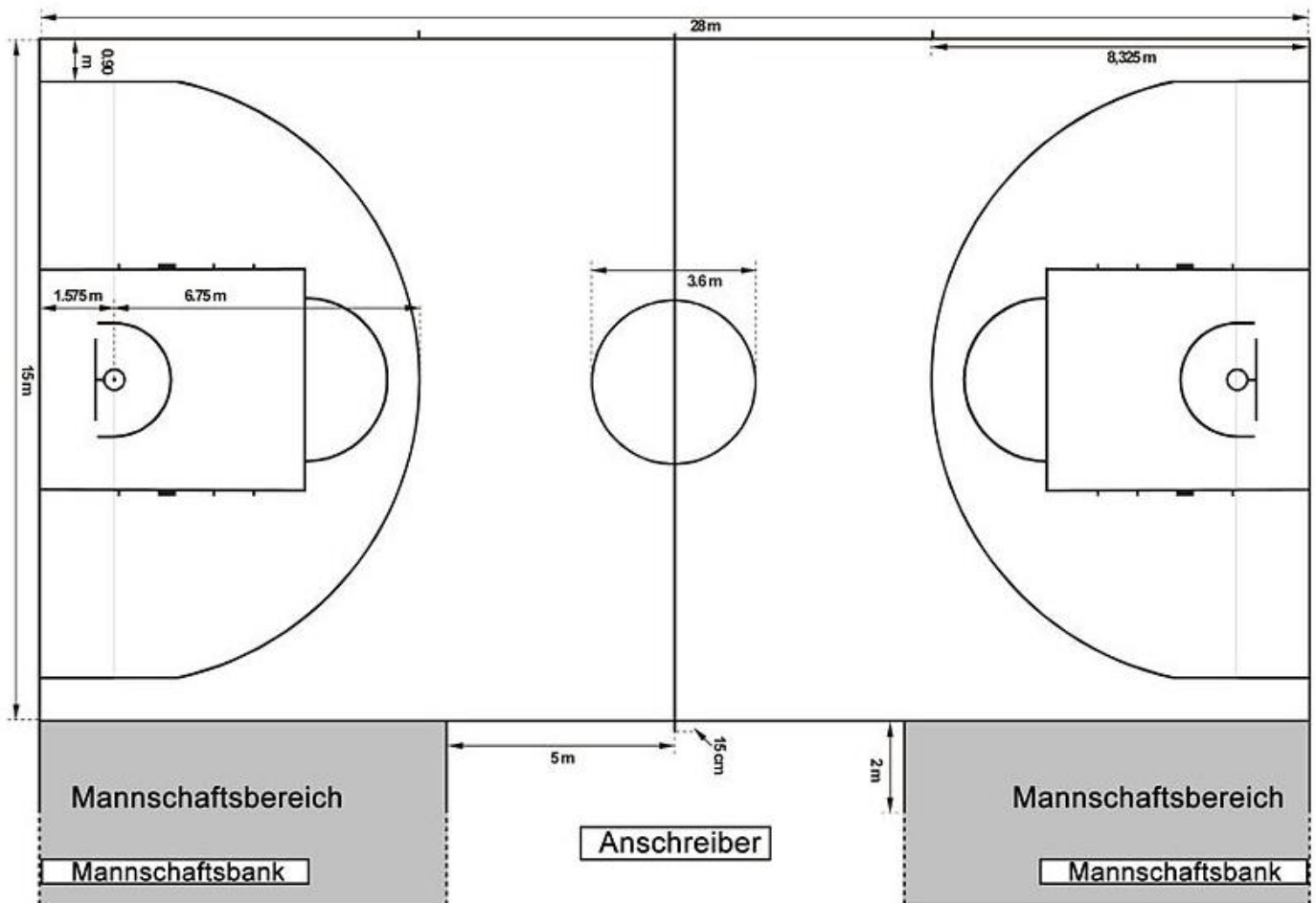


Basketball AA1 – Skript Oberstufe

Stand 9/2016

1. Regeln (Kurzfassung)



Spielfeld

Für die offiziellen Hauptwettbewerbe der FIBA muss die Abmessung des Spielfeldes 28 Meter mal 15 Meter betragen. Es wird durch verschiedene Kreisen, Linien und Zonen, die eine eigene Funktion besitzen, unterteilt. Hier die wichtigsten davon:

