



## 1. Allgemeines

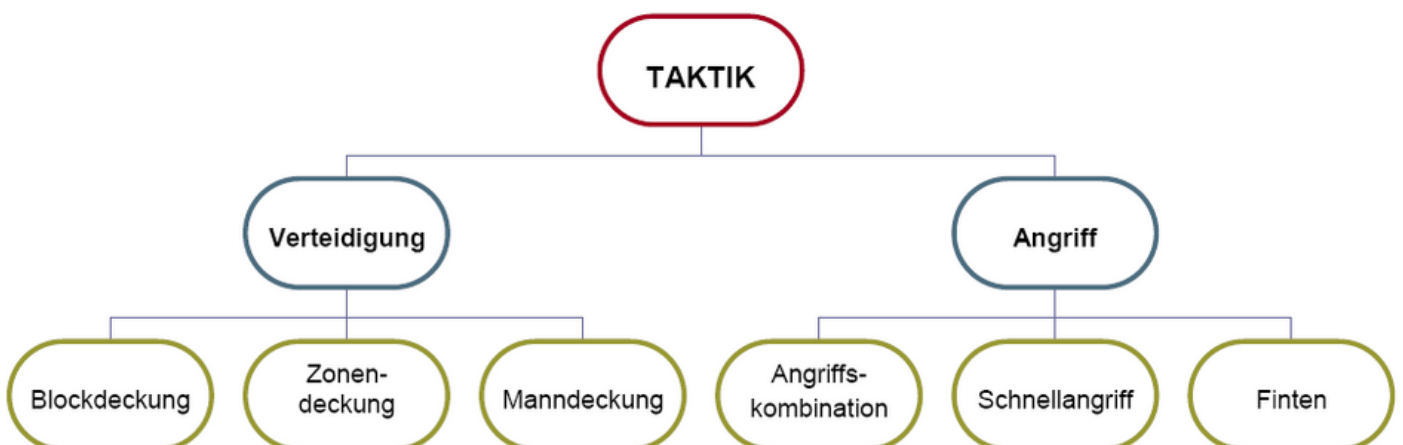
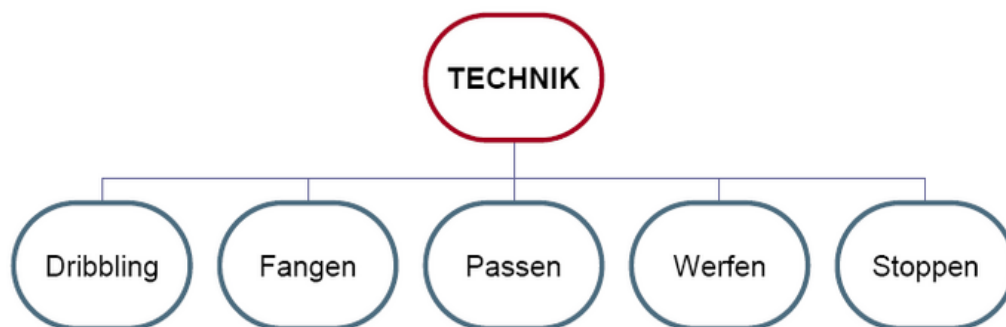
Das Spiel entstand im Jahre 1891 in den USA. Der Kanadier Dr. James Naismith wollte für den Winter ein Spiel für die Halle zu erfinden, das einfach zu lernen und zu spielen ist. Ziel des Spieles ist es den Ball in



Quelle: [https://kinder.wdr.de/tv/kann-es-johannes/sportarten/img-basketball136~\\_v-gseaclassicxl.jpg](https://kinder.wdr.de/tv/kann-es-johannes/sportarten/img-basketball136~_v-gseaclassicxl.jpg)

den Korb der gegnerischen Mannschaft zu werfen und dadurch Punkte zu erzielen. Die gegnerische Mannschaft sollte daran gehindert werden in Ballbesitz zu kommen und Punkte zu erzielen.

