Basketball

Skript zur theoretischen Prüfung

1. Spielgedanke

Basketball wird von zwei Mannschaften mit je fünf Spielern gespielt. Ziel jeder Mannschaft ist es, den Ball in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu werfen und die andere Mannschaft daran zu hindern. Der Sieger des Wettkampfes ist diejenige Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit mehr Punkte erzielt hat.

Die Sprache im internationalen Basketball ist Englisch.

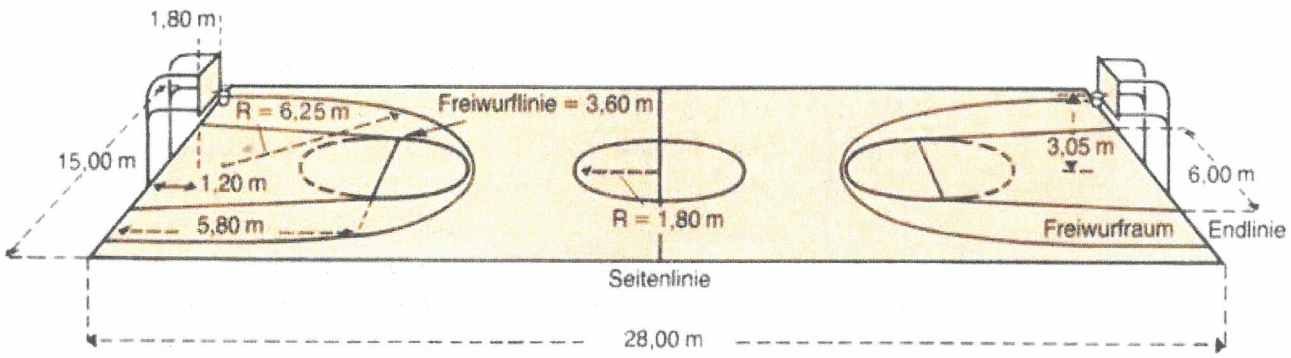
Hier einige Beispiele:
Airball: Ein Korbwurf, bei dem der Ball weder Ring noch Brett berührt
Rebound: Ein Rebound erfolgt durch einen Abpraller des Balles und dem Fangen des Verteidigers(defensiver Rebound) oder Gegners (offensiver Rebound).
Steal: Sobald ein Spieler seinem Gegner den Ball wegnimmt, wird das als "Steal" bezeichnet.
Turnover: Gegenangriff, der durch den Ballverlust der gegnerischen Mannschaft erfolgt

2. Spielzeit

Basketballspiel

- Ein Spiel besteht aus vier Vierteln von jeweils 10 Minuten.
- Nach jedem Viertel und jeder Verlängerung gibt es eine Pause von zwei Minuten.
- Die Halbzeitpause nach dem zweiten Viertel dauert 15 Minuten.
- Es zählt die reine Nettospielzeit → Zeit wird bei Spielunterbrechungen gestoppt (z. B. bei Fouls oder Ausbällen).
- Die tatsächliche Dauer eines Spiels beträgt in der Regel 80 bis 100 Minuten.
- Steht es am Ende des vierten Viertels unentschieden, gibt es Verlängerungen zu je fünf Minuten („Overtime"), bis eine Mannschaft als Sieger feststeht.

3. Spielfeld (Bitte lerne keine Abmessungen.)



Die Grundlinien:
Beim Basketball nennt man die kurzen Seiten Endlinien und die langen Seiten Seitenlinien. Bei Einwürfen muss der Einwerfende hinter der Linie stehen.

Die Mittellinie:
Sie unterteilt das Spielfeld in zwei Hälften: das Vor- und das Rückfeld (Angriffs- und Verteidigungsfeld). Wenn die angreifende Mannschaft mit dem Ball einmal aus dem Rückfeld in das Vorfeld vorgedrungen ist, darf sie mit dem Ball nicht mehr in das Rückfeld zurück. Wenn sie dieses doch tut, gilt das als Regelverstoß (Rückspiel) und die gegnerische Mannschaft bekommt den Ball.

Der Mittel- oder Sprungkreis:
Hier beginnt das Spiel mit einem Sprungball. Dabei versucht je ein Spieler der beiden Mannschaften den vom Schiedsrichter hochgeworfenen Ball zu einem Mitspieler zu schlagen. Er darf den Ball aber nicht fangen.

Die Zone (auch Freiwurfraum genannt):
Die Angreifer dürfen sich nur drei Sekunden am Stück dort aufhalten. Ansonsten ist auch dies ein Regelverstoß. Die Verteidiger dürfen beliebig lange in der Zone stehen.

