

G K - B A S K E T B A L L

1. Grundtechniken	2 - 10
2. Taktik	11 – 17
3. Regeln	18 - 24

Beschreibung der Grundtechniken

1. Grundstellung: *Die Grundstellung in Angriff und Verteidigung ist die Ausgangsposition für alle Aktionen im Basketball.*

Kurzbeschreibung Grundstellung

- Ausgangsposition: parallele Fuß- oder Schrittstellung, etwa schulterbreit, Gewicht bei paralleler Fußstellung gleichmäßig verteilt, bei Schrittstellung stärkere Belastung auf hinterem Fuß
- Knie und Hüfte in Bereitschaftsstellung leicht, in Verteidigungsstellung etwas stärker gebeugt
- Arme in der Bereitschaftsstellung leicht vom Körper abgespreizt, in der Verteidigungsstellung eine Hand zur Abwehr tiefer Bälle nach unten gestreckt, eine zur Abwehr hoher Bälle nach oben
- Handflächen offen zum Gegner gerichtet

2. Dribbling

Das Dribbling dient in erster Linie der Fortbewegung des Spielers mit dem Ball. Eingesetzt wird es, um sich aus einer engen Deckung zu lösen (tiefes Dribbling), zur Einleitung eines Korblegers, als Durchbruch oder Steilangriff und zum Spielaufbau (hohes Dribbling).

Kurzbeschreibung Vorwärtsdribbling:

- Ausgangsposition: Stand
- Prellen des Balles im Stand und im Lauf unter Einsatz des Gesamtkörpers (Beine, Rumpf, Arm, Hand und Finger)
- Beine gebeugt, Oberkörper leicht nach vorn geneigt, dribbelnder Arm angewinkelt, sichernder Arm in Richtung Verteidiger gestreckt - Blick vom Ball gelöst, gerichtet auf Verteidiger und freilaufenden Mitspieler
- Arm drückt mit beweglichem Handgelenk und leicht gespreizten Fingern den Ball Richtung Boden und »saugt« den zurückspringenden Ball mit entgegen gesetzter Bewegung wieder an.
- Beine und Rumpf begleiten beim Dribbling im Stand rhythmisch die Bewegungen des springenden Balles
- Dribbelrichtungen: im Stand gerade nach unten ↓, im Lauf schräg nach vorn ↘
-

Kurzbeschreibung Rückwärtsdribbling

- Ausgangsposition: Stand mit Rücken in Laufrichtung (nach Drehung aus dem Vorwärtsdribbling)
 - Körperhaltung vergleichbar mit der beim Vorwärtsdribbling
 - Blick beim Dribbling mit der rechten Hand über die linke Schulter nach hinten gerichtet
 - Beinbewegung als Gleit-Nachstellschritt kombiniert mit der Dribbelbewegung (rechte Hand - linker Fuß, linke Hand - rechter Fuß)
- Dribbling

3. Fangen und Passen



Sicheres Fangen und Passen sind die wichtigsten Voraussetzungen für das Zusammenspiel im Basketball!

Zweck des Fangens ist die sichere Annahme des Balles als Voraussetzung für weitere Aktionen. Beim Passen geht es um das schnelle Zuspiel innerhalb der eigenen Mannschaft.

Kurzbeschreibung Fangen

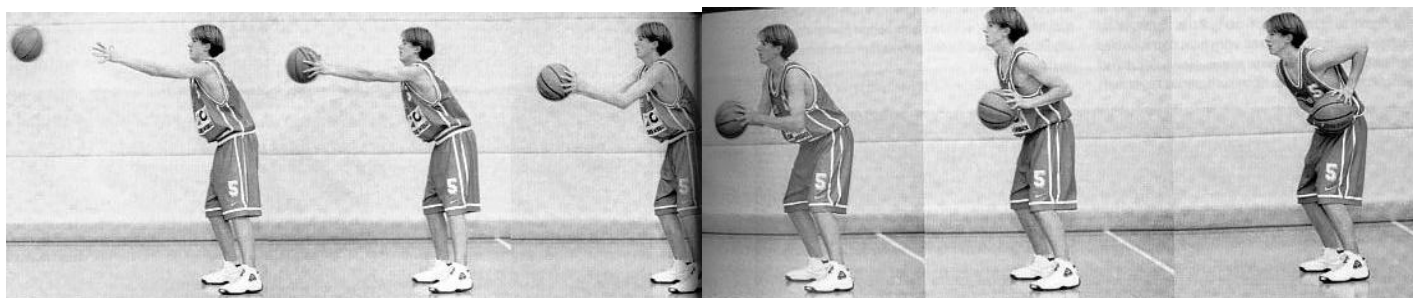
- Ausgangsposition: Grundstellung oder Lauf
- Arme sind dem Partner entgegengestreckt
- Hände sind geöffnet, Daumen und Zeigefinger zu einem »W« geformt, die übrigen Finger locker nach oben gespreizt, die Handflächen zum Ball gerichtet, bei tiefen Bällen nach unten gestreckt
- Annahme des Balles erfolgt durch »Ansaugen« mit den Händen und nachfolgendem Beugen der Arme
- Sicherung des Balles durch Halten mit beiden Händen in Körpermitte bei verstärkter Hüftbeugung
- Fangen eines tiefen Balles: Die Daumen zeigen nach oben, die Beine werden tief gebeugt. Nach dem Fangen wird sofort wieder die Grundstellung eingenommen.

Es kann ein- oder beidhändig, geradlinig, über den Boden oder als Lob gepasst werden. Beim Lob wird der Ball in einem hohen Bogen zum Mitspieler geworfen.

Es gibt Brust- und Überkopfpässe; beide können aus dem Stand oder während des Laufens erfolgen. Der beidhändige Brustpass soll nachfolgend als Beispiel für das Passen aus dem Stand beschrieben werden:

Kurzbeschreibung Brustpass

- Ausgangsposition: Grundstellung, Lauf
- Halten des Balles mit beiden Händen etwas über Hüfthöhe
- Ellbogen nahe am Körper
- Hände seitlich am Ball
- Finger gespreizt, Daumen hinter dem Ball und nach oben gerichtet
- Streckung der Arme in Verbindung mit Nachuntenklappen des Handgelenks und Nachdrücken der Finger nach außen
- Verstärkung der Passbewegung durch Schritt nach vorn
- Brustpass im Laufen: Annahme und Abgabe des Balles innerhalb von zwei Bodenkontakten der Füße



4. Dribbling

Das Dribbling dient in erster Linie der Fortbewegung des Spielers mit dem Ball. Eingesetzt wird es, um sich aus einer engen Deckung zu lösen (tiefes Dribbling), zur Einleitung eines Korblegers, als Durchbruch oder Steilangriff und zum Spielaufbau (hohes Dribbling).

Kurzbeschreibung Vorwärtsdribbling:

- Ausgangsposition: Stand
- Prellen des Balles im Stand und im Lauf unter Einsatz des Gesamtkörpers (Beine, Rumpf, Arm, Hand und Finger)
- Beine gebeugt, Oberkörper leicht nach vorn geneigt, dribbelnder Arm angewinkelt, sichernder Arm in Richtung Verteidiger gestreckt - Blick vom Ball gelöst, gerichtet auf Verteidiger und freilaufenden Mitspieler
- Arm drückt mit beweglichem Handgelenk und leicht gespreizten Fingern den Ball Richtung Boden und »saugt« den zurückspringenden Ball mit entgegen gesetzter Bewegung wieder an.
- Beine und Rumpf begleiten beim Dribbling im Stand rhythmisch die Bewegungen des springenden Balles.
- Dribbelrichtungen: im Stand gerade nach unten, im Lauf schräg nach vorn

Kurzbeschreibung Rückwärtsdribbling

- Ausgangsposition: Stand mit Rücken in Laufrichtung (nach Drehung aus dem Vorwärtsdribbling)
- Körperhaltung vergleichbar mit der beim Vorwärtsdribbling
- Blick beim Dribbling mit der rechten Hand über die linke Schulter nach hinten gerichtet
- Beinbewegung als Gleit-Nachstellschritt kombiniert mit der Dribbelbewegung (rechte Hand - linker Fuß, linke Hand - rechter Fuß)