### BASKETBALL



Quelle: [https://www.vibss.de/fileadmin/\\_processed\\_/8/6/csm\\_3\\_UEbersicht\\_Technik\\_und\\_Taktik\\_4c3003b2c1.png](https://www.vibss.de/fileadmin/_processed_/8/6/csm_3_UEbersicht_Technik_und_Taktik_4c3003b2c1.png)



## 1. Fangen

- Die Arme werden nach vorne ausgestreckt und die Hände bilden einen Trichter, wobei die Daumen zueinander zeigen
- Die gespreizten Finger umschließen den ankommenden Ball an der Seite und durch das Beugen der Arme wird der Ball zum Körper geführt.
- Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Arme dem Ball entgegengestreckt werden und dass der Ball nicht mit der ganzen Hand, sondern nur mit den Fingern gefangen wird.

## 2. Passen (Druckpass - Bsp.: direkter Brustpass)

- Ausgangsposition ist die Basketballgrundstellung: Knie und Oberkörper sind leicht gebeugt, die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander und ein Fuß ist etwas vorgestellt
- Vor dem Pass wird der Ball in Brusthöhe gehalten. Die Hände befinden sich mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger hinter den Ball.
- Beim Passen selbst erfolgt eine schnelle Streckung der Arme und die Fingerspitzen der Mittel- und Zeigefinger verlassen mit einem kräftigen Abklappen der Handgelenke als letzte den Ball.
- Die Handgelenke klappen ab, so dass die Handflächen nach außen zeigen.
- Die Flugbahn des Balles sollte gerade sein und in Brusthöhe der angespielten Person ankommen.

## 3. Dribbling

- Das tiefe Dribbling wird hauptsächlich in Situationen benutzt, in der man als Ballbesitzer von dem Verteidiger bedrängt wird. Durch einen leicht gebeugten Oberkörper, gebeugte Knie- und Hüftgelenke wird der Abstand vom Ball zum Boden verkürzt. Der am Dribbling nicht beteiligte freie Arm kann den Ball in dieser Situation besonders schützen.
- Bei dem hohen Dribbling ist die Körperhaltung deutlich aufrechter. Es kommt vorwiegend als Tempodribbling zum Einsatz. Das ist ein raumgreifendes Dribbling mit dem Ziel sich so schnell wie möglich fortzubewegen.
- Tipps zum Dribbeln:
  - o Das Dribbeln erfolgt mit beweglichem Handgelenk, wobei nur die leicht gespreizten Finger Kontakt mit dem Ball haben. Der Blick ist vom Ball gelöst.
  - o Beim fortlaufendem Dribbeln unterscheidet man zwischen dem häufigen rhythmischen (schnell oder langsam) und dem unrythmischen (hoch oder tief).
  - o Der Dribbler kann durch Tempowechsel (rhythmisch oder unrythmisch), Handwechsel oder Richtungswechsel den Verteidiger umspielen.
  - o Wichtig: Den Ball nicht schlagen, sondern so lange wie möglich mit der Hand den Ball kontrolliert nach unten drücken und unten wieder „ansaugen“.
  - o Der Blick sollte während des Dribblings nach vorne gerichtet sein - Augen weg vom Ball und das Spielgeschehen beobachten.