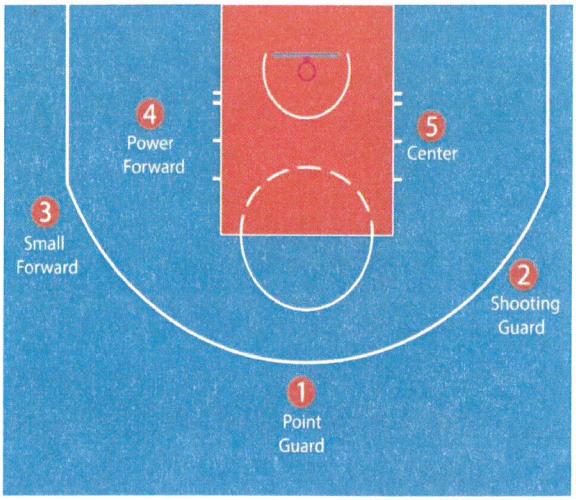
Die Drei-Punkte-Linie:
Verwandelt ein Spieler einen Wurf außerhalb dieser Linie, zählt dieser drei Punkte. Wird er bei dem Wurfversuch gefoult und trifft nicht, bekommt er drei Freiwürfe. Trifft er, bekommt er einen. Ein Treffer innerhalb der Linie bringt zwei Punkte. Wird man beim Wurf gefoult, bekommt man einen oder zwei Freiwürfe. Es kommt darauf an, ob man trifft.

Die Freiwurflinie:
An ihr werden Freiwürfe ausgetragen, die nach Fouls vergeben werden. Bei einem Freiwurf stehen noch fünf weitere Spieler am Rand der Zone (zwei Spieler aus der Mannschaft des Werfers und drei gegnerische Spieler). Die restlichen vier Spieler müssen außerhalb der Drei-Punkte-Linie stehen. Ein getroffener Freiwurf zählt einen Punkt, die Linie darf allerdings nicht übertreten werden.

4. Mannschaften und Positionen

Mannschaft

- 5 Spieler
- höchstens 7 Auswechselspieler
- Anfangsformation → Starting Five (deutsch: Erste Fünf)



Positionen

In der Entstehungsgeschichte des Basketballs wurden die Spieler in Angreifer (Forwards) und Verteidiger (Guards) eingeteilt. Mit der steigenden Popularität der Sportart und dem Einführen von neuen Regeln haben sich für die fünf Spieler spezielle Aufgabenbereiche entwickelt.

Center	• meist der größte und körperlich stärkste Spieler • agiert meistens in der Zone • soll möglichst viele Rebounds holen
Guards (Aufbauspieler)	**Shooting Guard** • auf Distanzwürfe (Drei-Punkte-Wurf) spezialisiert **Point Guard** • leitet Angriffe ein • als Spielmacher entscheidet er über den Spielzug seiner Mannschaft • zieht aber auch selbst zum Korb, um Punkte zu erzielen
Die Forwards (Flügelspieler)	**Small Forward** **Power Forward** • größter Unterschied ist die Größe der Spieler • beide Forwards sind Angriffsspieler • agieren wie der Center in der Zone • versuchen, möglichst viele Treffer im Angriffsraum zu erzielen

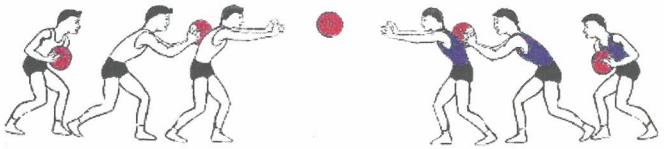
5. Punktgebung

- erfolgreicher Wurf im Normalfall → zwei Punkte
- Wurf hinter der Drei-Punkte-Linie → drei Punkte
- erfolgreicher Freiwurf, von der Freiwurflinie → ein Punkt

Bei einem Foul während eines Korbwurfversuches 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 trifft, ist der Wurf gültig und der Spieler erhält zusätzlich einen Bonus-Freiwurf. Somit hat er die Möglichkeit, 3 (bzw. 4) Punkte zu erzielen.

