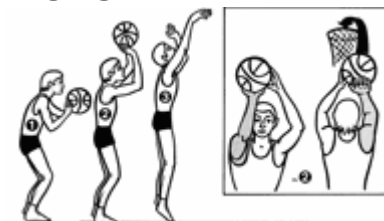
- ① **Schrittstopp**
Flacher – weiter Schrittsprung
Füße landen hintereinander
Standbein – hinteres Bein
- ② **Sprungstopp**
Flacher – weiter Sprung
Füße landen gleichzeitig
Standbein – rechtes o. linkes Bein

Passen – Druckpass (Alternativ: **Bodenpass, Überkoppass**)



- ② Ball vor der Brust, Finger spreizen
- ② Ellbogen nahe am Körper
- ③ Schnelles Strecken der Arme
- ③ Handgelenke abknicken

Werfen



- ① Ball in Brusthöhe
- ② Ball hochführen
- ② Ellbogen des Wurfarms zeigt auf den Korb
- ③ Beine – Wurfarm strecken
- ③ Handgelenke nachklappen

Korbleger - Zweierhythmus



- ① Ball fangen
- ① Ende - nach Dribbling
- ② Zwei Bodenkontakte
- ③ Absprung steil nach oben
- ④ Ball im höchsten Punkt werfen





3. TAKTIK

Verteidigung (Defence)

Verteidigungstipps:

- Lasse deinen Gegner nie machen was er will!
- Spiele immer zwischen deinem Gegenspieler und deinem Korb!
- Sehe immer deinen Gegenspieler und den Ball!
- Entferne dich nie weiter als eine Armlänge von deinem Gegner! Ausnahme: dein Gegenspieler greift nicht in den Angriff ein.
- Verteidige fair! Kein Halten, Blockieren, Stoßen u.a., denn Basketball ist von der Idee her ein "körperloses Spiel".

Mannschaftstaktik

- Mann gegen Mann

Jeder muss vom Trainer zugewiesene Aufgabe erledigen und die Spieler müssen gut zusammenarbeiten

-Zonenverteidigung

	Vorteile	Nachteile
<p>1 - 2 - 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ offensive Aufstellung ■ gute Ballsicherung möglich ■ Ballverteiler wird markiert 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zone sehr offen ■ Flanken schlecht gedeckt gegen Weitwürfe
<p>1 - 3 - 1</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ starkes Zentrum ■ gut gegen Weitwürfe ■ Ballführer kann jederzeit angegriffen werden 	<ul style="list-style-type: none"> ■ unter dem Korb und an der Grundlinie sehr schwach
<p>2 - 1 - 2</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ starkes Zentrum mit guten Möglichkeiten gegen Center und beim Rebound 	<ul style="list-style-type: none"> ■ sehr große Anforderungen an den Mitspieler ■ anfällig gegen Weitwürfe von vorne und von den Flanken ■ Ballverteiler nicht markiert

B. Angriff (Offense)

Angriffstipps:

- Wenn du den Ball willst, laufe nicht zum Ball, sondern in den freien Raum!
- Bleibe immer in Bewegung!
- Passen ist immer schneller als Dribbeln!
- Der nächste Mitspieler ist die beste Anspielstation!
- Wenn du gepasst hast, laufe weiter und biete dich wieder an!
- Zeige deinem Verteidiger nie, was du machen willst!



4. REGELN

Geprüft werden ausschließlich die Regeln die für den Schulsport in diesem Schuljahr vom DBB herausgegeben worden sind!

Abmessungen und Ausrüstung

- Das Spielfeld ist in den Sporthallen vorgegeben. Die Körbe sollten 3,05 m hoch sein.
- Die Linien gehören nicht zum Spielfeld.

Mannschaften

Eine Mannschaft besteht aus höchstens 10 Spielern, von denen immer fünf auf dem Spielfeld sein müssen. Im Schulbereich ist ein Wechsel bei jeder Spielunterbrechung durch einen Schiedsrichter möglich.

Schiedsrichter und Kampfgericht

Es gibt immer einen 1. und einen 2. Schiedsrichter.

Das Kampfgericht besteht aus einem

- Anschreiber (notiert erzielte Würfe, Freiwürfe, Fouls, Auszeiten)
- dem Anschreiber-Assistenten (bedient die Anzeigentafel)
- einem Zeitnehmer (stoppt die Uhr, wenn der Schiedsrichter pfeift die Zeit)
- dem 24- Sekunden-Zeitnehmer

Zeitnahme

Beim Basketball wird im Gegensatz zum Fußball nur die tatsächlich gespielte Zeit gestoppt. Der Zeitnehmer stoppt die Spieluhr

- wenn die Zeit für eine Spielperiode abgelaufen ist
- wenn ein Schiedsrichter pfeift
- wenn das 24-Sekunden-Signal ertönt
- wenn ein Trainer eine Auszeit nimmt





BASKETBALL

Spielvorschriften

Spielzeit , Punktgleichheit und Verlängerung

Das Spiel besteht aus vier Spielperioden zu je 10 Minuten gestoppter Zeit und einer Pause zwischen den Spielperioden. Bei Punktgleichstand am Ende der Spielzeit wird um fünf Minuten verlängert.

