

# **Skript Sporttheorie Basketball**

## **1. REGELKUNDE**

Basketball wird von zwei Mannschaften mit je fünf Spielern gespielt. Es ist das Ziel jeder Mannschaft, den Ball in den Korb des Gegners zu werfen und die andere Mannschaft daran zu hindern, sich in den Besitz des Balles zu bringen oder Korberfolge zu erzielen.

### **Zeitvorschriften**

Spielzeit:

- 4 x 10 Minuten
- Verlängerung: 5 Minuten (weitere 5 Minuten bis Sieger feststeht)

Pausen:

- Viertelpause: 2 Minuten
- Halbzeitpause: 15 Minuten.
- Vor jeder Verlängerung werden 2 Minuten Pause gewährt

### **Punktgebung**

Für einen erfolgreichen Wurf werden im Normalfall zwei Punkte berechnet. Ein Wurf, bei dem sich der werfende Spieler hinter der so genannten Drei-Punkte-Linie befindet, bringt seiner Mannschaft drei Punkte.

Bei einem Foul während eines Korbwurfversuches bekommt der gefoulte Spieler die gleiche Anzahl an Freiwürfen, wie Punkte mit einem erfolgreichen Wurf möglich gewesen wären. Der Freiwurf erfolgt von der Freiwurflinie. Ein erfolgreicher Freiwurf zählt immer einen Punkt. 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. Somit hat er die Möglichkeit, 3 (bzw. 4) Punkte zu erzielen.

## **24s- Regel**

Die ballkontrollierende Mannschaft hat 24s Zeit, einen Korbwurf mit Ringberührung zu unternehmen. Bleibt die Mannschaft durch einen Ausball in Ballbesitz wird die Uhr gestoppt, aber nicht zurückgestellt. Bei Regelverstößen (Foul oder Fuß) werden neue 24s dann gewährt, wenn der Einwurf im Rückfeld erfolgt.

## **3- Sekunden- Regel**

Spieler der ballkontrollierenden Mannschaft dürfen sich nicht länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone aufhalten, während die Spieluhr läuft. Die Regel ist bei einem Korbwurf, Rebound oder totem Ball außer Kraft.

## **8-Sekunden-Regel**

Das Spielfeld besteht aus einem Rückfeld (eigener Korb) und einem Vorfeld (gegnerischer Korb). Die angreifende Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden den Ball ins Vorfeld gebracht haben.

## **Seitenaus (Unterschied zum Fußball)**

Auf Aus wird entschieden, wenn Ball oder der ballführende 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.

Beispiele:

Wird der Ball, also von einem Spieler in der Luft, wieder zurück ins Spielfeld befördert, wird nicht auf Seitenaus entschieden.

Dribbelt ein Spieler aber mit dem Ball und berührt mit dem Fuß die Außenlinie, wird auf Seitenaus entschieden.

## **2. FACHBEGRIFFE**

### **Doppeldribbling**

Ein Spieler, der den Ball dribbelt, darf diesen nach Beendigung des Dribbelns kein zweites Mal dribbeln. Dies liegt immer dann vor, wenn der Spieler den Ball nach dem Dribbeln mit beiden Händen gleichzeitig berührt, den Ball in einer Hand oder in beiden Händen zur Ruhe kommen lässt, und danach erneut ein Dribbling ansetzt. Der Regelverstoß wird mit Einwurf an der Seitenlinie für die andere Mannschaft bestraft.

### **Ball im Aus**

Wenn der Ball einen Spieler im Aus, den Boden oder einen Gegenstand auf, über oder außerhalb der Grenzlinien oder die Stützpfeiler oder die Rückseite des Brettes berührt.

### **Jump ball / Sprungball**

Der Sprungball ist eine Variante beim Basketball, den Ball in das Spiel zu bringen. Z.B. wird dieser am Anfang jedes Basketballspiels ausgeführt.

Bei der Durchführung des Sprungballs stehen 2 gegnerische Spieler (meistens die Center) in der Mitte der Mittellinie, jeder in seiner eigenen Spielfeldhälfte, Schulter an Schulter. Die restlichen Spieler beider Mannschaften verteilen sich außerhalb des Mittelkreises und dürfen sich dort frei bewegen. Der Ball wird vom Schiedsrichter senkrecht zwischen den beiden Spielern in die Luft geworfen, woraufhin diese möglichst hoch springen, um den Ball in Richtung eines Mitspielers zu tippen, der diesen dann fangen und unter seine Kontrolle bringen kann.

## **Rebound**

Als Rebound bezeichnet man den noch unkontrollierten Ball nach einem misslungenen Korbwurfversuch beim Basketball, meistens nach dem Abprallen vom Brett oder Ring. Rebounding bedeutet, diesen Ball zu fangen.

## **Dunking**

Der Dunking bezeichnet beim Basketball einen Wurf, bei dem der Ball direkt mit der Hand (mit den Händen) in den Korb gestopft wird. Als Kurzwort wird er auch „Dunk“ genannt.