6. Technik

Passen – Druckpass (Alternativ: Bodenpass, Überkopfpass, Einhandpass)



- Ball vor der Brust, Finger gespreizt
- Ausfallschritt nach vorne
- Schnelles Strecken der Arme
- Handgelenke abklappen

Dribbeln

- Beine gebeugt
- Blick vom Ball gelöst
- Ball führen mit gespreizten Fingern
- nachfedern mit dem Arm
- tiefe Körperhaltung
- Körper schützt den Ball vor dem Gegner
- nur einhändig erlaubt

Stoppen

Schrittstopp

- Flacher, weiter Schrittsprung
- Füße landen hintereinander
- Standbein: hinteres Bein

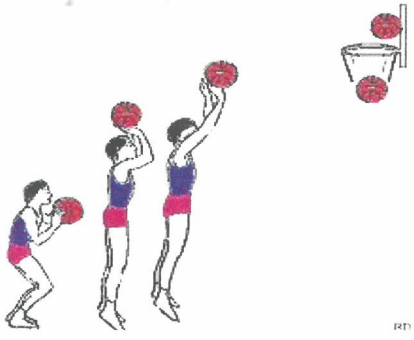
Sprungstopp

- Flacher, weiter Sprung
- Füße landen gleichzeitig
- Standbein: rechtes oder linkes Bein

Standwurf

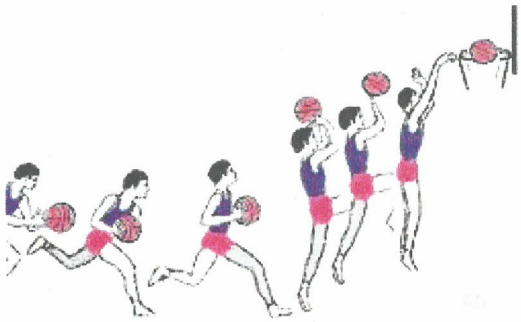
- Ball in Brusthöhe, in die Knie gehen
- Ball über den Kopf hochführen
- Ellbogen des Wurfarms zeigt zum Korb
- Beine und Wurfarm strecken
- Handgelenk des Wurfarms klappt nach

Sprungwurf



- Sprungwurftechnik ähnlich wie Standwurf
- **Unterschied:**
  Im Moment der Wurfarmstreckung erfolgt ein beidbeiniger Absprung.

Korbleger (Zweierrhythmus)



- Anlauf möglichst im 45°-Winkel zum Korb
- Ball fangen
- Zwei Schritte ohne Dribbling
- Absprung steil nach oben
- Ball im höchsten Punkt werfen
- Handgelenk des Wurfarms klappt nach

7. Taktik

Offensivspiel

Im Offensivspiel gibt es grundsätzlich zwei taktische Möglichkeiten, Punkte zu erzielen.

- **Kontrollierter Spielaufbau**
  Durch geschicktes Laufen, Passen und Blocken wird eine Wurfmöglichkeit herausgespielt.
- **Schnellangriff**
  Ziel des Schnellangriffs ist es, gegen eine noch ungeordnete Verteidigung eine günstige Wurfmöglichkeit in Überzahl zu erlangen.

Defensivspiel

- **Mann-Mann-Verteidigung**
  Bei der Mann-Mann-Verteidigung ist jedem Verteidiger ein Gegenspieler zugewiesen. Die Stärke dieser Verteidigungsart hängt sehr von den individuellen Fähigkeiten der einzelnen Spieler ab. Dieses Verteidigungssystem ist sehr laufintensiv.
- **Zonenverteidigung**
  Bei einer Zonenverteidigung ist jeder Spieler für einen gewissen Raum verantwortlich und verteidigt in diesem Raum gegnerische Spieler, die sich dort aufhalten bzw. reinlaufen. Verlässt ein Gegenspieler den zu verteidigenden Raum eines Spielers, so wird er dem nächsten Spieler „übergeben". Die Mannschaft muss sich gut abstimmen.

8. Zeitübertretungen

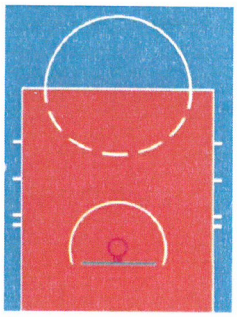
Sollte eine dieser Regeln verletzt werden, so erhält die gegnerische Mannschaft den Ball durch Einwurf an der nächstgelegenen Auslinie.

24-Sekunden-Regel

Jeder Angriff darf maximal 24 Sekunden dauern. Die Zeit startet nach jeder Ringberührung des Balles von neuem. Schließlich führt auch ein Ballwechsel (Verteidiger erobert den Ball und wird zum Angreifer) zum Neustart der 24-Sekunden-Uhr. Hingegen führt eine Ausball-Entscheidung ohne Wechsel des Ballbesitzes nicht zum Neustart.
Zu spektakulären Szenen führt folgende Besonderheit: Ein Korb zählt, wenn ein Spieler den Ball vor Ablauf der 24-Sekunden-Uhr abwirft. Das Signal ertönt dann, während der Ball sich in der Luft befindet (auch ein in der letzten Sekunde des Spieles abgeworfener Ball zählt, obwohl er den Korb erst nach Ablauf der Spielzeit erreicht).