- Die **Seitenauslinien** und die **Endlinien** (auch **Grundlinie** genannt) begrenzen das Spielfeld. Wenn der Ball eine dieser Linien oder den Bereich außerhalb dieser Linien berührt, ist er aus. Gleiches gilt, wenn der Spieler, der den Ball hält oder berührt, die Linie oder den Bereich außerhalb mit irgendeinem Körperteil berührt.
- Um den Mittelpunkt der Mittellinie ist der **Mittelkreis** eingezeichnet, welcher zu Beginn eines Spieles der Ausführung des Sprungballs dient.
- Unter den Körben ist ein Rechteck, die sogenannte **Zone**, eingezeichnet. Die Zone ist u. a. dafür wichtig, dass sich Spieler der angreifenden Mannschaft nicht länger als 3 Sekunden ununterbrochen darin aufhalten dürfen.

- In der Zone befindet sich unter dem Korb ein Halbkreis (**No-charge-Halbkreis**). Steht ein Verteidiger im No-charge-Halbkreis und ein Angreifer springt beim Wurf- oder Passversuch auf diesen, so wird kein Offensivfoul des Angreifers gepfiffen.
- Die dem Spielfeld zugewandte Seite der Zone ist die sogenannte **Freiwurflinie**, sie hat einen Abstand von 5,80m von der Grundlinie. Freiwürfe müssen hinter dieser Linie, aber innerhalb des anliegenden Halbkreises ausgeführt werden.
- Die sogenannte **Dreipunkte-Linie**, die einen großen Halbkreis (Abstand vom Korb: 6,75 m bzw. NBA: 7,24m) mit abgeflachten Seiten außerhalb der Zone bildet, kennzeichnet die Distanz, aus der ein erfolgreicher Wurf auf den Korb mit drei Punkten bewertet wird.

Mannschaft

Eine Mannschaft besteht aus 5 Feldspielern und maximal 5 Auswechselspielern. Im Gegensatz zum Fußball können Spieler beliebig oft gewechselt werden (auch ein und derselbe Spieler).

Basketballkorb

Der Korb hat eine Höhe von 3,05 Metern und einen Durchmesser von 45 Zentimetern, damit passen gleichzeitig fast zwei Basketbälle hindurch.

Schiedsrichter

Ein Spiel wird grundsätzlich von zwei Schiedsrichtern geleitet. In der NBA und vielen „höheren“ nationalen und internationalen Ligen bzw. Wettbewerben kommen jedoch drei Schiedsrichter zum Einsatz.

Außer den Schiedsrichtern gibt es noch ein Kampfgericht am so genannten **Anschreibetisch**. Hier sitzen **Zeitnehmer** (bei jedem Pfiff wird die Zeit gestoppt), **24-Sekunden Zeitnehmer** (man hat nur 24 Sekunden für einen Angriff) und **Anschreiber** (alle Punkte und Fouls werden protokolliert).

Zeiteinteilung

Ein Basketballspiel besteht aus vier Spielperioden à 10 Minuten (sog. **Viertel**). In der NBA werden pro Viertel zwölf Minuten gespielt. Steht es am Ende des vierten Viertels unentschieden, gibt es so oft Verlängerungen zu je fünf Minuten, bis eine Mannschaft als Sieger feststeht. Anders als z. B. beim Fußball wird nur die reine Spielzeit gezählt, die Zeit wird bei jedem Pfiff des Schiedsrichters gestoppt. Nach jedem Viertel und jeder Verlängerung gibt es eine Pause von zwei Minuten, die Halbzeitpause nach dem zweiten Viertel dauert fünfzehn Minuten.

