

Sport-Kompetenzteam Oberpfalz:

Schulhausinterne Prüfungsaufgaben

-
ein Vorschlag

Bereich: Basketball

Verfasser: Silke Stich / Sebastian Antony

Teil A:

- Skript für den Prüfling -

Stand: September 2021

I. Die wichtigsten Regeln (DBB/FIBA)

1. Spieler

Jede Basketballmannschaft besteht aus **höchstens 12 Spielern**. **5 Spieler** jeder Mannschaft müssen während der Spielzeit auf dem Spielfeld sein, die anderen sind Ersatzspieler.

2. Spielzeit und Punktwertung

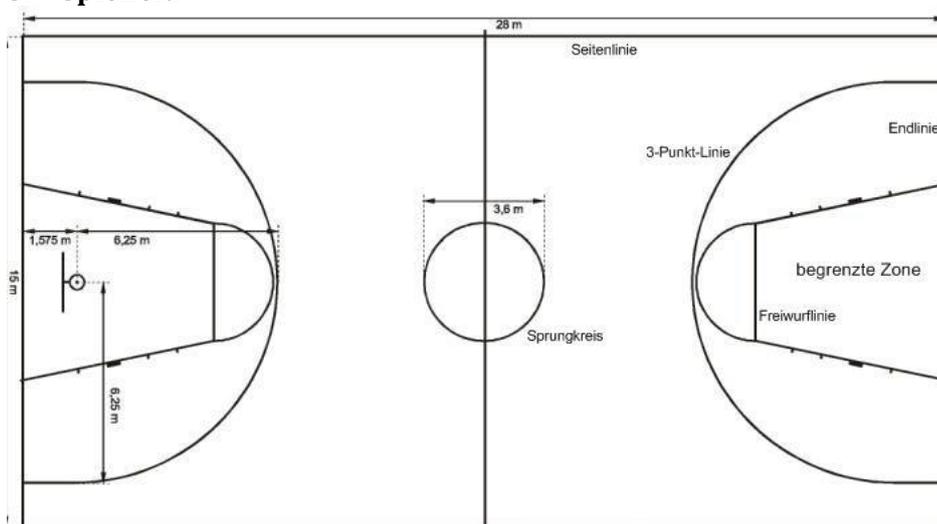
Ein Spiel dauert **4 x 10 Minuten** (gestoppte Zeit): Beim Basketball wird nur die tatsächliche Spielzeit gemessen. Bei einem Pfiff des Schiedsrichters wird die Uhr angehalten und erst wieder in Gang gesetzt, wenn der Ball wieder im Spiel ist.

- Viertelpause: 2 Minuten
- Halbzeitpause: 10 oder 15 Minuten.

Ein **Feldkorb** zählt **2 Punkte**, ein **Korb jenseits der 6,75 m Linie** zählt **3 Punkte**, ein erfolgreicher **Freiwurf** zählt **1 Punkt**. Bei Punktgleichstand wird das Spiel um 5 Minuten verlängert und zwar so oft, bis es einen Sieger gibt.

Jeder Mannschaft stehen in der ersten Halbzeit zwei Auszeiten und in der zweiten Halbzeit drei Auszeiten von einer Minute zu.

3. Spielfeld



4. Ausball

Ein **Spieler ist im Aus**, wenn irgendein Körperteil die Begrenzungslinie oder außerhalb des Spielfeldes den Boden, einen Gegenstand oder eine Person berührt.

Der **Ball ist im Aus**,

- wenn er die Begrenzungslinie, den Boden oder irgendeinen Gegenstand außerhalb des Spielfeldes berührt
- wenn er einen Spieler oder eine andere Person im Aus berührt

Nach einem Ausball hat die andere Mannschaft Einwurf. Jeder Einwurf erfolgt von außerhalb des Spielfeldes an der Stelle, an der der Ball ins Aus gegangen ist oder an der Stelle, an der das Foul begangen wurde. Nach Korberfolg wird der Einwurf von der Stelle unterhalb des Korbes ausgeführt.

5. Fortbewegung mit dem Ball

Ein Spieler in Ballbesitz darf sich unter einhändigem Dribbeln des Balls fortbewegen.