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.

3-Sekunden-Regel



Während eines Angriffs dürfen sich die Spieler der angreifenden Mannschaft nicht länger als drei Sekunden ununterbrochen in der gegnerischen Zone (im Freiwurfraum) aufhalten, unabhängig davon, ob der jeweilige Spieler im Ballbesitz ist oder nicht. Hier ist aber anzumerken, dass kein Schiedsrichter mit der Uhr die drei Sekunden stoppt. Es wird nach Gefühl entschieden. Insgesamt wird auf hochklassigem Niveau eher selten von dieser Regel Gebrauch gemacht.

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.

9. Fouls

Ein Foul ist eine Regelverletzung, wenn damit persönlicher Kontakt mit einem Gegner oder unsportliches Verhalten verbunden ist. Es wird dem Täter angeschrieben und gemäß den Regeln bestraft.

Persönliche Fouls

Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegenspieler.
Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, ein Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden.

Blockieren	Die Fortbewegung eines Gegners mit oder ohne Ball wird durch die eigene Bewegung behindert.
Rempeln	Stoßen oder Hinbewegen zum Körper eines Gegenspielers mit oder ohne Ballbesitz
Halten	Der Gegenspieler wird in seiner Bewegungsfreiheit behindert. Solch ein Kontakt (Halten) kann mit jedem Körperteil verursacht werden.
Stoßen	Ein Spieler mit oder ohne Ballkontrolle wird unter Anwendung von Gewalt bewegt bzw. aus seiner Position verdrängt.
Sperren	Ein Gegner, der nicht den Ball kontrolliert, wird regelwidrig an der Einnahme einer gewünschten Position gehindert.
Regelwidriger Gebrauch der Hände	Ein Spieler wird durch einen Gegenspieler mit einer Hand oder mit beiden Händen berührt, um ihn an dessen Fortbewegung zu hindern.

Strafe:

- Foul → Einwurf Seiten- oder Endlinie
- Foul beim Korbwurf mit Korberfolg → 1 zusätzlicher Freiwurf
- Foul beim Korbwurf ohne Korberfolg → 2 Freiwürfe
- Foul beim Dreier-Wurf ohne Korberfolg → 3 Freiwürfe
- unsportliches Foul → 2 Freiwürfe und Einwurf über der Mittellinie

Technische Fouls durch einen Spieler

Alle Spielerfouls, die keinen Kontakt mit einem Gegner 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 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 wird 1 Freiwurf mitanschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Unsportliche Fouls

Ein unsportliches Foul ist ein persönliches Foul. Beim Festhalten, Schlagen oder Stoßen eines Gegners handelt es sich normalerweise um ein unsportliches Foul.

Strafe:
Ein unsportliches Foul wird gegen den Täter verhängt. Ein oder mehrere Freiwürfe werden der nichtverstoßenden Mannschaft mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Disqualifizierende Fouls

Jede offensichtlich unsportliche Verletzung der Regeln (Persönliches Foul, unsportliches Foul, technisches Foul) ist ein disqualifizierendes Foul.

Strafe:
Ein disqualifizierendes Foul wird gegen den Täter verhängt. Er wird disqualifiziert und hat die Spielhalle zu verlassen. Ein oder mehrere Freiwürfe werden der nicht verstoßenden Mannschaft zuerkannt, mit anschließendem Ballbesitz.

10. Sonstige Regelübertretungen

Ein Spieler darf mit dem Ball nicht laufen, ihn absichtlich mit irgendeinem Teil des Beins treten, stoppen oder mit der Faust schlagen.

Spieler im Aus – Ball im Aus
Ein Spieler mit Ball ist im Aus, wenn er im Ballbesitz die Auslinie berührt.
Der Ball ist im Aus, wenn er einen im Aus stehenden Spieler, einen anderen Gegenstand außerhalb des Spielfeldes, die Stützpfosten oder die Rückseite des Spielbrettes berührt.

Schrittfehler
Der ballführende Spieler muss dribbeln, wenn er sich fortbewegen will. Tut er dies nicht und macht mehr als zwei Schritte mit dem Ball in der Hand, wird auf Schrittfehler entschieden und der Gegner bekommt Einwurf an der Seitenlinie.

Doppeldribbling
Sobald ein Angreifer den Ball nach einem Dribbling aufnimmt, darf er nicht erneut zum Dribbling ansetzen. Ein Verstoß gibt Einwurf für den Gegner von der Seitenlinie.