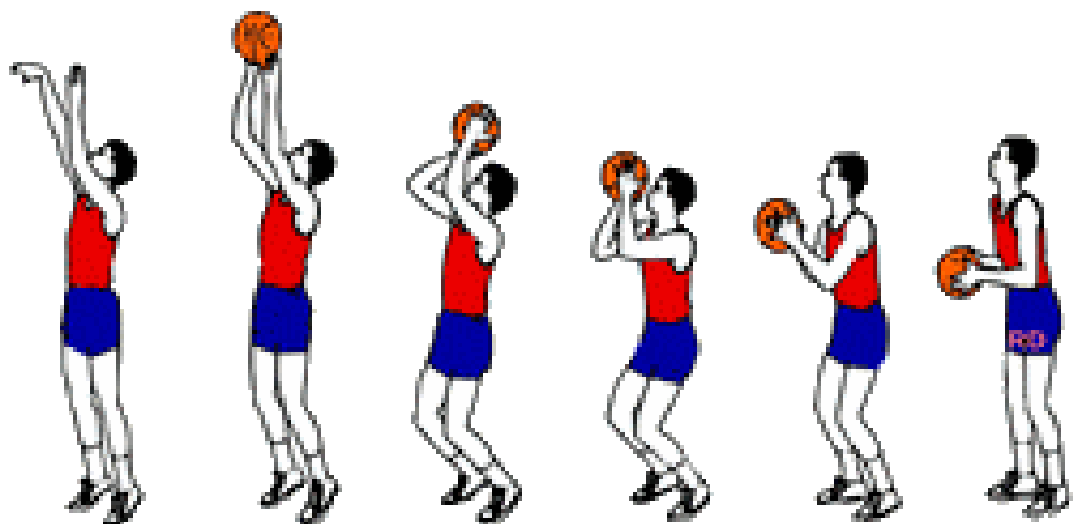
## 4. Abstoppen und Sternschritt

- Beim Zweikontakt-Schrittstopp setzen die Füße zeitlich nacheinander auf.
- Knie und Hüfte werden beim Abstoppen je nach Laufgeschwindigkeit gebeugt.
- Das hintere Bein ist automatisch das Standbein.
  
- Beim Einkontakt-Sprungstopp setzen die Füße gleichzeitig parallel etwa schulterbreit auf.
- Auch bei diesem Stopp werden die Knie- und Hüftgelenke je nach Laufgeschwindigkeit gebeugt.
- Das Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt.
- Das Standbein kann bei diesem Stopp frei gewählt werden.
  
- Der Sternschritt erfolgt in Schrittbewegungen um das Standbein herum.
- Das Standbein darf nicht vom Boden gehoben oder am Boden entlang gezogen werden.
- Der Ball wird im Hüftbereich durch abgespreizte Ellenbogen mit beiden Händen gesichert.
- Man darf beliebig viele Sternschritte machen, solange man das Standbein nicht vom Boden löst.

## 5. Wurfarten

### - Standwurf

Beim einhändigen Standwurf führt nur eine Hand (bzw. ein Arm) die eigentliche Wurfbewegung aus, während die andere Hand lediglich von rechts oder links (je nachdem ob Links- oder Rechtshänder) den Ball bis zum Zeitpunkt des Wurfs stützt und auf der Wurfhand fixiert.