Der Spieler darf beim Dribbeln

- die Spielhand wechseln
- zwischen den Bodenberührungen des Balls so viele Schritte machen, wie er will

Nicht erlaubt ist,

- den Ball zu Beginn oder während eines Dribblings anzuheben und mit einer "schaufelnden" Bewegung auf den Boden zu prellen
- den Ball mit beiden Händen zu dribbeln
- nach Beendigung eines Dribblings den Ball in beide Hände zu nehmen und dann erneut zu dribbeln (Doppeldribbling)

Schrittregel: Es ist eine Regelübertretung, wenn ein Spieler mehr als 2 Schritte mit einem Ball, den er nicht dribbelt, sondern hält, läuft.

Sternschritt, Schrittstopp, Sprungstopp

Sternschritt: Ein Spieler in Ballbesitz darf sich um sein Standbein drehen und dabei mit dem anderen Bein beliebig viele Bodenkontakte ausführen. Das Standbein muss dabei am Boden bleiben.

Schrittstopp: Nach einem Pass oder einem Dribbling setzt der Spieler zuerst das eine, dann das andere Bein auf dem Boden auf. Das zuerst aufgesetzte Bein ist nun das Standbein und beim Sternschritt muss es am Boden bleiben.

Sprungstopp: Nach einem Pass oder einem Dribbling setzt der Spieler beide Beine gleichzeitig auf dem Boden auf. Beim Sternschritt darf er nun sein Standbein frei wählen. Er darf das Standbein aber nicht wechseln.

6. Zeitregeln

Die 3-Sekunden-Regel

Kein Spieler der ballbesitzenden Mannschaft darf sich länger als 3 aufeinander folgende Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners aufhalten (die Zone zwischen Endlinie/Grundlinie und Freiwurflinie). Die Regel tritt außer Kraft, sobald bei einem Wurf der Ball die Hand des Spielers verlassen hat, genauso wie bei einem toten Ball (Ball nicht im Spiel) und beim Rebound.

Die Fünf-Sekunden-Regel

Ein nah bewachter Spieler, der in Ballbesitz ist, muss innerhalb von 5 Sekunden abspielen, auf den Korb werfen oder dribbeln.

Die Acht-Sekunden-Regel

Wenn eine Mannschaft in ihrem Rückfeld Ballkontrolle erlangt hat, muss sie innerhalb von 8 Sekunden den Ball über die Mittellinie ins Vorfeld gebracht haben.

Die 24-Sekunden-Regel

Kommt eine Mannschaft in Ballbesitz, so muss sie innerhalb von 24 Sekunden ihren Angriff abgeschlossen haben. Sie muss also mindestens auf den gegnerischen Korb geworfen und der Ball den Ring berührt oder die verteidigende Mannschaft einen Ausball verursacht haben. Wechselt durch einen Einwurf die

Ballkontrolle, z. B. weil die bisher angreifende Mannschaft einen Schrittfehler begangen hat, erhält die nun angreifende Mannschaft

- 24 Sekunden, wenn der Einwurf in ihrem Rückfeld erfolgt.
- 14 Sekunden, wenn der Einwurf in ihrem Vorfeld erfolgt.

Verletzungen der Zeitregeln werden immer mit Einwurf für die gegnerische Mannschaft geahndet.

7. Rückspiel

Kontrolliert eine Mannschaft den Ball in ihrem Vorfeld, darf der Ball nicht mehr zurück über die Mittellinie gespielt werden. Der Spieler darf auch nicht mit einem Körperteil die Linie oder das Rückfeld berühren. Wenn dies jedoch passiert, wird die Mannschaft mit Einwurf der gegnerischen Mannschaft von der Mittellinie aus bestraft.

8. Fouls und Strafen

Ein Foul ist eine Regelverletzung in Verbindung mit persönlichem Kontakt mit einem Gegenspieler (persönliches Foul) oder unsportlichem Verhalten ohne persönlichen Kontakt (technisches Foul). Bestraft werden Fouls je nach Situation mit Ballverlust oder Freiwürfen. Der Freiwurf ist ein ungehinderter Wurf des Gegners als Bestrafung eines Fouls, das begangen wurde. Der Freiwurfer darf dabei aber nicht die Freiwurflinie be- oder übertreten, bevor der Ball den Ring berührt hat.