5. Abstoppen

Kurzbeschreibung Schrittstopp

- Ausgangsposition: Lauf, Dribbling
- Füße setzen zeitlich nacheinander (Rechtsdribbler erst rechts, dann links) mit leicht gegrätschten Beinen auf, hinterer Fuß etwas nach außen gestellt.
- Knie und Hüfte werden in Abhängigkeit von Lauf- bzw. Dribbelgeschwindigkeit wenig bzw. stark gebeugt.
- Stand auf hinterem Bein, vorderes Spielbein frei für möglichen Sternschritt

Kurzbeschreibung Sprungstopp

- Ausgangsposition: Lauf, Dribbling
- Füße setzen gleichzeitig, parallel in Schulterbreite auf, Fußspitzen sind leicht nach innen gedreht.
- Knie und Hüfte werden in Abhängigkeit von Lauf- bzw. Dribbelgeschwindigkeit leicht bzw. stark gebeugt.
- Körpergewicht wird gleichmäßig auf beide Füße verteilt.
- Stand- und Spielbeinfestlegung erfolgt durch Spieler selbst, ein Wechsel ist beim Sternschritt nicht möglich.

6. Sternschritt (Pivot)

Der Sternschritt dient der Sicherung des Balles bei enger Deckung und zur Täuschung des Gegners vor einer Wurf-, Dribbel- oder Freilaufaktion. Er eignet sich auch zum Wegblocken des Gegners und bietet die Möglichkeit, sich zu orientieren.

Kurzbeschreibung Sternschritt (Pivot):

- Ausgangsposition: Grundstellung nach dem Fangen, Parallelstopp oder Schrittstopp nach Dribbling
- Schrittbewegung sternartig vorwärts oder rückwärts um den sich am Boden drehenden Standfuß
- Gewichtsverlagerung durch Abdruck vom Spielbein mit nachfolgender Belastung des Standbeins, Knie und Hüfte werden gebeugt.
- Ellbogen leicht vom Körper abgespreizt
- Ball wird im Hüftbereich mit beiden Händen gesichert.
- Blick ist auf den Verteidiger bzw. Mitspieler gerichtet.
- Nach Beendigung des Sternschritts gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Beine in der Grundstellung

Kurzbeschreibung Sternschritt-Finte

- Antäuschen eines Passes mit Sternschritt zur einen Seite
- Rückführen und Sichern des Balles in Verbindung mit einem »schneidenden« Sternschritt zur anderen Seite
- Durchbruchsdribbling zum Korb oder Pass

7. 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 den Anfänger.

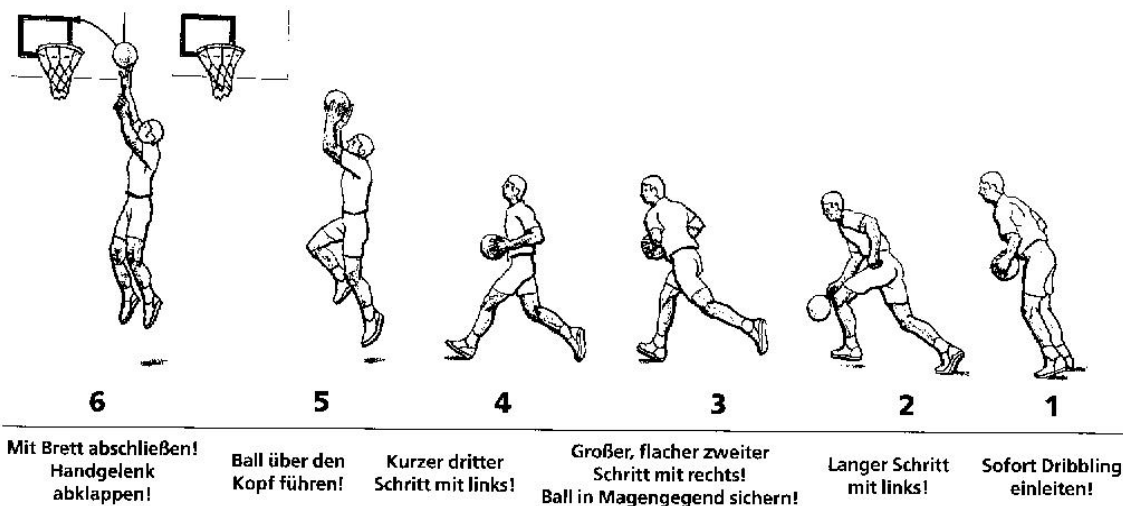
Kurzbeschreibung Druckwurf-Korbleger

- Ausgangsposition: Dribbling, Lauf (von der rechten Seite)
- Aufnahme des Balles mit beiden Händen aus dem Dribbling oder Lauf, wenn beide Füße nach Absprung vom linken Bein (beim Rechtswerfer) vom Boden abgehoben werden
- Aufsetzen der Füße in der Reihenfolge rechts (= erster Bodenkontakt),
links (= zweiter Bodenkontakt)

Beim Werfen von der linken Seite umgekehrt

- Halten des Balles nach Ballaufnahme mit beiden Händen vor dem Körper in Hüftnähe, Blick auf den Korb gerichtet
- Wurfvorbereitung durch Hochführen des Balles nahe am Körper
- Drehung der Wurfhand unter den Ball, Streckbewegung von Körper und Arm indirekter Wurf in Richtung Zielviereck (etwas innerhalb der nahen oberen Ecke) (©)
- Stabilisierung des Körpergleichgewichts während des Flugs zur Landungsvorbereitung (©)
- Landung auf beiden Füßen, Beine leicht gegrätscht, Blick weiter auf den Ball gerichtet

Korbleger



Neben dem oben beschriebenen Druckwurf-Korbleger gibt es als Varianten für Fortgeschrittene noch den Unterhand-Korbleger, den Drehkorbleger und das sog. »Dunking«. Beim **Unterhand-Korbleger** wird die Wurfhand vor dem Abwurf unter den Ball gebracht, die Finger zeigen zum Korb, der Ball verlässt die Hand weit vor dem Körper. Der **Drehkorbleger** erfolgt nach Unterlaufen des Korbes auf die andere Seite. Der Ball wird mit einer Drehung aus dem Handgelenk nach innen oder außen indirekt in den Korb geworfen.

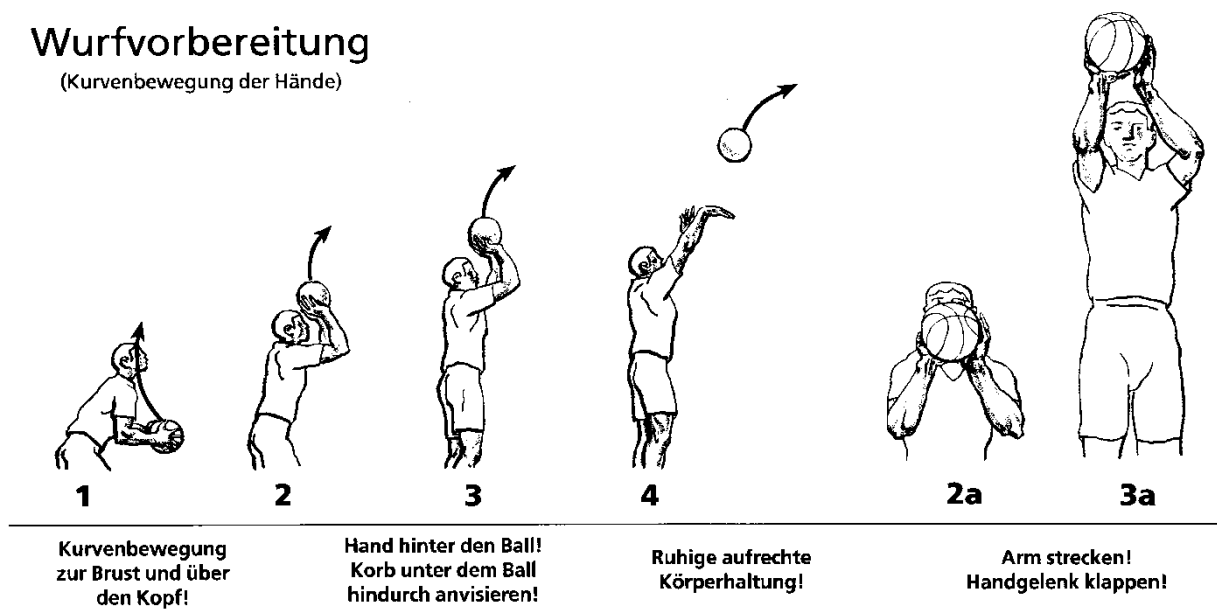
8. Ein- und beidhändiger Standwurf

Der Standwurf dient dazu, den Ball aus einer bestimmten Position aus dem sicheren Stand in einem Wurfbogen in den Korb zu werfen. Er wird aus größerer Entfernung (ab ca. 4m) bei nicht zu enger Verteidigung und als Freiwurf eingesetzt.