## **Fast break**

Der Schnellangriff (engl. „Fast Break“) ist im Basketball ein schneller Gegenangriff, der nach Balleroberung zum Ziel hat, schnellstmöglich das Spielfeld zu überwinden, um zu einem Korberfolg in Überzahl zu kommen.

### 3. FOULS

#### Persönliche Fouls:

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

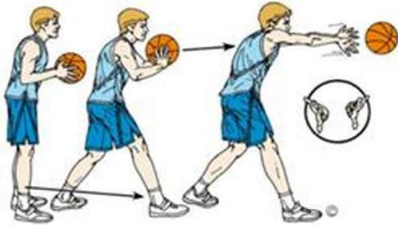
#### Technische Fouls

Alle Fouls, die keinen Kontakt mit einem Gegenspieler einschließen, sind technische Fouls.

Beispiele:

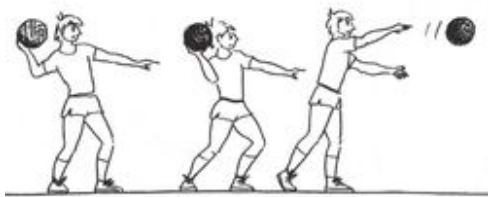
- respektloses Anreden oder Berühren eines Schiedsrichters oder des Gegners
- Ärgernis erregende Redensarten oder Gesten
- Provokation eines Gegenspielers
- Festhalten am Ring, wobei das Gewicht des Spielers vom Ring gehalten wird

## 4. PASSARTEN



\_\_\_\_\_Brustdruckpass\_\_\_\_\_

Quelle: <http://www.efvilladesetenil.com/cursos/3o-eso/baloncesto-3o-eso/>, Zugriff am 23.03.16, 17:00Uhr



\_\_\_\_\_Handballpass\_\_\_\_\_

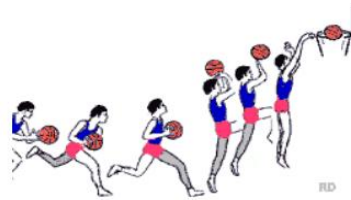
Quelle: <http://de.basketball.wikia.com/wiki/Passen>, Zugriff am 23.03.16, 17:05Uhr



\_\_\_\_\_Überkopfpass\_\_\_\_\_

Quelle: [www.knsu.de/passarten](http://www.knsu.de/passarten), Zugriff am 23.02.16, 17:00Uhr

## 5. KORBWÜRFE



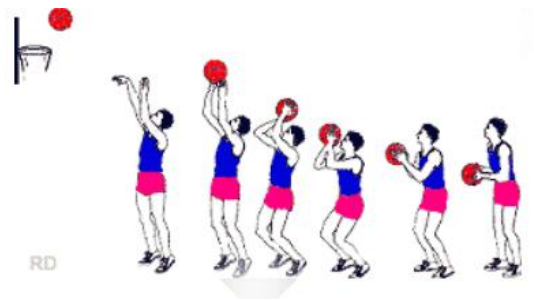
### Korbleger (Engl.: lay-up)

Quelle: ISB – AK Servicematerialien: Empfehlungen zum Qualifizierenden Mittelschulabschluss Sport

Der Korbleger ist ein einhändiger Wurf, der aus der Bewegung heraus, nach einbeinigem Absprung, in der Regel aus nächster Entfernung (1-2m) erfolgt. Dazu gehört eine besondere Schrittfolge. Der Rechtskorbleger wird in der Schrittfolge linker Fuß (letztmaliges Aufsetzen des Balles) – rechter Fuß (erster Bodenkontakt) – linker Fuß (zweiter Bodenkontakt, Absprung). Das rechte Bein dient als Schwungbein, der Ball wird eng am Körper nach oben geführt, erst weit über Kopfhöhe verlässt der Ball die Wurfhand.

### Standwurf (Engl.: set shot)

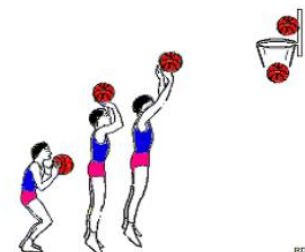
- Ball in Brusthöhe, in die Knie gehen
- Ball über den Kopf hochführen
- Ellbogen des Wurfarms zeigt zum Korb
- Wurfbewegung wird einhändig durchgeführt
- Andere Hand stützt lediglich den Ball bis zum Zeitpunkt des Wurfs.
- Beine und Wurfarm strecken
- Handgelenk des Wurfarms klappt nach



Quelle: ISB – AK Servicematerialien: Empfehlungen zum Qualifizierenden Mittelschulabschluss Sport