Punktgebung

Für einen erfolgreichen Wurf werden im Normalfall zwei Punkte berechnet. Ein erfolgreicher Freiwurf bringt einen Punkt. Ein Wurf, bei dem sich der werfende Spieler hinter der Drei-Punkte-Linie befindet, bringt seiner Mannschaft drei Punkte. Nach einem Korberfolg des Gegners wirft die nun angreifende Mannschaft den Ball von einer beliebigen Stelle hinter der eigenen Grundlinie ein.

Einwurf

Der Einwurf erfolgt an der Stelle, wo der Ball ins Aus gegangen ist bzw. an der Stelle der Auslinien, welche dem Ort des Regelverstößes am nächsten liegt. Ist diese Stelle hinter dem Brett, wird der Einwurf etwas zur Seite verschoben.

Wechselnder Ballbesitz

Der Beginn eines Spiels ist die einzige Situation, bei der es zu einem Sprungball kommt. 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.

In allen weiteren sog. Sprungballsituationen greift die Regel **Wechselnder Ballbesitz**, d.h. die Teams werfen den Ball abwechselnd von der Stelle ein, die der Sprungballsituation am nächsten liegt. Die Mannschaft, die beim Eröffnungssprungball keine Ballkontrolle auf dem Spielfeld erlangt, erhält dabei den ersten Einwurf gemäß Wechselndem Ballbesitz.

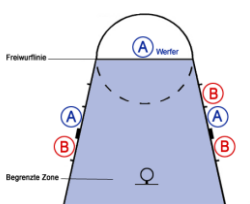
Die wichtigsten Sprungballsituationen, welche zum *Wechselnden Ballbesitz* führen:

- Beginn des 2., 3. und 4. Viertels bzw. aller Verlängerungsviertel
- Halteball: Spieler verschiedener Teams halten gleichzeitig den Ball fest
- Uneinigkeit der Schiedsrichter
- der Ball klemmt zwischen Ring und Brett

Freiwurf

Der gefoulte Spieler muss die Freiwürfe ausführen. Der Werfer darf dabei die Freiwurflinie solange nicht be- oder übertreten, bis der Ball den Ring berührt hat. Die an den Seiten des Freiwurfraums aufgestellten Spieler dürfen die Zone erst betreten, wenn der Ball die Hand des Werfers verlassen hat. Wird beim letzten Freiwurf kein Korb erzielt und berührt der Ball nicht den Ring, so erhält die Gegenmannschaft Einwurf an der Seitenlinie in Höhe der Freiwurflinie.

Aufstellung beim Freiwurf:



Außer dem Spieler, welcher den Freiwurf ausführt, dürfen maximal fünf Spieler (3 Verteidiger und 2 Angreifer) die Plätze am Freiwurfraum besetzen, wobei die ersten Plätze (d.h. diejenigen welche dem Korb am nächsten sind) den Gegenspielern des Freiwurfers zustehen.

Allgemeine Foulregeln

Die Mannschaft, deren Spieler gefoult wurde, erhält normalerweise einen Einwurf.

Erfolgte das Foul jedoch während eines Korbwurfversuches so bekommt der gefoulte Spieler die gleiche Anzahl an Freiwürfen, wie Punkte mit einem erfolgreichen Wurf möglich gewesen wären. Wird ein Spieler unmittelbar während eines Wurfversuchs gefoult, und ist der Versuch trotz des Fouls erfolgreich, werden diese Punkte regulär gezählt, und der Spieler erhält zusätzlich einen Bonusfreiwurf.

Bei einem Foul, welches zu Freiwürfen führt, das aber nicht an einem Spieler begangen wurde (z.B. technisches Foul wegen Beschimpfung des Schiedsrichters) darf sich die andere Mannschaft aussuchen, welcher ihrer Spieler den Freiwurf ausführt.

Hat ein Spieler sein fünftes Foul begangen, so scheidet er aus dem Spiel aus. Begeht ein Team vier Fouls in einem Viertel, so werden alle weiteren Fouls dieses Teams in diesem Viertel mit 2 Freiwürfen bestraft (sog. **Mannschaftsfouls**).

Foularten

Verteidigerfoul

1. Festhalten, Stoßen, Bein stellen
2. Sperren durch ausgestreckte Arme, Knie, Ellbogen usw.
3. Der Verteidiger läuft dem Angreifer in seine Bahn (schneidet den Laufweg) und kann nicht rechtzeitig eine Verteidigungsstellung einnehmen.