Der beidhändige Standwurf ist ein typischer »Anfängerwurf«; er wird aber auch im Leistungssport als Wurf über große Entfernungen (z. B. in der Schlusssekunde) angewendet.

Wurfvorbereitung

(Kurvenbewegung der Hände)



Kurzbeschreibung einhändiger Standwurf

- Ausgangsposition: leichte Schrittstellung, Knie in Abhängigkeit von der Wurfweite mehr oder weniger stark gebeugt
- Blick auf den hinteren Rand des Ringes gerichtet
- Fuß der Wurfhand geringfügig vorgestellt, in Richtung Korb zeigend, hinterer Fuß leicht seitgestellt
- Hochführen des Balles nah am Körper bis über Kopfhöhe
- Wurfhand dreht unter den Ball, Handgelenk überstreckt nach hinten, andere Hand stützt und schützt den Ball seitlich.
- Heben des Ellbogens bis Schulterhöhe in Richtung Korb
- Abwurf durch Strecken der Beine und des Wurfarms, Vorklappen des Handgelenks, Nachdrücken der Finger (»Kobrastellung«)
- Rückkehr des Gesamtkörpers in die Grundstellung

9. Sprungwurf

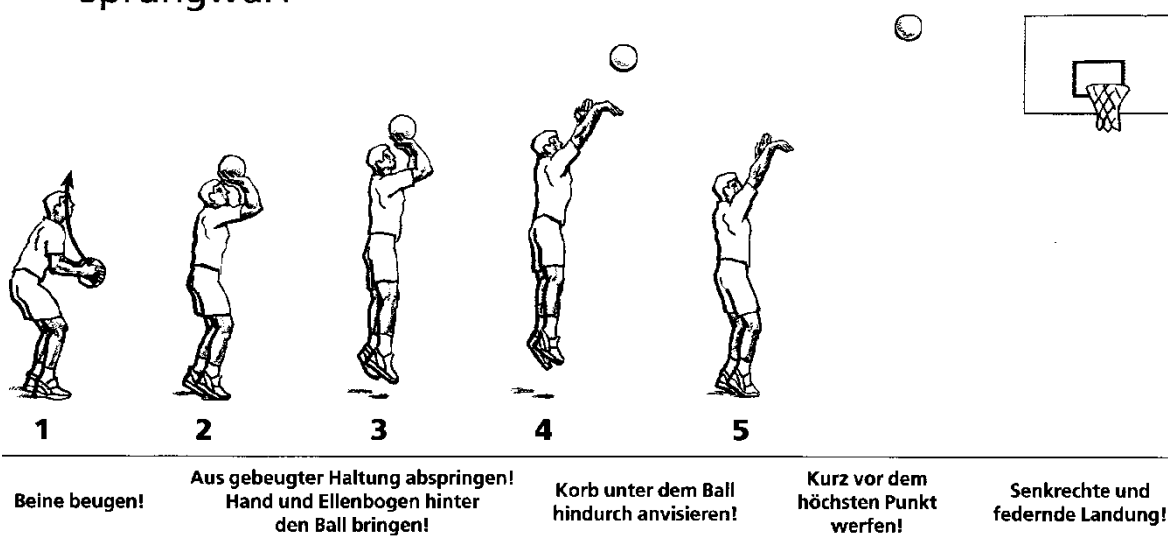
Ziel des Sprungwurfs ist es, den Ball aus einer bestimmten Position in einem Bogen in den Korb zu werfen. Er ist die wirkungsvollste Angriffswaffe, da er sehr schwer abzuwehren ist. Der Sprungwurf kann fast in jeder Spielsituation und von verschiedenen Entfernungen aus (0-8m vom Korb) angewandt werden.

Kurzbeschreibung Sprungwurf

- Ausgangsposition: Füße hüftbreit auseinander, Schultern frontal zum Korb, Blick auf den Ring gerichtet
- Absprung beidbeinig aus paralleler Fußstellung oder leichter Schrittstellung, Rechtswerber rechten Fuß vorgesetzt
- Absprung kräftig und möglichst senkrecht nach oben zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts
- Beim Absprung Hochführen des Balles mit beiden Händen eng vor dem Körper bis knapp über Stirnhöhe
- Wurfhand dreht unter den Ball, Führungshand stabilisiert und schützt den Ball seitlich, Ellbogen zeigt zum Korb
- Abwurf des Balles am höchsten Punkt des Sprungs mit kurzer Verzögerung (»Stehen« in der Luft zur Stabilisierung des Körpers und zum sicheren Zielen) durch Streckung des Wurfarms mit kräftigem Nachklappen der Hand und Nachdrücken der Finger
- Landung beidbeinig an der Absprungstelle, Knie gebeugt

Häufig wird der Sprungwurf auch aus dem Dribbling nach einem Stopp angewandt. Aus der Bewegung heraus ist ein kraftvoller Absprung leicht möglich, und der Verteidiger wird überrascht, so dass sein Abwehrversuch meist zu spät kommt.

Sprungwurf



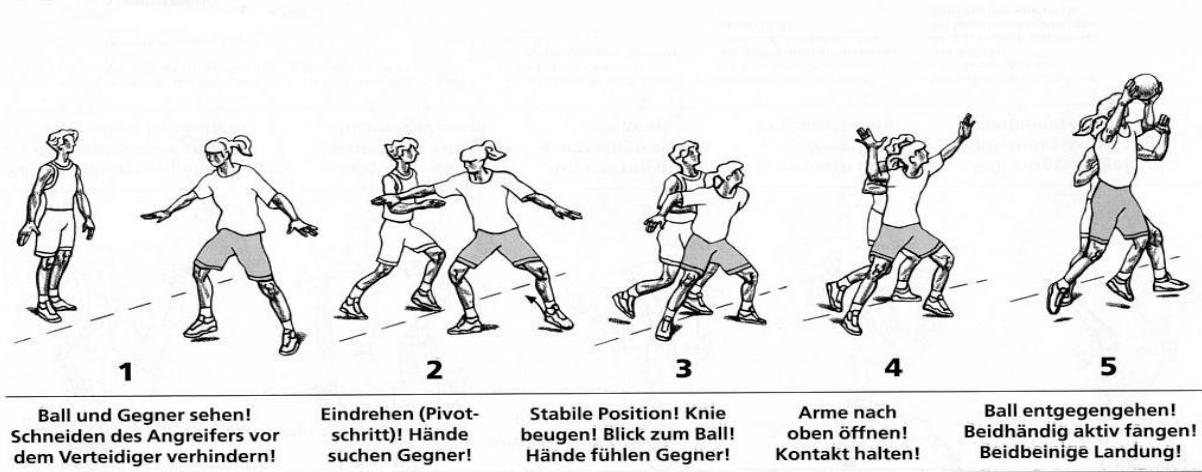
10.Rebound

Der Rebound wird eingesetzt, um nach einem Fehlwurf den vom Brett oder Ring abspringenden Ball unter Kontrolle zu bringen. Beim Angreifer wird diese Aktion als Offensiv-Rebound, beim Verteidiger als Defensiv-Rebound bezeichnet.

