



Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball

Das Spielfeld

- Spielfeldmaße:

Länge: 28 m +/- 2m

Breite: 15 m +/- 1m

- Das Spielfeld ist unterteilt in die Auslinien, den Zonenbereich und die Drei-Punkte-Linie:

→ Zone: Trapezförmiger Raum zwischen Endlinie und Freiwurflinie. Kein Spieler der ballbesitzenden Mannschaft darf sich länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners aufhalten.

→ Drei-Punkte-Linie: Halbkreisförmiger Bereich mit Radius von 6,75 m (oder auch 6,25 m) um den Korb. Alle Bälle, die von außerhalb dieser Zone den Korb treffen, werden mit 3 Punkten bewertet.

- Das „Spielfeld-Aus“

Ein Spieler steht im „Aus“,

→ wenn er den Boden auf, oder außerhalb der Grenzlinien berührt.

→ wenn er einen Spieler, der im Aus ist, oder den Boden im Aus berührt.

Allgemeines

- Spieleröffnung

→ Das Spiel beginnt mit einem Sprungball im Mittelkreis.

- Korb-/Punkterfolg

Wenn ein „belebter“ Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt.

→ Ein regulärer Korberfolg zählt 2 Punkte.

→ Wenn der Ball von außerhalb der Drei-Punkte-Linie geworfen wurde, zählt der Korb 3 Punkte.

→ Ein Freiwurf zählt einen Punkt.

Spielzeit

- Spieldauer: 4 mal 10 Minuten

- Pausen zwischen den Spielperioden:

→ Zwischen der zweiten und dritten Spielperiode 15 Minuten, ansonsten jeweils 2 Minuten.

→ Vor jeder Verlängerung gibt es auch 2 Minuten Pause.

- Verlängerung:

Wenn das Spielergebnis am Ende der vierten Spielperiode nicht entschieden ist, gibt es fünf Minuten Verlängerung. Bei erneutem Unentschieden gibt es wieder fünf Minuten Verlängerung.

- Spielzeit

Es wird nur die tatsächlich gespielte Zeit angerechnet. Die Uhr wird gestoppt, wenn:

→ die Zeit für eine Halbzeit oder Verlängerung abgelaufen ist

→ der Schiedsrichter pfeift

→ das 24-Sekunden-Signal ertönt

→ eine Auszeit verlangt wird.



Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball

- Auszeit
→ Jede Mannschaft hat in der ersten Spielhälfte zwei und in der zweiten Spielhälfte drei Auszeiten.
→ Je eine Auszeit in jeder Verlängerung.
→ Jede Auszeit dauert eine Minute.

Regeln und Regelverstöße

- Schrittfehler
Ein Spieler im Ballbesitz, der mehr als zwei Schritte macht ohne zu Dribbeln, macht einen Schrittfehler.
- Doppeldribbling
Wenn ein Spieler ein zweites Mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat.
- Zeitregeln
→ 3-Sekunden-Regel: Ein Spieler darf nicht länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners bleiben, solange seine Mannschaft in Ballbesitz ist. Die 3 Sekunden werden durch Korbwurf unterbrochen.
→ 8- Sekunden-Regel: Eine Mannschaft muss innerhalb 8 Sekunden den Ball in die gegnerische Hälfte spielen.
→ 24-Sekunden-Regel: Wenn eine Mannschaft die Ballkontrolle erlangt, muss sie innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen.
- Freiwurfregeln
→ Der (gefaulte) Spieler wirft hinter der Freiwurflinie innerhalb von 5 Sekunden ungehindert auf den Korb.
→ Ein erfolgreicher Freiwurf zählt einen Punkt.
→ Nach dem letzten Freiwurf, wenn der Ball den Korb verfehlt (Abpraller), dürfen die Spieler um den Rebound (Abpraller) kämpfen.
- Foulspiel
→ Persönliches Foul: Aktionen mit regelwidrigem Körperkontakt, wie Blockieren, Halten, Sperrern, Stoßen, Schlagen, Rempeln führen zu einem persönlichem Foul.
→ Technisches Foul: Bei einem Foul ohne Körperkontakt, in der Regel Verhaltensübertretungen wie z.B. Meckern, Verzögern, Beschimpfen.
→ Unsportliches Foul: Ein Foul, das vorsätzlich begangen wurde.

Taktik

Verteidigungstipps:

- Spiele immer zwischen deinem Gegenspieler und deinem Korb
- Du musst immer deinen Gegenspieler und den Ball sehen
- Nie weiter als eine Armlänge von deinem Gegenspieler entfernt
- Verteidige fair! Kein Halten, Blockieren, Stoßen. Basketball ist ein „körperloses Spiel“



Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball

Angriffstipps:

- wenn du den Ball willst, bewege dich immer in den freien Raum
- Bleibe immer in Bewegung
- Passen ist immer schneller als Dribbeln
- Der nächste Mitspieler ist immer die beste Anspielstation
- Wenn du gepasst hast biete dich sofort wieder an

Mannschaftstaktik bei der Verteidigung:

• Mann gegen Mann

Jeder Spieler ist für einen Gegenspieler zuständig und muss diesen decken

• Zonenverteidigung

Bei der Zonenverteidigung decken die Spieler einen Raum und keinen direkten Gegner

Technik

• Technische Grundfertigkeiten des Basketballspiels:

Grundstellung, Fangen, Passen, Abstoppen, Sternschritt, Dribbling, Korbwürfe, Korbleger, Sprungwurf, Hakenwurf, Finten, Blocken.

• Passarten:

- Beidhändiger Druckpass
- Einhändiger Druckpass
- Bodenpass
- Überkopfpass
- Handballpass

• Technik des Brustpasses/Druckpasses:

- Ball beidhändig in Brusthöhe halten
- Oberkörper über den Ball leicht nach vorne legen, Ellenbogen locker am Körper hängen lassen
- Arme in Passrichtung strecken
- Energisches Nachdrücken / -klappen der Handgelenke nach unten außen
- Schärfe des Passes durch Ausfallschritt nach vorne unterstützen

• Sternschritt:

→ Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit dem selben Fuß in beliebige Richtungen Schritte macht, während der andere am Boden bleibt (Spielbein – Standbein)

• Stoppschritt

→ Beim Dribbling oder Laufen nach Zuspiel erfolgt die Ballannahme in der Sprungphase, danach Landung in Schritt- oder Parallelstellung.

• Eigenschaften/Können eines guten Basketballspielers

- Beherrschung der Grundfertigkeiten (Passen, Fangen, Korbwürfe)
- Sprungkraft, Gelenkigkeit, Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit, Ausdauer

• Korbwurf

- Einhändiger Korbwurf (z.B. beim Freiwurf)
- Beidhändiger Korbwurf
- Korbleger
- Hakenwurf (einhändig, hier wird der Ball mit dem Körper geschützt)
- Dunking