Faustregel für diese Situation:

Der Verteidiger begeht ein Foul, wenn der Angreifer beim Durchbruch mit Kopf und Schulter bereits am Verteidiger vorbei ist.

4. Der Verteidiger versucht beim Dribbeln, Pass oder Wurf zu stören und berührt dabei den Angreifer. Es ist kein Foul, wenn der Verteidiger die Hand des Angreifers berührt, wenn diese noch am Ball ist.
5. Der Verteidiger ist so nahe bei seinem Gegner, so dass dieser in seinen Körperbewegungen (z. B. Ballfangen) behindert wird.

Angreiferfoul

1. Auflaufen auf einen rechtzeitig in der Laufbahn stehenden Verteidiger (**Charging**)
2. Der Angreifer dribbelt zwischen einen nicht ausreichend großen Raum zwischen zwei Verteidigern, so dass es zu einem Körperkontakt kommt.
3. Der Angreifer hält sich sehr nahe bei seinem Gegenspieler auf, nicht um den Ball zu spielen sondern um den Verteidiger in seinen Körperbewegungen (z. B. um regelgerecht zu verteidigen) zu behindern.

Technisches Foul

Ein **technisches Foul** wird gepfiffen bei regelwidrigem Verhalten ohne Körperkontakt eines Spielers, Auswechselspielers oder Trainers, z.B. Beschimpfen von Gegenspielern, Anschreibern oder Schiedsrichtern, Provozieren des Gegenspielers, Spielverzögerung etc. Die gegnerische Mannschaft erhält einen Freiwurf und Ballbesitz durch Einwurf an der Mittellinie. Ein Spieler mit zwei technischen Fouls wird disqualifiziert.

Unsportliches Foul

Ein **unsportliches Foul** ist ein Foul, das nach Ansicht des Schiedsrichters keinen legalen Versuch darstellt, den Ball entsprechend dem Geist und Sinn der Regeln zu spielen (z.B. Festhalten des Gegenspielers).

Der Gefoulte erhält zwei Freiwürfe, im Anschluss bleibt die gefoulte Mannschaft weiter in Ballbesitz durch Einwurf an der Mittellinie.

Ein Spieler mit zwei unsportlichen Fouls wird disqualifiziert.

Disqualifizierendes Foul

Ein *disqualifizierendes Foul* ist jedes offensichtlich unsportliche Verhalten eines Spielers. Der Gefoulte erhält zwei Freiwürfe, im Anschluss bleibt die gefoulte Mannschaft weiter in Ballbesitz durch Einwurf an der Mittellinie. Der Spieler, gegen den das disqualifizierende Foul gepfiffen wurde, muss die Spielhalle verlassen.

Zeitübertretungen

24-Sekunden-Uhr/14-Sekunden-Regel

Die ballkontrollierende Mannschaft hat 24 Sekunden Zeit, einen Korbwurf mit Ringberührung zu unternehmen. Bleibt die Mannschaft durch einen Ausball in Ballbesitz wird die Uhr gestoppt, aber nicht zurückgestellt. Bei Regelverstößen des Verteidigers (Foul oder Fuß) werden neue 24 Sekunden nur dann gewährt, wenn der Regelverstoß im Rückfeld des Angreifers erfolgte. Im Vorfeld wird bei mehr als 14 Sekunden verbleibender Angriffszeit die Zeit nur angehalten, bei weniger als 14 Sekunden wird sie auf 14 Sekunden zurückgestellt. Prallt ein Wurfversuch vom Ring ab und die angreifende Mannschaft erhält sofort wieder Ballbesitz (*Offensivrebound*), erhält das Team nur 14 Sekunden für einen neuen Angriff.

Ist der Ball im Flug und das 24 Sekunden -Signal ertönt, so zählt ein erfolgreicher Wurf. Berührt der Ball nur den Ring und geht nicht in den Korb, wird das Spiel ohne Unterbrechung weitergeführt.