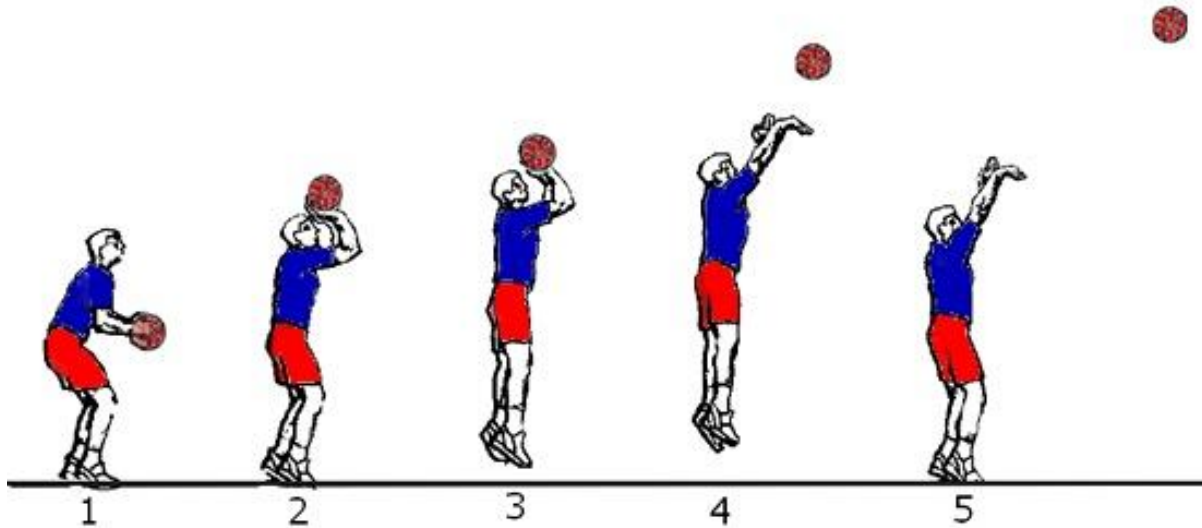


Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/bbstandwurf10c.gif>



- Sprungwurf

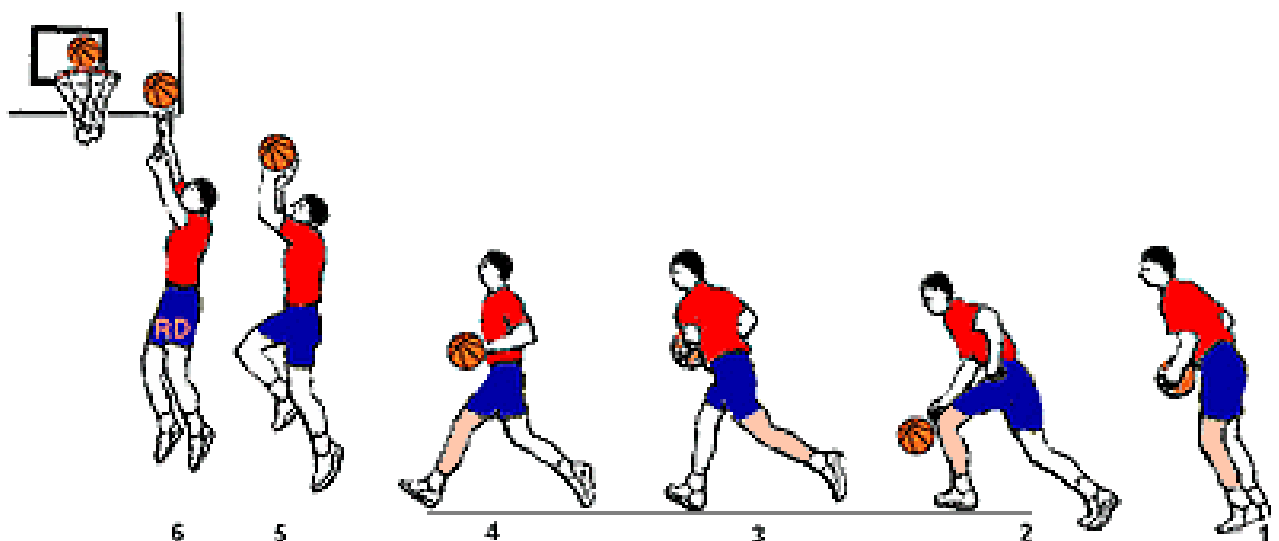
Ziel des Sprungwurfs ist es, den Ball aus einer bestimmten Position in einem Bogen in den Korb zu werfen. Er ist die wirkungsvollste Angriffswaffe, da er sehr schwer abzuwehren ist. Der Sprungwurf kann fast in jeder Spielsituation und von allen Entfernungen aus angewandt werden.



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/bbsprunbildreihe5a.jpg>

- Korbleger

Beim Korbleger soll der Ball möglichst sicher aus kurzer Entfernung nach einer Ballannahme aus dem Lauf oder nach einem Dribbling im Zweierkontakt-Rhythmus in den Korb befördert werden. Er findet Anwendung beim "Ziehen-zum-Korb" oder am Ende eines Schnellangriffs und ist der wichtigste Wurf für Anfänger. Wer im Anfängerbereich einen sicheren Korbleger beherrscht, wird dadurch viele Körbe erzielen.