Technisches Foul

Ein technisches Foul ist eine Regelverletzung im Sinne unsportlichen Verhaltens von Spielern, Auswechselspielern, Trainern, Trainer-Assistenten oder Mannschaftsbegleitern im Mannschaftsbank-Bereich ohne Körperkontakt. Technische Fouls eines Spielers werden diesem als Foul angeschrieben; der Gegner erhält einen Freiwurf.

Persönliches Foul

Ein persönliches Foul ist eine Regelverletzung eines Spielers durch schuldhaften Körperkontakt mit einem oder mehreren Gegenspielern. Dazu zählen:

- Blockieren, Sperren, Halten, Stoßen, Rempeln, Beinstellen
- Behindern der Fortbewegung durch Ausstrecken von Arm, Schulter, Hüfte, Knie

Verteidiger- und Angreifer-Fouls

Die meisten Fouls werden in der Verteidigung begangen. Jedoch können auch Angreifer Fouls begehen, wenn sie z.B. auf einen rechtzeitig in der Bahn des Angreifers stehenden Verteidigungsspieler auflaufen oder einen stehenden Verteidiger anspringen.

Strafen

Alle Fouls werden den jeweiligen Spielern angeschrieben. Beim fünften (persönlichen und/oder technischen) Foul eines Spielers erfolgt der Ausschluss vom Spiel. Die Mannschaft darf allerdings durch Auswechselspieler wieder komplettiert werden. Wird das Foul an einem Spieler begangen, der nicht in einer Korbwurfaktion ist, wird das Spiel auf Höhe des "Tatorts" mit einem Einwurf für die Mannschaft fortgesetzt, deren Spieler gefoult wurde.

Strafen bei Fouls in Wurfaktionen:

- Korbwurf war ohne Erfolg: 2 Freiwürfe bzw. 3-Punkte-Wurf auch ein dritter Freiwurf
- Korbwurf war erfolgreich: Treffer zählt und es gibt zusätzlich einen Freiwurf

Beim 4. Mannschaftsfoul in einer Spielperiode hat die Mannschaft die Mannschaftsfoulgrenze erreicht. Ab dem 5. Mannschaftsfoul in einem Viertel erhält die gegnerische Mannschaft bei jedem Foul (auch außerhalb einer Korbwurfaktion) zwei Freiwürfe.

Zeichen der Schiedsrichter

<p>AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG</p>  <p>Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	<p>UHR ANHALTEN WEGEN FOULSPIELS (zusammen mit Pfiff)</p>  <p>Geschlossene Faust/Handfläche zeigt nach unten zur Hüfte</p>	<p>FOUL DURCH MANN-SCHAFT IN BALL-KONTROLLE</p>  <p>Faust zeigt in Richtung des Korbes der foulspielenden Mannschaft</p>	<p>TECHNISCHES FOUL</p>  <p>Ein T formen Handfläche sichtbar</p>	<p>HALTEN</p>  <p>Handgelenk umfassen</p>
<p>SPIELEN DES BALLE S INS RÜCKFELD</p>  <p>Finger ausgestreckt</p>	<p>SCHRITTFEHLER</p>  <p>Fauste umeinander rollen</p>	<p>SPIELERWECHSEL</p>  <p>Kreuzen der Unterarme</p>	<p>BLOCKIEREN (offensiv oder defensiv)</p>  <p>Beide Hände an der Hüfte</p>	<p>REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DOPPEL-DRIBBLING</p>  <p>Unterarme auf- und abbewegen</p>
<p>EIN PUNKT</p>  <p>Abwärtsschlagen im Handgelenk</p>	<p>ZWEI PUNKTE</p>  <p>Abwärtsschlagen im Handgelenk</p>	<p>DREI PUNKTE-VERSUCH</p>  <p>Drei ausgestreckte Finger</p>	<p>DREI PUNKTE (ERFOLG-REICHER WURF)</p>  <p>Drei ausgestreckte Finger</p>	<p>3 SEKUNDEN REGELÜBER-TRETUNG</p>  <p>Ausgestreckter Arm 3 Finger zeigen</p>