8-Sekunden-Regel

Bekommt eine Mannschaft den Ball oder gab es einen Einwurf, so muss sie innerhalb von acht Sekunden den Ball in die gegnerische Hälfte bringen. Gelingt ihr das nicht, gibt es einen Einwurf für den Gegner an der Mittellinie.

5-Sekunden-Regel

Ein Spieler darf beim Einwurf den Ball nur maximal fünf Sekunden festhalten bis er den Einwurf ausführt. Im Spiel muss er nach fünf Sekunden einen Korbwurf machen, anfangen zu dribbeln oder den Ball abgeben, wenn er nah bewacht wird. Sollte eine dieser Regeln verletzt werden, so erhält die gegnerische Mannschaft Einwurf.

3-Sekunden-Regel

Während eines Angriffs dürfen sich die Spieler der angreifenden Mannschaft nicht länger als drei Sekunden ununterbrochen in der gegnerischen Zone aufhalten, unabhängig davon, ob der jeweilige Spieler im Ballbesitz ist oder nicht. Hier ist aber anzumerken, dass kein Schiedsrichter die drei Sekunden mit der Uhr stoppt. Sie werden (wie die 8 Sekunden) „im Kopf“ gezählt oder nach Gefühl entschieden.

Sonstige Regelübertretungen

Ausball

Auf Aus wird entschieden, wenn Ball oder ballführender Spieler auf oder außerhalb der Auslinie den Boden berühren. Der Ball ist hingegen nicht im Aus, wenn er sich außerhalb der Auslinie in der Luft befindet. Ein Spieler, der innerhalb des Spielfelds abspringt, kann ihn ins Spiel zurückpassen, solange Spieler oder Ball nicht den Boden berühren.

Rückspiel

Die **Mittellinie** teilt das Spielfeld in zwei gleich große Hälften. Wenn die Mannschaft in Ballbesitz bei ihrem Angriff den Ball in die Angriffshälfte, das sogenannte **Vorfeld**, gebracht hat, wird die Mittellinie wie eine Auslinie behandelt, d.h. der Ball darf vom Vorfeld nicht mehr zurück in die eigene Hälfte (**Rückfeld**) gespielt werden. Als Rückspiel wird dabei jede Ballbewegung über die Mittellinie gewertet, es ist also egal, ob gepasst oder gedribbelt wurde. Der Ball ist bei einem Dribbling erst dann im Vorfeld, wenn sowohl Ball als auch beide Füße des Dribbelnden Kontakt mit dem Vorfeld haben. Wird ein **Rückspiel** vom Schiedsrichter gepfiffen, so erhält die gegnerische Mannschaft Ballbesitz durch Einwurf an der Mittellinie.

Schrittfehler

Der ballführende Spieler muss dribbeln (den Ball auf den Boden tippen), wenn er sich fortbewegen will. Tut er dies nicht, wird auf **Schrittfehler** entschieden und der Gegner bekommt Einwurf. Nach den FIBA-Regeln muss der Ball den Boden berühren bevor der zweite Fuß (=Standbein) den Boden verlässt. In der NBA darf man dagegen zuerst das Standbein lösen und muss erst dann den Ball auftippen.

Wenn der Spieler aufhört zu dribbeln und noch in der Bewegung, d. h. beim Laufen ist, darf er noch zwei Bodenkontakte mit den Füßen haben, bevor er passt oder auf den Korb wirft.

Hat ein Spieler den Ball darf er – um zu passen oder zu werfen – mit beiden Füßen abspringen. Der Ball muss aber die Hand verlassen haben, bevor er wieder landet.

Doppeldribbling

Sobald ein Angreifer den Ball nach einem Dribbling aufnimmt, darf er nicht erneut zum Dribbling ansetzen. Eine andere Version des Doppeldribbling ist **Carrying**: In diesem Fall dreht der Spieler während des Dribbelns seine Hand um, so dass die Hand unter dem Ball ist.

Fußspiel

Als Fußspiel bezeichnet man das absichtliche Berühren des Balles mit dem Fuß, Knie oder Bein.