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/korbleger13r.gif>



## 3. Taktik

### 1. Angriff

Wichtige Angriffstechniken sind:

- *Finten*: Täuschungshandlungen, um den Gegner zu falschen Reaktionen zu veranlassen
- *Block*: Herauspielen freier Würfe durch das Blocken eines Mitspielers ohne Ball
- *Schnellangriff (fast break)*: schneller Gegenangriff nach Balleroberung, um bei einer noch ungeordneten Verteidigung eine gute Wurfposition zu erhalten
- *Positionsangriff (set play)*: geordneter Spielaufbau nach im Training geübten Spielzügen

Merksätze für den Angriff:

- Verteilt euch auf dem ganzen Feld, lauft nicht alle zum Ball.
- Haltet die Zone möglichst frei, um leichter zum Korb ziehen zu können.
- Löse dich vom Gegner, biete dich an (Finte, Arm zeigen, Blickkontakt).
- Bewege dich zum Ball hin.
- Laufe dich nach dem Passen frei (give and go).
- Spiele den Ball so schnell wie möglich nach vorn.
- Spiele den nächsten freien Mann an.
- Ziehe zum Korb, wenn der Weg frei ist.
- Ziehe vorbei zum Korb, wenn du nur einen Gegenspieler vor dir hast.
- Aber spiele den Ball ab, wenn ein freier Mitspieler vor dir ist.
- Dribbele den Ball immer mit der Außenhand (Körper zwischen Ball und Gegenspieler).
- Beende das Dribbling nur, wenn du passen oder werfen willst.
- Versuche nicht, den Ball über den Gegner zu passen. Dribbele nach einer Finte an ihm vorbei, dann passe den Ball.
- Schütze den Ball mit Sternschritt, wenn du eng gedeckt wirst.
- Mache den Einwurf nicht hinter, sondern neben dem Brett.



Quelle: Handbuch Basketball, Meyer & Meyer, 2012





## 2. Verteidigung

*Verteidigung-Grundstellung:* die Füße stehen parallel, schulterbreit auseinander; die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und die Arme sind seitlich vorne mit leicht gebeugtem Ellbogen angehoben, wobei die Handflächen nach oben zeigen.



Quelle: *Handbuch Basketball, Meyer & Meyer, 2012*

- *Mann-gegen-Mann-Verteidigung:*  
Durch eine Mann-gegen-Mann-Verteidigung kann eine Mannschaft den Gegner massiv unter Druck setzen. Bei dieser Verteidigungsvariante ist jedoch auch immer ein hoher physischer Aufwand notwendig, um die Ziele zu erreichen. Jedem Defensivspieler wird ein direkter Gegenspieler zugewiesen, der im 1-gegen-1 verteidigt wird. Seinen Gegenspieler verlässt ein Verteidiger nur kurzfristig zum Doppeln bzw. Aushelfen.
- *Zonenverteidigung:*  
Bei einer Zonenverteidigung ist jeder Spieler für einen gewissen Raum verantwortlich und verteidigt in diesem Raum gegenüber gegnerischen Spielern, die sich dort aufhalten bzw. hineinlaufen wollen. Bildlich gesprochen agieren alle Spieler so, als seien sie mit einem Gummiband untereinander verbunden und orientieren sich immer am Ball. Verlässt ein Gegenspieler den zu verteidigenden Raum eines Spielers, so wird er dem nächsten Spieler „übergeben“.