Kurzbeschreibung Rebound

- Aussperren des nachsetzenden Angreifers durch halbe Drehung zum Korb zur Verhinderung einer günstigen Reboundposition
- Oberarme zur Seite gestreckt, Ellbogen leicht angewinkelt
- Knie gebeugt, Gesäß etwas herausgestreckt, beidbeiniger Absprung, Streckung der Arme zum Ball, beidhändiges Fangen
- Sicherung im Hüftbereich nach der Landung, Ellbogen nach außen gestreckt, Lösen vom Angreifer mittels Sternschritt
- Vermeidung des Aussperrens durch Lauffinte des Angreifers, einbeiniger Absprung beim »Tip in« oder neuer Angriffsaufbau

Defensiver Rebound



11.Finten

Finten sind Täuschungshandlungen. Sie werden angewendet, um den Gegner zu falschen Reaktionen (Antizipation) zu veranlassen und so den eigenen Handlungsplan relativ ungehindert ausführen zu können. Man unterscheidet Zuspiel-, Wurf-, Umspiel- (Sternschritt-, Dribbel- und Durchbruchfinten) und Lauffinten.

Bei den Finten werden entweder Ausholbewegungen unterdrückt oder solche ausgeführt, die nicht zur beabsichtigten Hauptaktion gehören. Dabei ist folgendes zu beachten:

- Finten müssen »echt« wirken und vom Gegner wahrnehmbar sein.
- Nachfolgehandlungen schließen sich unmittelbar an die Finte an.
- Die Anwendung muss taktisch begründet und sinnvoll erscheinen.
- Finten sollen variabel sein und in verschiedene Richtungen gehen.

Beispiele für Finten

Finte	Folgehandlung
Zuspiel (rechts)	– Zuspiel links – Korbwurf – Durchbruch links
Korbwurf	– Zuspiel – verzögerter Wurf – Durchbruch
Sternschritt	– Zurücksetzen, Zuspiel – Zurücksetzen, Korbwurf – Umspielen
Dribbling langsam	– Dribbling schnell (Umspielen)

Taktische Spielschulung: Verteidigung

1. Mann-Mann-Verteidigung
2. Zonen-Verteidigung

Mann-Mann-Verteidigung

Fester Gegenspieler,
Verteidiger steht zwischen Angreifer und Korb,
klare Verteilung der Kompetenzen (Manndeckung),
Orientierung immer zum Gegenspieler,
Spielaufbau frühzeitig gestört,
individuelles Leistungs- und Durchsetzungsvermögen entscheidend,
Korberfolg aus der Nahdistanz,
Körperkontakt; daher große Foulspielgefahr,
leistungsschwache Spieler benachteiligt,
hektisches, zerfahrenes, aber schnelles Spiel

Zonen-Ball-Deckung

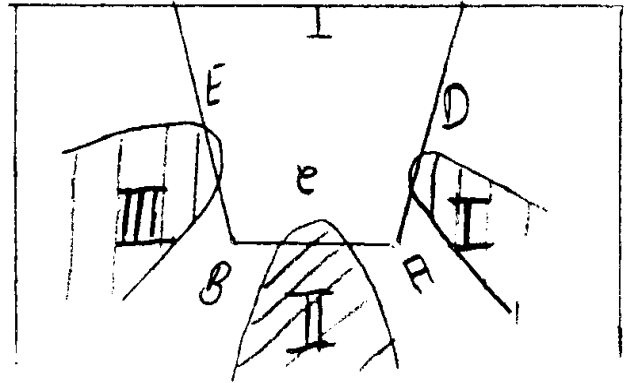
Raum wird gedeckt,
kein fester Gegenspieler,
Verteidiger deckt den Raum zwischen dem Ball und dem Korb,
kollektive Verteidigungsform,
Kompetenzüberschreitungen möglich,
Orientierung im Raum nach Ballpunkt, daher oft Umorientierungen nötig (schwerer),
systematischer Spielaufbau,
geschlossenes, mannschaftliches Leistungsvermögen entscheidend,
verhindert Würfe aus der Nahdistanz,
weniger Körperkontakt, daher geringere Foulspielgefahr
leistungsschwächere Spieler werden mit in die Mannschaft integriert,
ruhigeres, systematisches Spiel

Aufgaben des Abwehrspielers in der Verteidigung

1. Mann-Deckung:
 - Stellung zwischen Mann und Korb
 - Basketball-Grundbewegung
 - Partner und Gegner (Block) ausweichen
2. Zuspiel verhindern:
 - Ballbesitzer und Fänger irritieren
 - Außenfuß und -hand vor die Zuspielseite bringen
 - Standort zwischen Mann und Ball
3. Dribbler abdrängen:
 - Dribbler schräg zur Seitenlinie abdrängen
 - Verteidiger stets einen Schritt tiefer zur Grundlinie als der Ballbesitzer
 - Körperschwerpunkt des Angreifers beobachten
4. Wurf stören:
 - In der Bewegung: Angriff vortäuschen
Laufrythmus übernehmen
 - Im Stand: Schwerpunkt beobachten, Täuschung abwarten,
dann im Sprung abwehren oder stören
5. Zusammenarbeit:
 - Sprechen, Zuruf,
 - Übernehmen, übergeben, doppeln

Zonendeckung: 2 - 1 - 2 -Zone

Die Aufstellung der Spieler erfolgt in drei Ebenen. Die Spieler stehen nicht auf einer Linie, die parallel oder senkrecht zur Endlinie läuft. In der Mitte des Freiwurfraumes nimmt C immer die nächste Position zum Ball hin ein.



Stärken des Systems:

- Starke Brettsicherheit beim Rebound der Spieler D, E und C,
- Spieler A und B führen den Schnellangriff aus,
- Spieler D und E sichern die Endlinie,
- Spieler C hilft aus, z.B. bei Durchbrüchen, wenn ein Spieler überspielt wird.

Schwächen des Systems:

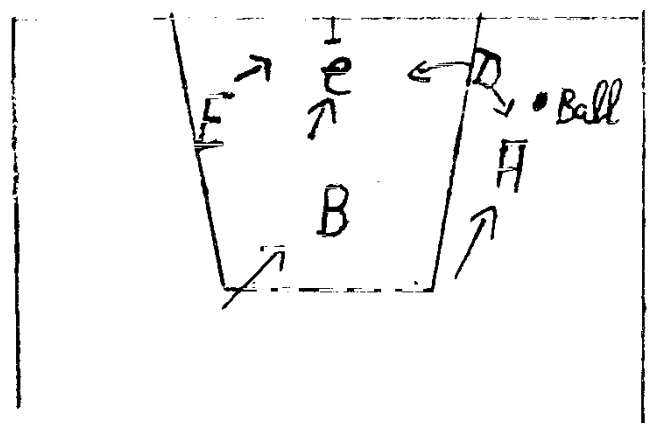
- Schwachstellen in den Bereichen I, II und III.
- Gegen ein Angriffsspiel mit zwei Centern hat diese Verteidigung Schwächen.

Aufgaben der einzelnen Spieler

Spieler A:	aggressives Stören des Aufbauspiels; Schnellangriff,
Spieler B	sorgt dafür, dass kein Gegner an der Freiwurflinie in Ballbesitz oder zum Wurf kommt, wenn der Ball an der Seite von A und D ist.
Spieler D und E	helfen A und B, geben C Unterstützung, sichern den Rebound, leiten den Schnellangriff ein, verhindern Durchbrüche an der Endlinie.
Spieler C	hilft dort im Freiwurfraum, wo Gefahr droht, reboundet, startet Schnellangriff, dirigiert Mitspieler.

Aufstellung der Verteidigung, wenn der Ball an die Endlinie kommt:

Spieler D deckt die Endlinie und verhindert einen Durchbruch. A sinkt ab und stört ein Zuspiel; C geht in Reboundposition und E reboundet auf der Hilfsseite; B deckt den Raum im Bereich der Freiwurflinie.