Weitere Begriffe

- **Assist**: Passvorlage zu einem Spieler, der diesen Ball erfolgreich in den Korb wirft; hierbei wird immer die Anzahl der Assists jedes Spielers in Statistiken vermerkt.
- **Rebound**: Ein vom Ring oder Brett abprallender Balles wird von einem Verteidiger (***defensiver Rebound***) oder Angreifer (***offensiver Rebound***) gefangen; die Anzahl der Rebounds wird in Statistiken vermerkt.
- **Steal**: Ein Spieler erobert den Ball vom Gegner.
- **Turnover**: Ballverlust jeglicher Art z. B. durch einen Schrittfehler oder Fehlpass.
- **Fast break**: Ein Schnellangriff (dem Tempogegenstoß des Handballs ähnlich), der sich durch einen schnellen Ballvortrag und schnellen Abschluss (Wurf auf den Korb) auszeichnet.
- **Sternschritt**: Ein Spieler, der einen Ball hält, führt einen Sternschritt aus, wenn er mit ein und demselben Fuß Schritte in beliebige Richtung macht, während der andere Fuß (=Standfuß) an seiner Berührungsstelle auf dem Boden bleibt und nicht verrückt wird. Standfuß ist der Fuß, der bei Beendigung eines Dribblings als erster den Boden berührt. Landet ein Spieler durch einen Sprungstopp mit beiden Füßen gleichzeitig, kann er den Standfuß frei wählen.
- **Cut**: Ein Angreifer versucht durch eine schnelle Richtungsänderung seinen Verteidiger abzuschütteln und läuft („schneidet“) ohne Ball Richtung Korb, um in der Vorwärtsbewegung den Ball zugepasst zu bekommen.
- **Doppeln**: Ein Angreifer wird mit zwei Verteidigern unter Druck gesetzt.

2. Technik - Bewegungsbeschreibungen

Fangen

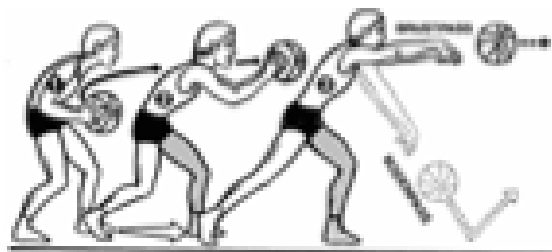
Technik des richtigen Fangens:

- Daumen und Zeigefinger beider Hände bilden ein „W“. Übrige Finger sind locker gespreizt , bilden eine Halbkugel
- Arme dem Ball entgegenstrecken- Ball frühzeitig kontrollieren
- Beugen der Arme und „Ansaugen“ des Balles an den Körper (=sichern)

Passen

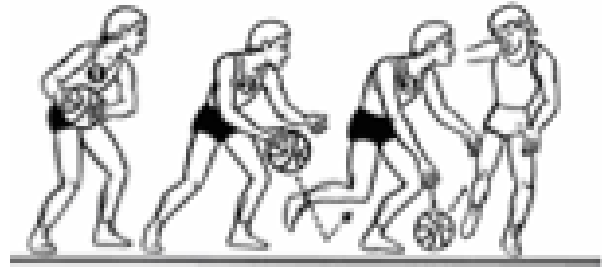
Technik des beidhändigen Druckpasses:

- Ausgangsposition: Ball beidhändig vor der Brust, Ellbogen nahe am Körper
- Abspiel durch Strecken der Arme und Abklappen der Hände
- Körpergewicht geht auf das vordere Bein mit



Dribbling

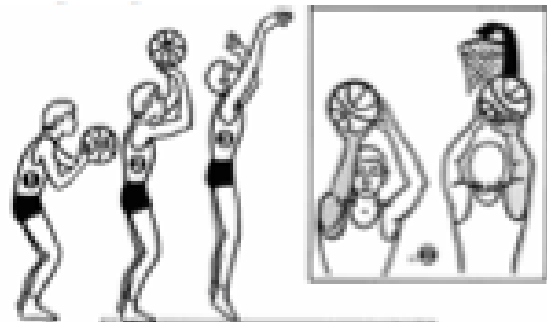
- Grundstellung: Knie und Oberkörper leicht gebeugt, die Füße setzen schulterbreit auf
- Ball wird durch Strecken des Armes und Abklappen der Hand von den leicht gespreizten Fingern zum Boden hin beschleunigt
- Ball wird möglichst frühzeitig wieder angenommen („Druck-Saug-Bewegung“)
- Schützen des Balles mit dem freien Arm und dem ballfernen Bein