10 Min Spiel – 2 Min Pause – 10 Min Spiel – 10 Min Pause- 10 Min Spiel – 2 Min Pause – 10 Min Spiel

Spielbeginn

Zu Spielbeginn müssen beide Mannschaften mit je fünf Spielern spielbereit auf dem Spielfeld sein. Jede Spielperiode und jede Verlängerung beginnen jeweils mit einem Sprungball im Mittelkreis.

Sprungball - Jump

Beim Sprungball wirft der Schiedsrichter den Ball zwischen zwei Gegenspielern senkrecht hoch und zwar höher, als die Springer springen können. Der Ball wird von einem oder beiden Springern in der fallenden Phase getippt und darf nicht gefangen werden. Wird der Ball nicht berührt, so muss der Sprungball wiederholt werden.

Der Sprungball wird im nächstgelegenen Kreis ausgeführt, wenn:

- zwischen den beteiligten Spielern auf Halteball entschieden wird, d.h. wenn ein oder mehrere Spieler von gegnerischen Mannschaften eine Hand oder beide Hände so fest am Ball haben, dass kein Spieler ohne übermäßige Härte in Ballbesitz kommen kann.
- die Schiedsrichter sich nicht einig bzw. im Zweifel sind, wer beim Ausball den Ball zuletzt berührt hat.
- sich ein belebter Ball an der Korbbefestigung verfangen hat.

Wie der Ball gespielt wird

Der Ball wird mit den Händen gespielt. Es ist eine Regelübertretung mit dem Ball zu laufen, ihn mit irgendeinem Teil des Beines zu treten oder mit der Faust zu schlagen. Treten oder Stoppen des Balles mit einem Teil des Beines ist nur dann eine Regelübertretung, wenn es absichtlich geschieht.

Korberfolg und seine Wertung

Ein Korb ist erzielt, wenn er aus dem Spielverlauf von oben in den Korb geht und darin verbleibt oder durchfällt. Ein Feldkorb zählt 2 Punkte. Erfolgt ein direkter Wurf jenseits der 6,25m -Linie, so zählt er 3 Punkte. Ein Korb aus einem Freiwurf zählt 1 Punkt.

Einwurf

Nach einem Korberfolg aus dem Feldspiel oder einem erfolgreichen letzten Freiwurf bringt ein Spieler der anderen Mannschaft den Ball von einem Punkt von der Endlinie (nicht direkt unter/hinter dem Korb), an dem der Korb erzielt wurde, ins Spiel.

Nach einer Regelverletzung bzw. einem Ausball wird der Ball an der Stelle, die dem Ort der Regelverletzung am nächsten liegt, bzw. wo der Ball ins Aus ging, eingeworfen, also auch von der Endlinie.





BASKETBALL

Regelübertretungen

Regelübertretungen

Eine Regelübertretung ist eine Verletzung der Regeln und hat den Ballverlust für die Mannschaft, die die Regelübertretung begangen hat zur Folge.

Spieler im Aus – Ball im Aus

- Ein Spieler ist im Aus, wenn er den Boden auf oder außerhalb der Grenzlinie bzw. Gegenstände außerhalb des Spielfeldes berührt.
- Der Ball ist im Aus, wenn er einen im Aus stehenden Spieler, einen anderen Gegenstand außerhalb des Spielfeldes, die Stützpfeiler oder die Rückseite des Spielbrettes berührt.
- Der Ausball wird von einem Spieler verursacht, der den Ball zuletzt berührt hat, bevor der Ball ins Aus ging.

Dribbeln

- Das Dribbling endet dann, wenn der Ball nach einem Dribbling wieder gleichzeitig mit beiden Händen berührt wird oder in einer oder beiden Händen zur Ruhe kommt.
- Ein Spieler darf nach Beendigung seines ersten kein zweites Dribbling in direkter Folge beginnen, es sei denn er hatte die Ballkontrolle infolge eines Korbwurfs, das Berühren des Balles durch einen Gegenspieler, eines Zuspiels oder Fumblings, wenn der Ball danach einen anderen Spieler berührt hat, verloren.
- Nicht als Dribbling zählen aufeinander folgende Korbwürfe sowie Fangfehler zu Beginn und am Ende eines Dribblings.

Schritte

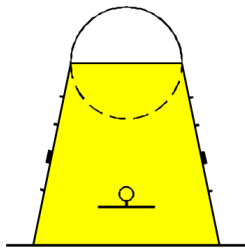
Ein Spieler, der einen belebten Ball hält, führt einen Sternschritt aus, wenn er mit ein und demselben Fuß Schritte in beliebiger Richtung macht, während der andere Fuß an seiner Berührungsstelle auf dem Boden bleibt und nicht verrückt wird. Standfuß ist der Fuß, der als erster den Boden berührt. Landet ein Spieler mit beiden Füßen gleichzeitig, ist der Standfuß beliebig. Wird diese Regel nicht eingehalten, so wird ein Schrittfehler begangen.