DEFENSIV – REBOUND:

Unter Rebound versteht man das Erkämpfen der vom Brett oder Ring abprallenden Bälle nach einem verfehlten Korbwurf durch eine Angreifer oder Verteidiger. Die Sicherung des Rebounds ist eine wichtige Aufgabe des Verteidigers, den sie bringt ihn in Ballbesitz und verhindert, dass der Gegner erneut zu einem Korbwurfversuch kommen kann. Im Kampf um den Rebound ist der Verteidiger dem Angreifer gegenüber im Vorteil. Auf Grund seiner Stellung zwischen Gegner und Korb befindet er sich in einer günstigeren Position zum abprallenden Ball, da der Angreifer erst um ihn herumlaufen muss, um in die sogenannte Innenposition zu gelangen. Wichtigste Aufgabe des Verteidigers ist es daher zunächst, durch Herausblocken des Angreifers zu verhindern, dass dieser in die korbnahe Innenposition kommt.

Der Defensiv-Rebound gliedert sich in folgende Phasen:

1. Beobachtung des Gegners, auf welchem Wege dieser versucht, zum Korb zu gelangen.
2. Sternschritt zum Korb und Herausblocken des Gegners
3. Beobachtung des Balls, um abzuschätzen, wohin er abprallen wird.
4. Kräftiger Absprung von beiden Beinen und Fangen des Balls im höchsten Punkt vor dem Körper (Spreizbuckelpunkt).
5. Heranreißen des Balls an den Körper mit sicherer Landung auf beiden Beinen.

OFFENSIV-REBOUND:

Beim Offensiv-Rebound ergeben sich verschiedene Situationen:

1. Das Tippen des Balles in den Korb; ohne den ball vorher zu fangen, ihn direkt in den Korb zu tippen.
2. O.-Rebound durch Fangen: Je nach Situation kann der Offensivrebounder nach Fangen des Balls und Landung wieder auf den Korb werfen. Häufiger ist jedoch ein Nachwerfen nicht möglich, da der Rebounder von der Verteidigung bedrängt wird. In diesem Fall ist es sinnvoll abzuspielen oder sich freizudribbeln. Der Offensivrebounder hat gegenüber dem Verteidiger den Vorteil, dass er frontal zum Korb steht und –ohne den Ball aus den Augen zu verlieren- nachsetzen kann.

FINTEN MIT DEM BALL:

Die meisten Finten werden vom Ballbesitzerausgeführt, um einen Pass, Korbwurf oder Durchbruch mit dem Ball vorzubereiten.

Die Wurffinte bereitet im Allgemeinen einen Einzelangriff vor. Durch das Vortäuschen eines Korbwurfs wird der Verteidiger veranlasst, den Ballbesitzer eng zu decken. Bei intensiver Wurffinte begehen Verteidiger häufig den Fehler, sich aufzurecken, zu springen oder den Werfer entgegenzulaufen; sie geben somit dem Angreifer die Möglichkeit, zum Korb durchzubrechen.

Mit Hilfe der Passfinte versucht der Ballbesitzer, sich einen Passweg zu öffnen. Der Spieler täuscht einen Pass nach links vor, um einen Passweg zu Mitspieler freizubekommen.

Die Passfinte findet auch Verwendung zur Vorbereitung eines Einzelangriffs. Die Passfinte wird häufig durch eine Blickfinte ersetzt oder durch sie verstärkt.

FINTEN OHNE BALL:

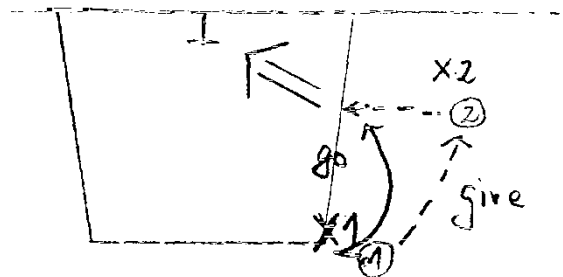
Der Spieler ohne Ball muss mit Hilfe von Finten versuchen, sich zur Ballannahme freizulaufen.

- Gegentäuschung aus dem Stand: Der Spieler macht einen Ausfallschritt entgegen der Ballrichtung und zieht dadurch seinen Verteidiger mit. Mit dem Ausfallschritt tritt er aber sofort wieder in die Gegenrichtung zum Ball hin an und ist nunmehr anspielbar. Die Gegentäuschung kann auch in Ballrichtung hin angesetzt werden, um dann hinter dem Verteidiger zum Korb zu schneiden.
- Gegentäuschen und Schneiden vor dem Verteidiger: Der Angreifer täuscht durch einen Ausfallschritt nach links ein Schneiden hinter dem Verteidiger vor. Die Gewichtsverlagerung der Verteidigers nach dieser Seite nutzt der Angreifer aus, indem er sofort vom linken Bein wieder antritt, rechts am Verteidiger vorbeiläuft und den Ball zugespielt erhält.
- Richtungswechsel im Lauf: Durch >Richtungs- und Tempowechsel in freie Position gelangen und Zuspiel erhalten.

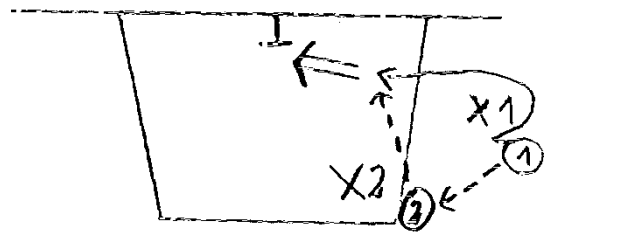
SCHNEIDEN ZUM KORB:

Unter schneiden zum Korb versteht man offensives Freilaufen vor oder hinter dem Verteidiger. Schneiden vor dem Verteidiger. Bedeutet, die Linie zwischen Ballbesitzer und Verteidiger zu durchqueren. Beim Schneiden hinter dem Verteidiger läuft der Angreifer im Rücken des Verteidigers zum Korb.

Schneiden vor dem Verteidiger
als „give and go“ zwischen
Hinterspieler und Flügel!



Schneiden hinter dem Verteidiger
als „give and go“ zwischen
Flügelspieler und Center

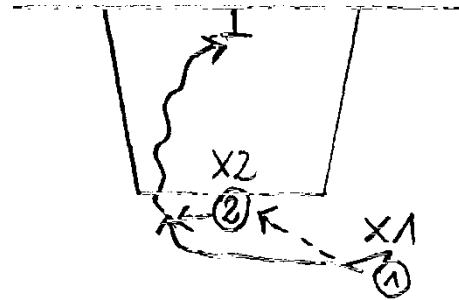


BLOCKEN:

Unter Blocken versteht man ein Verhalten der Angreifer, durch regelgerechtes Sperren des Verteidigers diesen in seinen Verteidigungsaktionen zu hindern. Regelgerecht heißt, dass der blockende Spieler jegliches Sperren durch Herausschieben von Hüfte, Knie, Schulter oder Ausbreiten der Hände unterlassen muss.

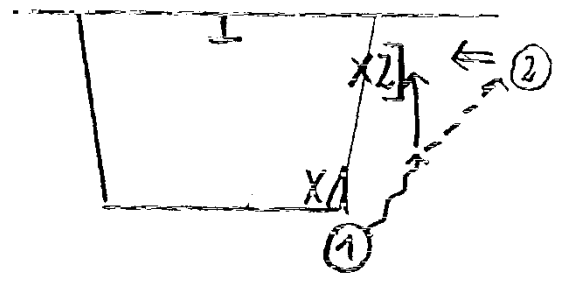
Der blockende Spieler versucht, seinem Partner eine Hilfe für eine Angriffshandlung zu geben: Einzelangriffshilfe, Wurfhilfe, Durchbruchshilfe, Freilaufhilfe.

Abstreifen als Beispiel für einen passiven Block: Der Angreifer läuft so eng an einem Mitspieler vorbei, dass sein Verteidiger an ihm hängen bleibt und ihm nicht mehr folgen kann.