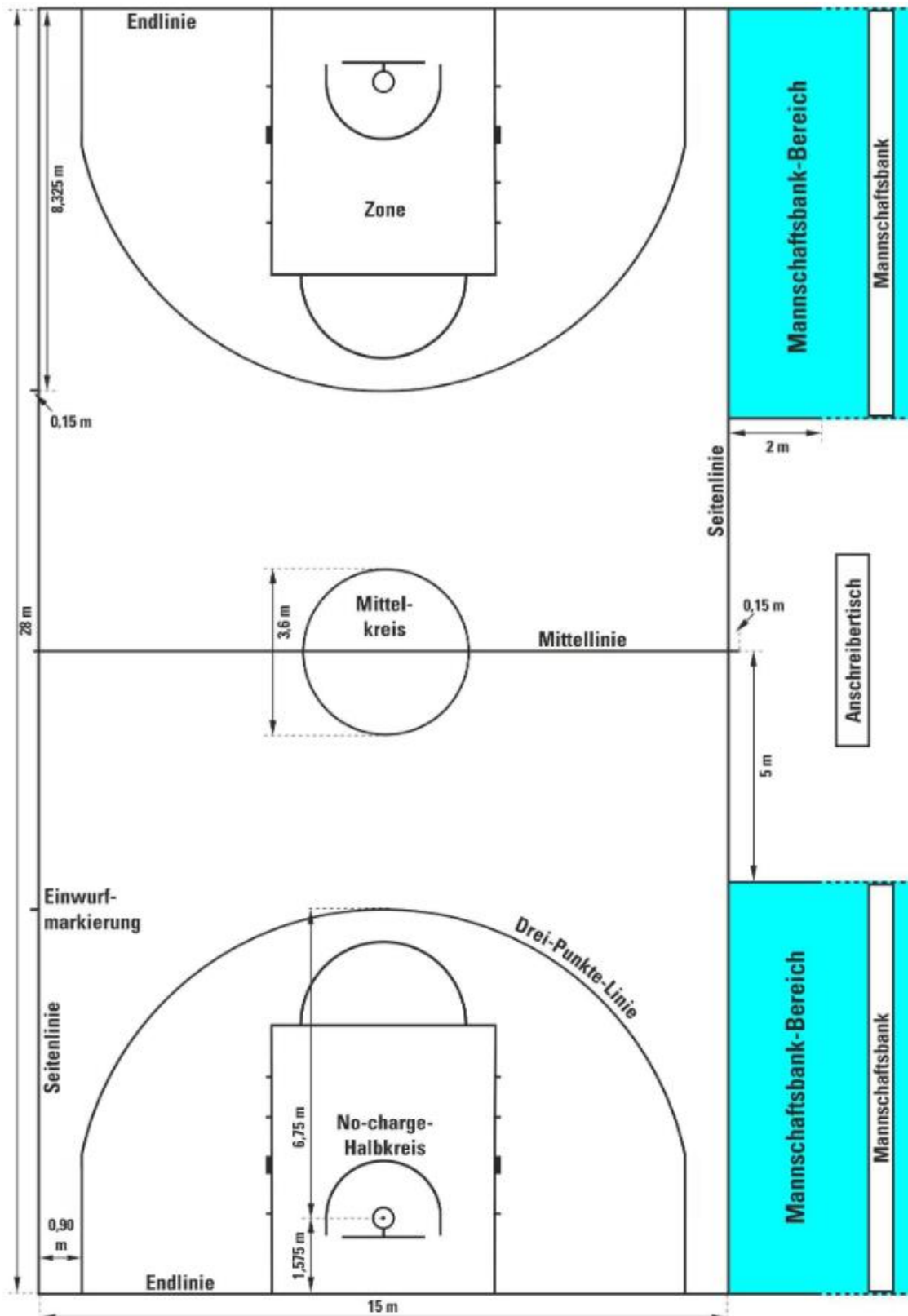
Merksätze für die Verteidigung:

- Bewege dich immer zwischen Korb und Gegenspieler.
- Bleibe bei deinem Gegenspieler.
- Suche nach Ballverlust so schnell wie möglich deinen Gegenspieler.
- Hilf aus, wenn ein Angreifer frei zum Korb zieht, hinter dir ein Angreifer frei ist oder du letzter Mann bist.
- Spiele den Ball, nicht den Mann – denke an die Foulregeln.
- Sieh immer zum Ball und Gegenspieler.
- Gehe immer zum Rebound.
- Dreh dich nach dem Rebound nicht mit der Front zum Gegenspieler.



## 4. Regeln

### Vorschriftsmäßiges Spielfeld



Quelle: [https://www.basketball-bund.de/wp-content/uploads/Offizielle-Basketball-Regeln\\_2020\\_Online\\_VZ-komprimiert.pdf](https://www.basketball-bund.de/wp-content/uploads/Offizielle-Basketball-Regeln_2020_Online_VZ-komprimiert.pdf)



## VEREINFACHTE BASKETBALLREGELN FÜR SCHULE UND VEREIN



In den folgenden Regeln sind Spieler, Trainer, Schiedsrichter usw. in der männlichen Form angesprochen. Diese Form ist zur Vereinfachung gewählt. Alle Angaben gelten selbstverständlich auch für Spielerinnen, Trainerinnen usw.