Rückspiel
Eine Mannschaft, die einen Ball in ihrem Vorfeld kontrolliert, darf nicht verursachen, dass der Ball regelwidrig in ihr Rückfeld gelangt. Ein Verstoß gibt Einwurf von der Seitenlinie.

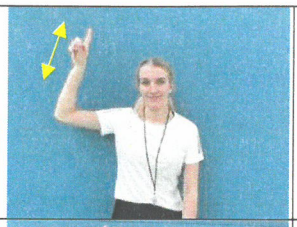
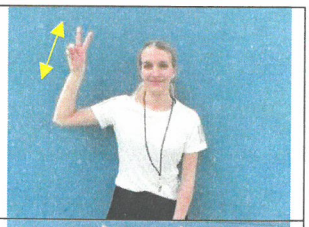
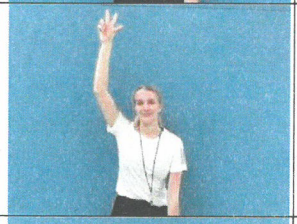
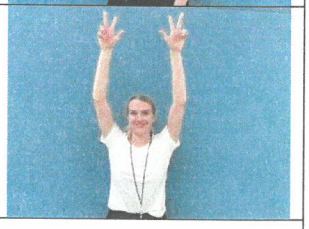
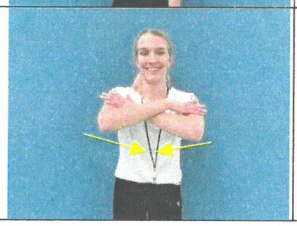
11. Schiedsrichter und Kampfrichter

Ein Spiel wird von zwei Schiedsrichtern geleitet. Alle Schiedsrichter sind gleichberechtigt und haben nur unterschiedliche Beobachtungsbereiche und Verantwortungen, die aber ständig wechseln. Wichtig ist hierbei die Position des Balles auf dem Spielfeld.

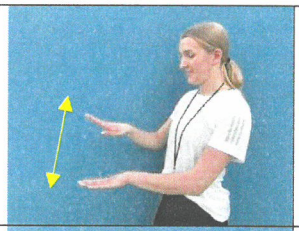
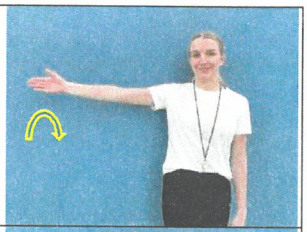
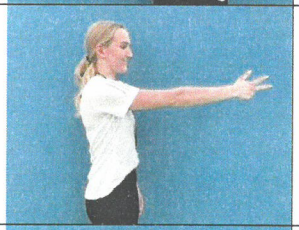
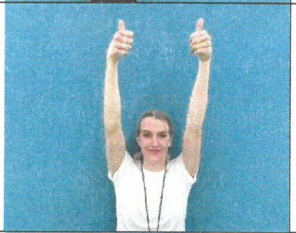
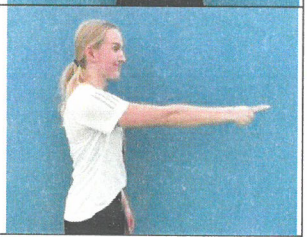
Außer den Schiedsrichtern gibt es noch ein Kampfgericht am so genannten Anschreibetisch. Hier sitzen Zeitnehmer (bei jedem Pfiff wird die Zeit gestoppt), 24-Sekunden Zeitnehmer (man hat nur 24 Sekunden für einen Angriff) und Anschreiber (alle Punkte und Fouls werden protokolliert).

12. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

Korberfolg

1 Punkt Abwärtsschlagen eines Fingers im Handgelenk		**2 Punkte** Abwärtsschlagen von zwei Fingern im Handgelenk	
3 Punkte-Versuch Drei ausgestreckte Finger		**3 Punkte-Wurf** Drei ausgestreckte Finger an beiden Händen	
Ungültiger/s Korberfolg/Spiel Scherenbewegung der Arme vor der Brust			

Regelübertretungen

Regelwidriges Dribbeln oder Doppel-Dribbling Unterarme auf- und ab bewegen		**Regelwidriges Führen des Balles** Halbe Drehung der Hand in Vorwärtsrichtung	
3 Sekunden Ausgestreckter Arm, 3 Finger		**Schrittfehler** Fäuste werden umeinander gerollt	
Sprungball Beide Daumen zeigen nach oben		**Ausball und/oder Spielrichtung** Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien	
Absichtliches Fußspiel Finger zeigt zum Fuß			