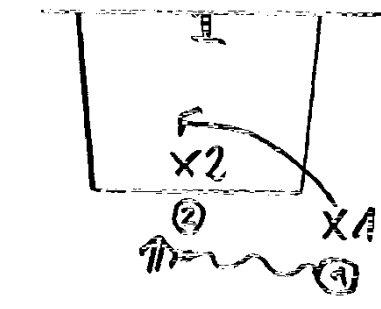


Unter **Wurfschirm** versteht man einen Block, bei dem sich ein Angreifer so vor einen Gegner stellt (aktiv) oder vor ihm steht (passiv), dass er ungehindert auf den Korb werfen kann.

Aktiver Wurfschirm:



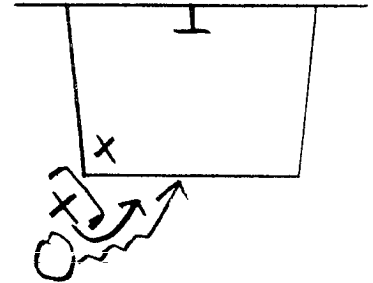
Passiver Wurfschirm:



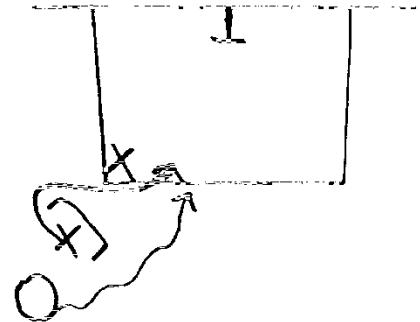
BLOCKABWEHR:

1. Zurückweichen: Die beste Abwehr gegen einen Block besteht darin, es gar nicht erst zu einem Block kommen zu lassen. Dies kann der Verteidiger dadurch erreichen, dass er versucht, dem Block auszuweichen. Durch rechtzeitiges Zurückweichen kann er eine Blocksituation verhindern.

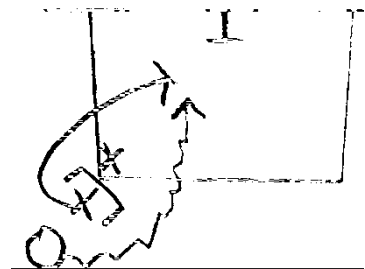
2. Vorbeigleiten vor dem Block: Diese Abwehrmöglichkeit sollte immer dann genutzt werden, wenn zwischen Blocker und freigeblocktem Spieler genügend Platz ist, so dass dessen Verteidiger vor dem Block mitgehen kann.



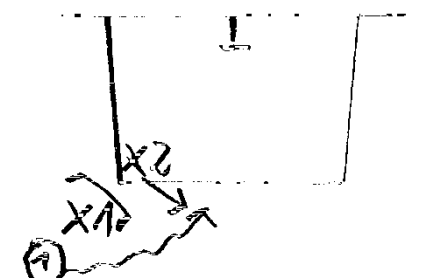
3. Absinken: Der geblockte Verteidiger muss hinter dem Blocker und dessen Verteidiger zurücksinken und versuchen, den durchbrechenden Spieler wieder zu erreichen. Bei dieser Abwehr verliert der aber seinen Kontakt zu seinem Gegner, was zu einem Wurfschirm führen kann.



4. Durchgleiten: Das Durchgleiten ähnelt dem Absinken; nur erfolgt hier ein Partnerhilfe, indem der Verteidiger des Blockers etwas zurücksinkt und dem Geblockten die Möglichkeit gibt, zwischen Blocken und dessen Verteidiger durchzugleiten, um den durchbrechenden Spieler schneller wieder zu erreichen. Auch hier besteht die Gefahr eines Wurfschirmes.

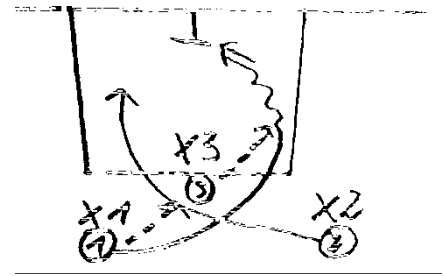


5. Übernehmen: Die Verteidiger wechseln ihre Gegenspieler. Diese Partnerhilfe ist erforderlich, wenn erkennbar ist, dass der Verteidiger des frei geblockten Spielers diesem nicht mehr folgen kann.



KREUZEN:

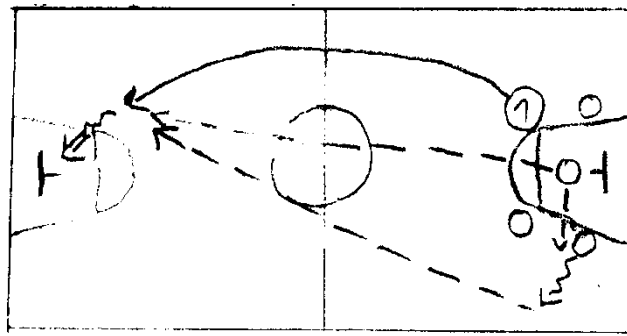
Unter Kreuzen versteht man das Zusammenspiel zweier Außen mit dem Center, wobei sich beim Schneiden zum Korb die Laufwege der beiden Außen kreuzen.



SCHNELLANGRIFF:

Der Schnellangriff (fast break) hat zum Ziel, durch ein schnelles, überraschendes Vorspielen des Balls nach plötzlichem Ballgewinn zu einer Überzahl vor dem gegnerischen Korb zu gelangen, bevor sich die Deckung formiert hat. Blitzschnelles Reagieren, Freilaufen zur Ballannahme und sofortiges Passen zu den Vorderspielern sind Voraussetzungen für das Gelingen einer Schnellangriffs. Langpassangriff als einfachste Form des Schnellangriffs; der lange Pass sollte ein Diagonalpass sein.

