



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 (gefoulte) 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.

Fortgang/Weiterspielen nach Regelverstößen

- Ball berührt die Halterung des Spielbrettes
 - Wird wie ein Ausball behandelt, wenn der Ball die Rückseite des Brettes oder das Gestänge berührt. Das Spiel wird durch einen Einwurf für die Gegenmannschaft fortgesetzt.
- Grobes Foul beim Korbwurf und der Ball geht in den Korb
 - Der Korb zählt 2 bzw. 3 Punkte und zusätzlich bekommt der gefoulte Spieler einen Freiwurf.



Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball - Basketball

- Regelungen für den Freiwurfer beim Freiwurf
→ Hinter der Freiwurflinie aufstellen, abwarten bis der Freiwurf freigegeben wird, innerhalb der nächsten 5 Sekunden werfen; Korb zählt 1 Punkt; über- oder betritt der Werfer die Freiwurflinie, bevor der Ball den Korb berührt, ist der Wurf ungültig; ist der letzte Freiwurf erfolgreich, wird das Spiel mit Einwurf von der Endlinie fortgesetzt. Geht der Ball nicht in den Korb, wird das Spiel direkt fortgesetzt.

Technik

- Technische Grundfertigkeiten des Basketballsports:
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