BASKETBALL

Drei-Sekunden-Regel



Ein angreifender Spieler darf nicht länger als drei aufeinander folgende Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners zwischen Endlinie und dem entfernten Rand der Freiwurflinie bleiben, während seine Mannschaft Ballkontrolle hat.

Fünf-Sekunden-Regel (Nahbewachter Spieler)

Ein nahbewachter Spieler (bis zu einem normalen Schritt), der den Ball hält, muss den Ball innerhalb von fünf Sekunden passen, werfen, rollen oder dribbeln.

Acht-Sekunden-Regel

Erlangt ein Spieler in seinem Rückfeld Kontrolle über einen belebten Ball, muss seine Mannschaft innerhalb von acht Sekunden versuchen, den Ball in ihr Vorfeld zu spielen.

24-Sekunden-Regel

Eine Mannschaft hat 24 Sekunden Zeit bis sie einen Korbwurfversuch unternehmen muss. Innerhalb dieser Zeit muss der Ball den Ring berührt haben.

Spielen des Balles ins Rückfeld

Ein Spieler, dessen Mannschaft einen belebten Ball im Vorfeld kontrolliert, darf den Ball nicht in sein Rückfeld spielen. Der Ball geht ins Rückfeld einer Mannschaft, wenn er einen Spieler dieser Mannschaft oder das Spielfeld jenseits der Mittellinie berührt. Eine Verletzung dieser Regel wird mit Ballverlust bestraft. Der Ball wird einem Gegenspieler, der je einen Fuß auf jeder Seite der verlängerten Mittellinie haben muss, zum Einwurf





Fouls

Persönliches Foul

Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul durch schuldhaften Körperkontakt mit einem oder mehreren Gegenspielern.

Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden.

Jedes persönliche Foul wird dem Spieler angeschrieben. Beim fünften Foul erfolgt der Ausschluss vom Spiel, allerdings darf ein anderer Spieler weiterspielen. Wird ein Spieler bei einer Korbwurfaktion gefoult, kann es bis zu drei Freiwürfe geben.

Technische Fouls durch einen Spieler

Alle Spielerfouls, die keinen Kontakt mit einem Gegenspieler einschließen, sind technische Fouls. Es handelt sich um ein technisches Foul, wenn ein Spieler Ermahnungen des Schiedsrichters missachtet oder unsportliches Verhalten zeigt, wie:






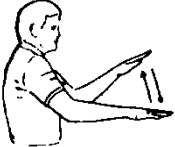

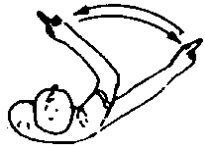








- respektloses Anreden oder Berühren eines Schiedsrichters, der Kampfrichter oder des Gegners,
- Ärgernis erregende Redensarten oder Gesten,
- Provokation eines Gegenspielers,
- Festhalten am Ring, wobei das Gewicht des Spielers vom Ring gehalten wird.

Strafe:

Ein technisches Foul wird gegen den Täter verhängt und dem Gegner werden 2 Freiwürfe mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt. Technische Fouls können auch gegen die Trainer und die Bank verhängt werden. Spätestens nach dem zweiten technischen Foul gegen den Trainer muss dieser die Halle verlassen.



5. SCHIEDSRICHTERZEICHEN

<p>Zwei Punkte Korberfolg</p> <p>(Ein Finger = 1 Punkt)</p>  <p>Abwärtsschlagen mit dem Handgelenk</p>	<p>Zeit aus</p>  <p>Offene Handfläche, Finger zusammen</p>	<p>Spielerwechsel</p>  <p>Kreuzen der Unterarme</p>	<p>Blockieren</p>  <p>Beide Hände an der Hüfte</p>
<p>Schrittfehler</p>  <p>Fäuste umeinander rollen</p>	<p>Regelwidriges Dribbeln</p>  <p>Unterarme auf- und abbewegen</p>	<p>Verletzung der 3-Sekunden-Regel</p>  <p>Finger seitwärts</p>	<p>Spielen des Balles ins Rückfeld</p>  <p>Finger ausgestreckt</p>
<p>Persönliches Foul</p>  <p>Geschlossene Faust</p>	<p>Regelwidriger Gebrauch der Hände</p>  <p>Foulzeichen: Schlagen ans Handgelenk</p>	<p>Stoßen</p>  <p>Foulzeichen: Stoßen imitieren</p>	<p>Zwei Freiwürfe</p>  <p>Finger zusammen</p>
<p>Halten</p>  <p>Foulzeichen: Handgelenk umfassen</p>	<p>Technisches Foul</p>  <p>T formen, Handfläche sichtbar</p>	<p>Sprungball</p>  <p>Daumen nach oben</p>	<p>Unsportliches Foul</p>  <p>Handgelenk umfassen</p>

Quellen:

- www.wikipedia.de
- www.basketball-bund.de
- www.guidetocoachingbasketball.com

