



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