- - - - -> Passweg
- > Laufweg
- ~~~~~> Dribbling
- ⌋ Block / Wurfschirm
- ⇨ Wurf
- ① Angreifer



Die wichtigsten **BASKETBALL - REGELN**

REGEL I: Das Spiel

Basketball wird von zwei Mannschaften mit je fünf Spielern gespielt. ...

REGEL II: Abmessungen und Ausrüstung

Die **Mittellinie** trennt das **Vor-**vom **Rückfeld**.

Korb: besteht aus Eisen und ist mit einem Netz versehen. Er hängt in einer Höhe von **3,05m** und hat einen Durchmesser von 45cm. Klappkörbe reagieren auf 105 kg (zum Schutz der Anlage).

REGEL III: Spielrichter und ihre Pflichten

Schiedsrichter: Regelübertretungen und Fouls werden durch Pfiff angezeigt und der foulende Spieler wird kenntlich gemacht.

REGEL IV: Spieler, Ersatzspieler und Trainer

Eine Mannschaft besteht aus 10 oder 12 (Turniere) Spielern...

REGEL V: Zeitvorschriften

Spielzeit: 4 x 10 Minuten.

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....

Ist der Ball im Flug und das 24s-Signal ertönt, so zählt ein erfolgreicher Wurf. **Berührt der Ball den Ring und geht nicht in den Korb, bleibt der Ball belebt. Das Spiel wird ohne Unterbrechung weitergeführt.**

Auszeiten: Während der normalen Spielzeit stehen jeder Mannschaft fünf Auszeiten zu (1. und 2. Viertel, 3. und 4. Viertel; in Verlängerung steht jeder Mannschaft eine Auszeit zu).

Verlängerung: Steht das Spiel nach Ablauf der Spielzeit unentschieden, werden Verlängerungen (Beginn mit der Regel wechselnder Ballbesitz) von je **5 Minuten** gespielt, bis das Spiel entschieden ist.

REGEL VI: Spielvorschriften

Spielbeginn: Sprungball im Mittelkreis; die Mannschaften müssen mit fünf Spielern spielbereit auf dem Spielfeld sein.

Zustand des Balles: Der Ball ist **belebt**, wenn er dem Spieler beim Einwurf oder Freiwurf zur Verfügung gestellt wird oder wenn er bei einem Sprungball die Hand des Schiedsrichters verlässt; er ist ein **toter** Ball, wenn der Schiedsrichter pfeift, eine Spielperiode abgelaufen ist oder nach Korberfolg eine Auszeit gewährt wird.

Sprungball – Wechselnder Ballbesitz: 2 Spieler (jeder in der Hälfte des Mittelkreises, der dem zu verteidigendem Korb am nächsten ist) - dürfen Ball nur tippen, nachdem er den höchsten Punkt erreicht hat. Die anderen Spieler haben freie Positionswahl, es sei denn, ein Spieler der gegnerischen Mannschaft erhebt Anspruch auf Platz zwischen 2 gegnerischen Spielern. Zu Beginn des Spiels wird das Spiel mit einem Sprungball im Mittelkreis begonnen. Bei allen anderen Situationen (Halteball, Beginn 2., 3. und 4. Viertel, Strafen gleicher Schwere, die sich aufheben, wenn der Ball zufällig von unten durch den Korb geht, der Ball in der Korbanlage eingeklemmt ist, bei Schiedsrichteruneinigkeit) kommt es zum Einsatz der Regel „Wechselnder Ballbesitz“.

Wechselnder Ballbesitz: bedeutet, dass das Spiel anstelle eines Sprungballs mit einem Einwurf fortgesetzt wird. In jeder Sprungballsituation erhalten die Mannschaften abwechselnd einen Einwurf von der Stelle, die der Sprungballsituation am nächsten liegt. Die Mannschaft, die den Ball durch die Regel „Wechselnder Ballbesitz“ erhält, wird durch den „Einwurfsanzeiger“ gekennzeichnet.

Korberfolg: Korberfolge werden mit 1, 2 oder 3 Punkten bewertet. Geht der Ball **zufällig** in den Korb werden die Punkte dem gegnerischen Kapitän angeschrieben, wird er **absichtlich** in den eigenen Korb geworfen, so zählen die Punkte nicht und es wird ein technisches Foul gegen den Trainer verhängt. Ein steigender Ball darf geblockt werden, bei fallendem zählen die Punkte; bis zum Ringkontakt darf der Ball nicht gespielt werden, wohl aber, wenn er abspringt oder auf dem Ring kreist.

Spielerwechsel: Sie sind nur bei **totem** Ball und von der **ballbesitzenden** Mannschaft möglich. Bei Foul, Auszeit oder Spielerwechsel der Mannschaft in Ballbesitz kann auch der Gegner wechseln. Ein verletzungsbedingter Wechsel muss innerhalb von **15 s** vollzogen sein, ansonsten wird eine Auszeit angerechnet.

Einwurf: erfolgt immer vom nächsten Punkt des "Tatortes". Nach Korberfolg wird der Einwurf von der Grundlinie durchgeführt, es sei denn, er wird durch einen Freiwurf nach einem technischen (Trainer), disqualifizierenden oder unsportlichen Foul erzielt. Dann wird an der Mittellinie eingeworfen. Der Einwurf muss innerhalb von **5 s** nach Ballübergabe erfolgen.

REGEL VII: Regelübertretungen

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

Schrittregel: Der Standfuß ist der Fuß, der bei der Ballaufnahme zuerst Bodenkontakt hat, bei einem Parallelstopp ist er genauso frei wählbar, wie bei der Ballannahme im Stand. Die Schrittregel besagt, dass der Ball die Hand verlassen haben muss, bevor der Standfuß sich löst (Ausnahmen: Wurf oder Pass). Ist der Ball nach einem Dribbling aufgenommen, darf man kein zweites Dribbling folgen lassen (Doppeldribbling).

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.

5-Sekunden-Regel: Ein **nah bewachter** Spieler muss innerhalb von 5 Sekunden den Ball spielen.

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.

Spielen des Balles ins Rückfeld: Ist der Ball im Vorfeld, so darf er nicht mehr ins Rückfeld gespielt werden.

Stören des Balles bei Angriff/Verteidigung: Weder Angreifer noch Verteidiger dürfen bei einem Korbwurf den **fallenden** Ball berühren, es sei denn, dass er offensichtlich nicht den Ring berühren wird. Begeht ein Verteidiger den Regelverstoß zählen die Punkte (**Goal tending**), beim Angreifer wird der Verstoß mit Einwurf von der Seitenlinie geahndet. Springt der Ball vom Ring ab, ist er spielbar.

Hat der Ball kurz **vor** Ende der Spielzeit die Hand des Werfers verlassen, und geht **nach** Ablauf der Spielzeit in den Korb, so zählen die Punkte. ...

REGEL VIII: Persönliche Fouls

Fouls: Ein Foul ist eine Regelverletzung durch einen persönlichen Kontakt mit einem Gegner oder unsportliches Verhalten.

Kontakt: Ein Kontakt ist oftmals nicht zu vermeiden und sollte auch nicht geahndet werden, wenn er als zufällig eingestuft wird und keinen Nachteil für den Gegenspieler bringt.

Strafe: Es wird ein persönliches Foul verhängt. Ohne Korbwurfaktion wird das Spiel mit einem Einwurf von der Seite nächst der Stelle der Regelverletzung fortgesetzt (Ausnahme: 5. Mannschaftsfoul!).

In der Korbwurfaktion:

- a) wird ein Korb erzielt, zählen die Punkte und ein Freiwurf wird zuerkannt,