### Sprungwurf (Engl.: Jumpshot)

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

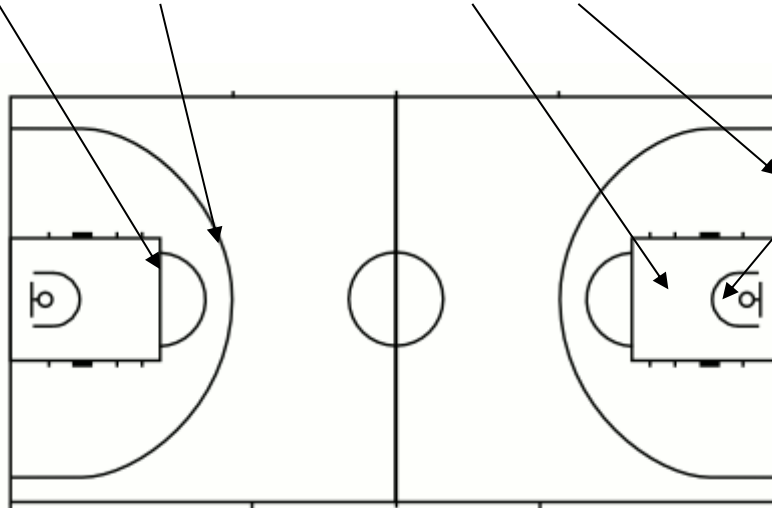


Quelle: ISB – AK Servicematerialien: Empfehlungen zum Qualifizierenden Mittelschulabschluss Sport

Der Wurf erfolgt am höchsten Punkt der Sprungphase. Der Werfer kann durch einen explosiven und für den Verteidiger unerwarteten Sprung auch unter Bedrängnis zu einem kontrollierten Abschluss kommen. (Schwer zu verteidigen bei hohem Absprung.)

## 6. DAS SPIELFELD (COURT)

Freiwurflinie, 3-Punkte-Linie, begrenzte Zone, Grundlinie, No-Charging- Zone



Quelle: <https://www.sportbodenbau-kupries.de/index.php?id=11>

„No- Charging“- Zone: Hier werden Fouls wie z.B. ein Rempler durch den Angreifer nicht geahndet. Bei Körperkontakt innerhalb dieses Kreises bekommt immer der Verteidiger das Foul zugerechnet.

Länge: 28m

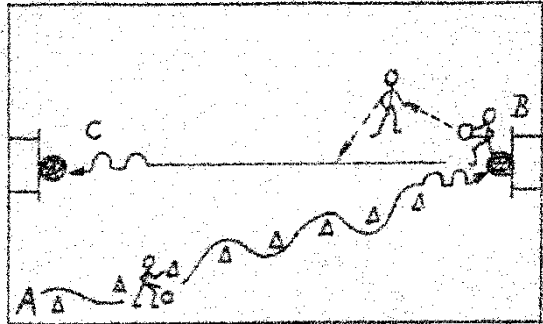
Breite: 15m

Korbhöhe: 3,05m



# Übungsbeschreibung Basketball praktischer Teil

## 1. Parcours (2-3 Durchgänge)



### **A: Komplexübung**

Slalom-Dribbling um Hütchen herum (Handwechsel) (siehe Grafik)

#### Kriterien:

Rechte/linke Hand im Wechsel

Ball abschirmen

Tempo

Sicherheit in der Ballführung

Technik des Dribblings

Körperhaltung

### **B: Korbwürfe**

Stand- oder Sprungwurf

### **Auf dem Weg von B zu C:**

Dribbeln

Pass zu Mitspieler

Rückpass fangen

Dribbeln

#### Kriterien:

Sicheres Dribbeln (Ballführung)

Genauer Pass

Sicheres Fangen

### **C: Korbleger**

Jeder zeigt einen Korbleger von rechts oder links.

#### Kriterien:

Zweier-Kontakt (hier: von rechts)

- Der Ball wird mit der rechten Hand und zeitgleich mit dem Aufsetzen des **linken Fußes** auf den Boden gedribbelt.
- Nach dem Abstoß vom linken Fuß wird der Ball **in beide Hände** genommen.
- Es folgt der erste flache Schritt ohne Dribbling mit dem **rechten Bein**.
- Der zweite Kontakt ist ein Stemmschritt und Absprung vom **linken Bein**.

Dieser Stemm- und Absprungbewegung wird durch das Hochziehen des rechten Schwungbeines unterstützt. Der Ball wird in dieser Phase vor dem Körper hochgeführt und die rechte Hand wird unter den Ball gebracht, während die linke Hand als Stützhand fungiert.

- Im höchsten Punkt beginnt die Wurfbewegung, indem das Ellenbogengelenk gestreckt und danach das Handgelenk gestreckt und abgeklappt wird.

## **2. Spiel**

hängt von Teilnehmerzahl ab

vermutlich Spiel 3:3 oder Spiel auf einen Korb (1:1, 2:2 → "Streetball")

### Kriterien:

Regelkenntnisse

Technik

Spielübersicht

Abwehrverhalten

Angriffsverhalten

mannschaftsdienliches Verhalten

Sozialverhalten

Fairness