### Spielfeld, Spieler und Mannschaften

Das Spielfeld sollte zwischen 26 und 28 m lang und 14 und 15 m breit sein. Die Freiwurflinie kann in etwa 4,80 m (bis 12 Jahre) bzw. 5,80 m Entfernung von der Endlinie mit Klebeband markiert werden. Eine Mannschaft auf dem Spielfeld besteht aus 5 Spielern/innen. Bei jeder Spielunterbrechung ist ein Spielerwechsel durch den Coach/Trainer möglich.

### Schiedsrichter, Anschreiber und Zeitnehmer

Zwei **Schiedsrichter** leiten das Spiel.

Zu Beginn des Spiels startet der **Zeitnehmer** die Uhr mit dem Ballkontakt beim Sprungball (s. unten). Sie wird bei jedem Pfiff gestoppt und beim ersten Ballkontakt eines Spieles wieder in Gang gesetzt. Das Spiel endet mit dem Signal des Zeitnehmers. Der **Anschreiber** notiert Korberfolge und Fouls der Spieler auf dem Spielberichtsbogen.

### Spielzeit und Punktwertung

Ein Spiel dauert 4 x 10 Minuten (gestoppte Zeit), 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.

### Einwurf nach einem Korb oder nach einer Regelübertretung

Nach einem Korb bringt ein Spieler der Gegenmannschaft den Ball von der Endlinie erneut ins Spiel. **Ausball:** Der Ball ist im „Aus“, wenn er außerhalb der Grenzlinien, oder auf diese gelangt und sich nicht mehr in der Luft befindet.

**3-Sekunden-Regel:** Wenn der Ball im Besitz der eigenen Mannschaft ist, darf man sich im Korbraum nur 3 Sekunden aufhalten.

**Strafe:** Der Ball wird durch die gegnerische Mannschaft von außerhalb des Spielfeldes nahe dem Ort der **Regelübertretung** eingeworfen.

### Sprungball bei Spielbeginn

Das Spiel beginnt mit einem Sprungball im Mittelkreis. Der Schiedsrichter wirft den Ball zwischen zwei Gegenspielern senkrecht hoch. Der Ball darf nicht gefangen werden, sondern wird von einem oder beiden Springern in der Luft getippt.

### Beginn der weiteren Viertel / Halteball

Die Mannschaft, die beim Eröffnungssprungball keine Ballkontrolle erlangt hat, bekommt bei der nächsten Gelegenheit den Einwurf. Das kann dann entweder eine **Halteballsituation** sein, (d. h., Spieler gegnerischer Mannschaften halten die Hände so fest am Ball, dass kein Spieler in Ballbesitz kommen kann) oder aber der **Beginn des nächsten Viertels**. Die Mannschaften erhalten abwechselnd einen Einwurf von der Stelle, die der Halteballsituation am nächsten liegt bzw. bei Beginn des Viertels an der Mittellinie gegenüber des Anschreibetisches. Dies wird durch den **Einwurfanzeiger** am Anschreibetisch angezeigt. Das ist ein Pfeil der in Richtung des Korbs zeigt, auf den die Mannschaft spielt, die das Recht auf den nächsten Einwurf hat.

### Spielen des Balles

Der Ball wird nur mit den Händen gespielt. Es ist nicht erlaubt mit dem Ball in der Hand zu laufen (Schrittfehler), man kann mit einer Hand dribbeln, oder den „Sternschritt“ ausführen. Nach Beendigung eines Dribblings darf man nur noch 2x mit den Füßen den Boden berühren, und nicht erneut dribbeln (Doppeldribbling). Bei Fehlern erhält die Gegenmannschaft den Ball zum Einwurf.

### Foulregeln

**Technische Fouls:**

regelwidriges Verhalten ohne Körperkontakt eines Spielers, Auswechselfpielers oder Trainers;





## VEREINFACHTE BASKETBALLREGELN FÜR SCHULE UND VEREIN



- z. B.: - Beschimpfen von Gegenspielern und Schiedsrichtern  
- Missachten von Schiedsrichterermahnungen

### Persönliche Fouls:

Spielerfoul aufgrund eines aktiven Kontakts mit einem Gegner, wobei dieser Kontakt nicht nur zufällig ist, sondern hätte vermieden werden können. Immer der für den Körperkontakt **Hauptverantwortliche** begeht das Foul.