- b) ist der Korbwurf für zwei Punkte erfolglos, werden zwei Freiwürfe zuerkannt,
- c) ist der Korbwurf für drei Punkte erfolglos, werden drei Freiwürfe zuerkannt

Persönliches Foul:

1. Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul **beim Kontakt** mit einem Gegenspieler ohne Rücksicht darauf, ob der Ball belebt oder tot ist.
2. Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Arm, Schulter, Hüfte, Knie oder Fuß, noch durch Beugen seines Körpers in eine andere als normale Haltung behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden.

Vertikalprinzip: Auf dem Basketballfeld hat jeder Spieler das Recht, eine Position und den Raum (Zylinder) darüber einzunehmen.

Legale Verteidigungsposition: Sie hat ein Spieler eingenommen, wenn:

- a) er seinem Gegenspieler **mit dem Gesicht** gegenübersteht.
- b) er mit **beiden Füßen** in normaler Grätschstellung **auf dem Boden** steht.

Offensives Foul: Ein offensives Foul liegt vor, wenn der Verteidiger **zuerst** eine legale Verteidigungsposition eingenommen hat und er den Kontakt mit der **Vorderseite** des Körpers aufgenommen hat.

...

Doppelfoul: Zwei Gegenspieler begehen annähernd gleichzeitig gegeneinander Fouls.

Strafe: Jedem der Spieler wird ein persönliches Foul angerechnet, aber keine Freiwürfe zuerkannt, sondern es erfolgt ein Einwurf nächst der Stelle der Regelverletzung durch die Mannschaft, die zum Zeitpunkt des Doppelfoules Ballkontrolle hatte. Wenn keine der Mannschaften Ballkontrolle hatte, wird das Spiel nach der Regel wechselnder Ballbesitz fortgesetzt.

Unsportliches Foul: Ist ein persönliches Foul, das absichtlich hart begangen wurde. Ein Spieler, der wiederholt unsportliche Fouls begeht, kann disqualifiziert werden.

Strafe: Ein unsportliches Foul wird gegen den Täter verhängt. Es werden Freiwürfe gewährt:

- a) keine Korbwurfaktion: Zwei Freiwürfe (ohne Rebound!) + Einwurf an der Mittellinie
- b) Korbwurfaktion mit erzieltm Korb: ein zusätzlicher Freiwurf (ohne Rebound!) + Einwurf an der Mittellinie
- c) Korbwurfaktion ohne erzieltm Korb: je nach Position zwei oder drei Freiwürfe (ohne Rebound!) + Einwurf an der Mittellinie

REGEL IX: Technische Fouls

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

Ein Spieler, Trainer, Ersatzspieler oder Mannschaftsbegleiter darf die Ermahnungen der Schiedsrichter nicht missachten oder unsportliches Verhalten zeigen, wie:

- a) Respektloses Anreden oder berühren eines Spielrichters,
- b) Gebrauch von unangebrachten Redensarten oder Gesten,
- c) Provozieren eines Gegenspielers oder Behindern seiner Sicht durch Winken mit den Händen in der Nähe seiner Augen,
- d) Verzögern des Spiels durch Verhindern der sofortigen Ausführung eines Freiwurfes,
- e) Festhalten am Ring in der Weise, dass das Gewicht des Spielers vom Ring gehalten wird.

Strafe: 1. Ein technisches Foul wird gegen den Täter verhängt.

2. Dem Gegner werden zwei Freiwürfe zuerkannt.

3. Der Kapitän bezeichnet den Freiwurfer.

4. Es wird kein Rebound zugelassen, die Spieler müssen sich hinter der Freiwurflinie und hinter der 3 - Punktlinie aufhalten.

5. Anschließender Ballbesitz (Einwurf an der Mittellinie)

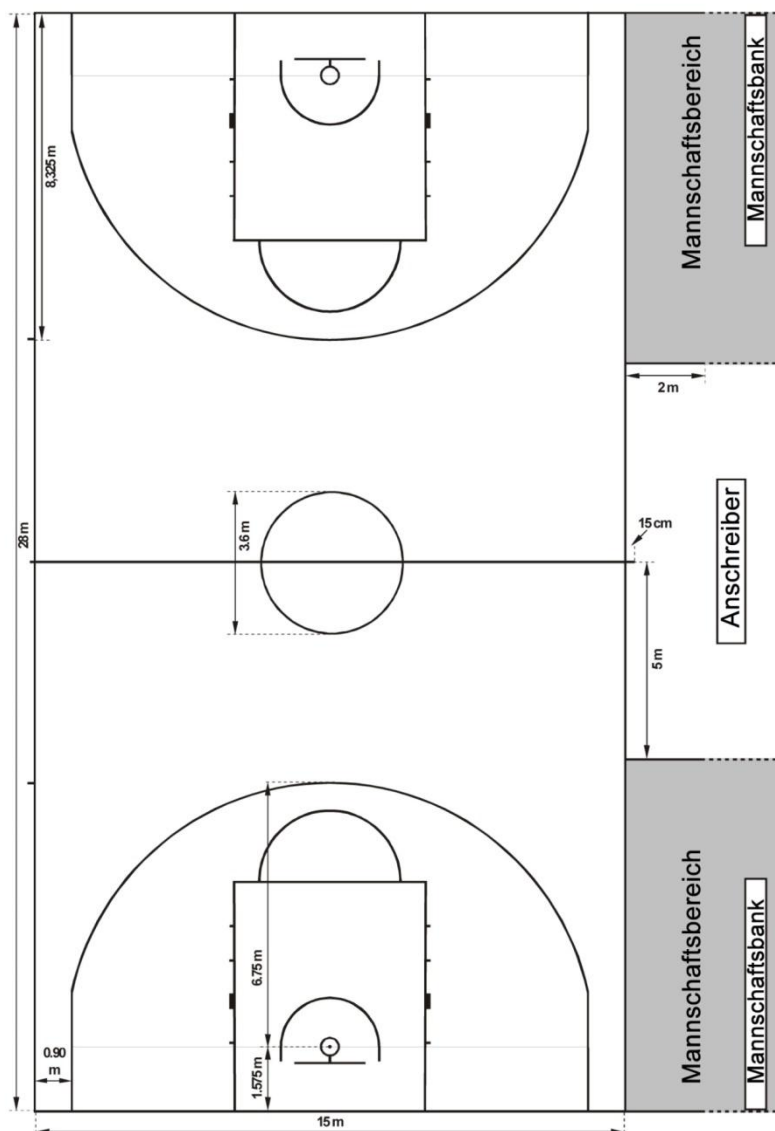
REGEL X: Allgemeine Vorschriften

Fünf Fouls: In einem Spiel mit der Spielzeit von 4 x 10 Minuten verliert ein Spieler mit dem fünften persönlichen oder technischen Foul seine Spielberechtigung.

Mannschafts Fouls - Strafen: Bei einer Spielzeit von 4 x 10 Minuten werden nach dem **4. Mannschaftsfoul** in einem Viertel (mit dem **5. Mannschaftsfoul**) die folgenden Spieler Fouls mit zwei Freiwürfen bestraft, es sei denn, für das begangene Foul ist eine härtere Strafe vorgesehen. Der gefoulte Spieler muss die Freiwürfe ausführen.






Freiwürfe: Der Werfer muss hinter der Freiwurflinie und innerhalb des Halbkreises stehen und kann durch einen ungehinderten Wurf **einen Punkt** erzielen.

- der gefoulte Spieler hat den oder die Freiwürfe auszuführen
- Bei einem technischen Foul dürfen die Freiwürfe von einem beliebigen Spieler der Gegenmannschaft ausgeführt werden.
- Der Freiwürfer ist frei in der Anwendung der Wurfart, muss aber den Wurf innerhalb von 5s nach Ballübergabe ausgeführt haben. Er darf erst zum Rebound starten, wenn der Ball den Ring berührt hat.
- Es dürfen maximal fünf Spieler die Plätze am Freiwurfraum besetzen, wobei die ersten Plätze den Gegenspielern des Freiwürfers zustehen. Danach erfolgt die Aufstellung abwechselnd. Sie dürfen den Freiwürfer durch ihr Verhalten nicht stören und erst zum Rebound starten, wenn der Ball die Hand des Werfers verlassen hat.

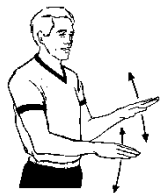
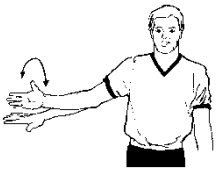



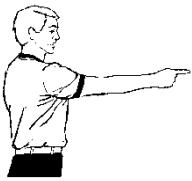



Auswahl von Schiedsrichterzeichen




I. KORBERFOLG

<p>1</p> <p>EIN PUNKT</p>  <p>Abwärtsschlagen eines Fingers im Handgelenk</p>	<p>2</p> <p>ZWEI PUNKTE</p>  <p>Abwärtsschlagen von zwei Fingern im Handgelenk</p>	<p>3</p> <p>DREI PUNKTE VERSUCH</p>  <p>Drei ausgestreckte Finger</p>	<p>4</p> <p>DREI PUNKTE ERFOLGREICHER WURF</p>  <p>Drei ausgestreckte Finger an beiden Händen</p>	<p>5</p> <p>UNGÜLTIGER KORBERFOLG</p> <p>ODER UNGÜLTIGES SPIEL</p> 
--	---	--	--	--

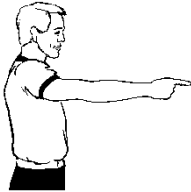
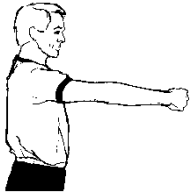
II. REGELÜBERTRETUNGEN

<p>15</p> <p>REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DOPPEL-DRIBBLING</p>  <p>Unterarme auf- und abbewegen</p>	<p>16</p> <p>REGELWIDRIGES FÜHREN DES BALLES</p>  <p>Halbe Drehung in Vorwärtsrichtung</p>	<p>19</p> <p>8 SEKUNDEN</p>  <p>8 Finger zeigen</p>	<p>20</p> <p>24 SEKUNDEN</p>  <p>Finger berühren die Schulter</p>
<p>22</p> <p>ABSICHTLICHES FUSS-SPIEL</p>  <p>Finger zeigt zum Fuß</p>	<p>23</p> <p>AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG</p>  <p>Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	<p>24</p> <p>SPRUNGBALL</p>  <p>Daumen nach oben</p>	

ANZAHL DER VERHÄNGTEN FREIWÜRFE

<p>48</p> <p>EIN FREIWURF</p>  <p>Einen Finger hochhalten</p>	<p>49</p> <p>ZWEI FREIWÜRFE</p>  <p>Zwei Finger hochhalten</p>	<p>50</p> <p>DREI FREIWÜRFE</p>  <p>Drei Finger hochhalten</p>
--	---	---

ODER- SPIELRICHTUNG

<p>51</p>  <p>Zeigefinger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	<p>52</p> <p>NACH FOUL DURCH MANNSCHAFT IN BALLKONTROLLE</p>  <p>Geschlossene Faust zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>
---	---