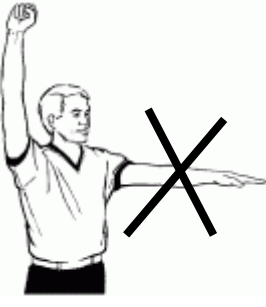



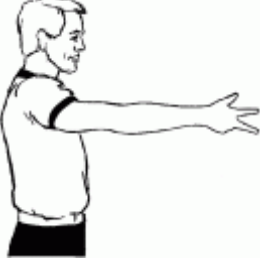




Wurf

Elemente des Standwurfes:

- Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Füßen, Knie leicht gebeugt, Füße schulterbreit auf ganzer Sohle, Ball auf Brusthöhe
- Hochführen des Balls, Wurfhand unter den Ball bringen und abklappen, Ellenbogen des Wurfarmes zeigt zum Korb und ist in Augenhöhe, Führhand stützt Ball seitlich ab
- Koordinierte Streckung des Körpers: Fuß-, Knie-, Hüftgelenk und Ellbogen nach oben
- Abklappen der Hand Richtung Korb → Rückwärtsrotation des Balls



Die wichtigsten Schiedsrichterzeichen für den Schulbereich

EIN PUNKT	ZWEI PUNKTE	DREI PUNKTE ERFOLGREICHER WURF	AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG	SPIELEN DES BALLES INS RÜCKFELD
				
Abwärtsschlagen eines Fingers im Handgelenk	Abwärtsschlagen von zwei Fingern	Drei ausgestreckte Finger (beide Hände)	Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien	Arm bewegen, Zeigefinger ausgestreckt
ABSICHTLICHES FUSS-SPIEL	FOULSPIEL	SCHRITTFEHLER	REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DOPPEL-DRIBBLING	REGELWIDRIGES FÜHREN DES BALLES
				
Finger zeigt zum Fuß	Geschlossene Faust, Neu: Gestreckter Arm nach vorne entfällt	Fäuste umeinander rollen	Unterarme auf und ab bewegen	Halbe Drehung in Vorwärtsrichtung
3 SEKUNDEN	SPRUNGBALL	TECHNISCHES FOUL	UNSPORTLICHES FOUL	DISQUALIFIZIERENDES FOUL
				
Ausgestreckter Arm 3 Finger zeigen	Beide Daumen nach oben	T formen, Handfläche sichtbar	Handgelenk umfassen	Fäuste geschlossen

3.Taktik

Individualtaktik im Angriff

- Wenn du den Ball willst, so zeige deine Hände und laufe nicht zum Ball sondern in den freien Raum
- Bleibe immer in Bewegung
- Passen ist immer schneller als Dribbeln
- Der nächste Mitspieler ist meistens die beste Anspielstation
- Vermeide hohe Pässe über einen Verteidiger hinweg. Hohe Pässe sind lange in der Luft und werden oft abgefangen.
- Wenn du gepasst hast, so bleibe nicht stehen! Laufe weiter und biete dich wieder an.
- Zeige deinem Verteidiger nie, was du als Nächstes vorhast.

Individualtaktik in der Verteidigung

Allgemeine Verteidigungstipps:

- Lasse deine Gegner nie machen was er will
- Bewege dich immer zwischen deinem Gegenspieler und deinem Korb
- Bewege dich so, dass du immer deinen Gegenspieler und den Ball zugleich siehst
- Ist dein Gegenspieler in der Nähe der Zone, so entferne dich nie weiter als eine Armlänge von ihm.
Ausnahme: Du musst einem Mitspieler bei der Verteidigung helfen
- Verteidige fair! Basketball ist von der Idee her ein „körperloses“ Spiel.