**Strafen:** Der Ball wird durch die Mannschaft, deren Spieler gefoult wurde, von außerhalb in Höhe der Stelle des Fouls eingeworfen. Nach vier Fouls in einer Viertelzeit werden alle weiteren Fouls mit 2 Freiwürfen bestraft.

### 1. Verteidigerfouls:

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. Hier trägt der Verteidiger die Hauptverantwortung für den Körperkontakt, denn er hat einen Platz in der Bahn des laufenden Angreifers eingenommen, so dass Rempeln und Stoßen nicht mehr zu vermeiden war.  
**Faustregel:** Der Verteidiger trägt die Verantwortung für den Kontakt, wenn der Angreifer beim Durchbruch mit Kopf und Schulter bereits am Verteidiger vorbei ist.  
**Merke:** Sei immer zwischen Angreifer und Korb, denn wer zuerst steht, begeht kein Foul!
4. Der Verteidiger versucht beim Dribbeln, Pass oder Wurf zu stören und berührt den Angreifer.  
**Ausnahme:** Der Verteidiger berührt die Hand des Angreifers, wenn diese noch am Ball ist, dann gehört die Hand zum Ball.
5. Der Verteidiger ist so nahe bei seinem Gegner, so dass dieser in seinen Körperbewegungen (z. B. Ballfangen) behindert wird.  
**Strafe:** Hat ein Spieler 5 Fouls, wird er mit Ausschluss vom Spiel bestraft.

### 2. Angreiferfouls:

1. Auflaufen auf einen rechtzeitig in der Laufbahn stehenden Verteidiger (vgl. oben), Festhalten, Stoßen usw.
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. regelgerecht zu verteidigen) zu behindern.

### 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





Quelle: <http://basketball-bund-media.de/wp-content/uploads/Vereinfachte-Basketballregeln.pdf>










## 5. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

### I. KORBERFOLG

<p>1 <b>EIN PUNKT</b></p>  <p style="font-size: small;">Abwärtsschlagen eines Fingers im Handgelenk</p>	<p>2 <b>ZWEI PUNKTE</b></p>  <p style="font-size: small;">Abwärtsschlagen von zwei Fingern im Handgelenk</p>	<p>3 <b>DREI PUNKTE VERSUCH</b></p>  <p style="font-size: small;">Drei ausgestreckte Finger</p>	<p>4 <b>DREI PUNKTE ERFOLGREICHER WURF</b></p>  <p style="font-size: small;">Drei ausgestreckte Finger an beiden Händen</p>	<p>5 <b>UNGÜLTIGER KORBERFOLG ODER UNGÜLTIGES SPIEL</b></p>  <p style="font-size: small;">Scherenbewegung der Arme vor der Brust</p>
--	---	--	---	---

### IV. REGELÜBERTRETUNGEN

<p>14 <b>SCHRITTFEHLER</b></p>  <p style="font-size: small;">Fäuste umeinander rollen</p>	<p>15 <b>REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DOPPEL-DRIBBLING</b></p>  <p style="font-size: small;">Unterarme auf- und abbewegen</p>	<p>16 <b>REGELWIDRIGES FÜHREN DES BALLES</b></p>  <p style="font-size: small;">Halbe Drehung in Vorwärtsrichtung</p>	<p>21 <b>SPIELEN DES BALLES INS RÜCKFELD</b></p>  <p style="font-size: small;">Arm bewegen, Zeigefinger ausgestreckt</p>
<p>22 <b>ABSICHTLICHES FUSS-SPIEL</b></p>  <p style="font-size: small;">Finger zeigt zum Fuß</p>	<p>23 <b>AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG</b></p>  <p style="font-size: small;">Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	<p>24 <b>SPRUNGBALL</b></p>  <p style="font-size: small;">Daumen nach oben</p>	

Quelle: bbcoach.de