II. Techniken

1. Dribbling

- den Ball aus der Streckung des Ellbogens und des Handgelenks in Richtung Boden drücken
- dem abspringenden Ball weich entgegen gehen
- Körper zwischen Ball und Gegner stellen
- Blick vom Ball lösen und das Spielgeschehen beobachten

2. Passarten

- Brustpass
- Bodenpass
- Überkopfpass

3. Korbleger

- einbeiniger Absprung nach Schrittfolge (Zweierkontakt)
- von links: Kontakt linkes Bein, Absprung rechtes Bein, Wurf mit linker Hand
- von rechts: Kontakt rechtes Bein, Absprung linkes Bein, Wurf mit rechter Hand
- Ball eng am Körper nach oben führen

4. Positionswurf

- schulterbreite Fußstellung, Knie leicht gebeugt
- Ellbogen zeigt zum Korb (90°-Stellung)
- Ball auf der Wurfarmseite nach oben führen (über Stirnhöhe), andere Hand stützt den Ball an der Seite
- Strecken der Beine und gleichzeitiges Strecken des Wurfarmes nach vorn oben
- Abklappen des Handgelenks => Rückwärtsdrall des Balles

III. Spielpositionen

Guards: shooting guard und point guard

- klein, wendig, dribbelstark
- Distanzwürfe (vor allem shooting guard)
- Spielaufbau (vor allem point guard)
- Mitspieler freispielen, der dann zum Korberfolg kommt (assist)
- Pässe des Gegners abfangen (steal), dann Gegenangriff (fast break) einleiten

Forwards (Flügelspieler): small forward und power forward

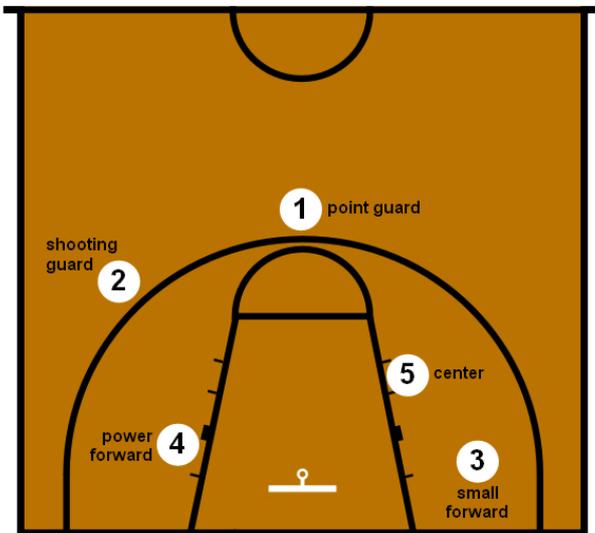
- athletische Allroundspieler; power forward: groß und durchsetzungsfähig in Korbnähe
- Rebound
- Würfe aus der Mitteldistanz
- Block für Mitspieler stellen
- Defensivarbeit

Center

- groß und schwer
- Blocken von Würfen des Gegners
- Rebound

- nach Offensivrebound leichte Punkte aus unmittelbarer Nähe zum Korb

Beispiel für eine Offensiv-Aufstellung:



- 1) **point guard** = Spielmacher
- 2) **shooting guard** = Weitwürfer und Korbleger
- 4) **power forward** = näher am Korb für Rebounds im Vergleich zum **small forward** (3)
- 5) **Centerposition** (**high post** = am Freiwurfbereich / **low post** = näher am Korb)

IV. Mannschaftstaktik

Zonenverteidigung / Raumdeckung

- Jeder Verteidiger übernimmt ein bestimmtes Gebiet (z.B. vorne rechts).
- **Vorteil:** kompaktes Zentrum => Punkte aus kurzer Distanz schwierig zu erzielen
- **Nachteil:** Anfälligkeit gegen Distanzwürfe

Mannverteidigung / Manndeckung

- Jedem Angreifer ist ein Verteidiger zugeordnet. individuelles Leistungs- und Durchsetzungsvermögen entscheidend.
- **Vorteil:** Verhinderung von Distanzwürfen
- **Nachteil:** Zentrum relativ offen => Durchbruch zum Korb leichter, höhere Foulgefahr