

Sport

Arbeitsmappe



Name

Klasse

Schuljahr

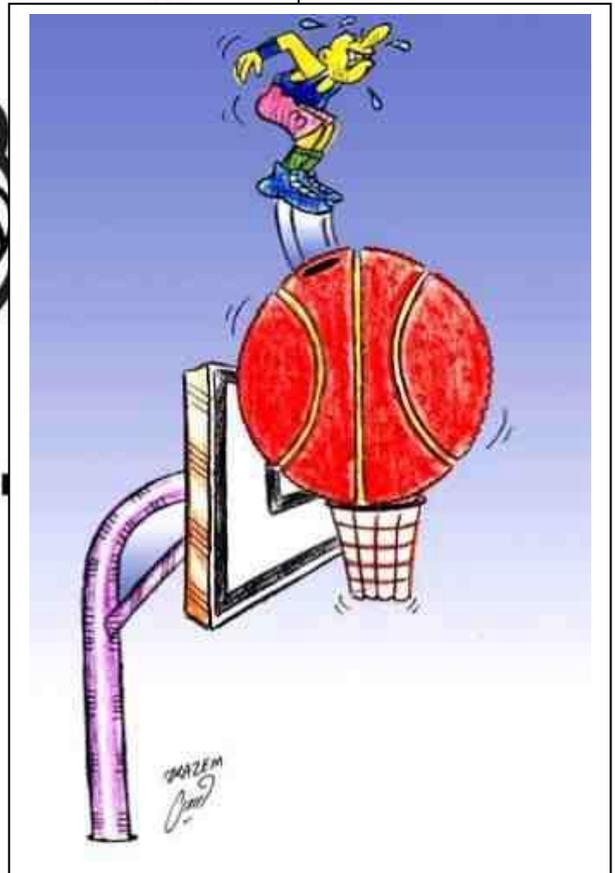
Inhaltsverzeichnis

Kapitel – Nr.	Kapitel / Thema	Seite
1	Basketball (Deckblatt, Einleitung, ...)	2
1.1	Basketball – Regeln (Regelwerk für die Schule)	3
1.1.1	2-Schritt-Regel	3
1.1.2	unerlaubter Rückpass	-
1.1.3		-
1.1.4		-
1.2	Basketball - Techniken	-
1.2.1	Dribbling	-
1.2.2	Pässe	-
1.2.3	Korbleger	-
1.2.4		-
1.3	Schiedsrichterzeichen	-
1.3.1		-
1.3.2		
1.3.3		
1.4	Maße	
1.4.1	Spielfeld	
1.4.2	Korb/Brett	
1.5	Basketball - Taktik	
1.5.1		
1.5.2		
1.5.3		
2	Volleyball (Deckblatt, Einleitung, ...)	
2.1	Volleyball – Regeln (Regelwerk für die Schule)	
2.1.1		
2.1.2		
2.2	Volleyball - Techniken	
2.2.1		
2.2.2		
2.2.3		
2.3	Schiedsrichterzeichen	
2.3.1		
2.3.2		
2.4	Maße	
2.4.1	Spielfeld	
2.4.2	Netz	
2.5	Volleyball - Taktik	
2.5.1		
2.5.2		
2.5.3		
3	Leichtathletik	
3.1	Techniken	
3.1.1	Weitsprung	
3.1.2	Ballwurf/Kugelstoßen	
3.1.3	Hochsprung	
	Quellen	

Basketball



(© Kenny Kiernan)



1.1 Basketball – Regeln (Regelwerk für die Schule)

→ vorliegende vereinfachte Regeln als Auszug aus den offiziellen Basketballregeln von 2000, umfangreiche Regeln für Schulgebrauch reduziert, Aufbau nach Regeln und Artikeln (wie im kompletten Regelwerk) beibehalten, Im fortgeschrittenen Lernbereich/bei Vergleichsspielen-Einbeziehung des kompletten offiziellen Regelwerkes empfohlen.

- Regel 1: [Spielgedanke](#)
 - Regel 2: [Abmessungen und Ausrüstung](#)
 - Regel 3: [Schiedsrichter und Kampfrichter](#)
 - Regel 4: [Mannschaften](#)
 - Regel 5: [Spielvorschriften](#)
 - Regel 6: [Regelübertretungen](#)
 - Regel 7: [Fouls](#)
 - Regel 8: [Allgemeine Vorschriften](#)
- [Ergänzende Erklärungen zu Foulsituationen](#)

Regel 1: Spielgedanke

Basketball wird von zwei Mannschaften gespielt. Ziel jeder Mannschaft ist es: den Ball in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu werfen und dadurch Punkte zu erzielen. die gegnerische Mannschaft daran zu hindern, in Ballbesitz zu kommen und Punkte zu erzielen. Der Ball darf in jede Richtung gepasst, geworfen, getippt, gerollt oder gedribbelt werden, wobei allerdings die Einschränkungen der Regeln beachtet werden müssen. Sieger ist die Mannschaft, die am Ende der Spielzeit die höhere Punktzahl erzielt hat.

Regel 2: Abmessungen und Ausrüstung

Das Spielfeld ist in den Sporthallen vorgegeben. Die Körbe sollten 3,05 m hoch sein (sofern einstellbar: Grundschule und Orientierungsstufe 2,60 m).

Die Linien gehören nicht zum Spielfeld.

Bei Neuausstattungen sollten die offiziellen Maße berücksichtigt werden (Auskünfte erteilt der jeweilige Landesfachverband oder der Deutsche Basketball Bund).

Als Spielbälle sollten auch im Schulbetrieb nur Basketballbälle eingesetzt werden. Im übrigen Spielbetrieb ist dies zwingend vorgeschrieben.

Regel 3: Schiedsrichter, Kampfrichter

Jedes Spiel muss von Schiedsrichtern geleitet werden, die bei Regelübertretungen pfeifen und die entsprechende Übertretung anzeigen (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)). Sie sollen so zu einem fairen Verhalten beitragen. Bei einem Feldkorb oder einem erfolgreichen Freiwurf wird nicht gepfiffen.

Rechte des 1. Schiedsrichters (Artikel 5)

Er führt den Hochwurf im Mittelkreis zu Beginn jeder Spielperiode und Verlängerung aus. Er hat das Recht, Entscheidungen über jeden Punkt zu treffen, der nicht in den Regeln festgelegt ist.

Zeit und Ort für Entscheidungen der Schiedsrichter (Artikel 6)

Sie haben das Recht, Entscheidungen über Verletzungen dieser Regeln innerhalb und außerhalb der Spielfeldbegrenzungen zu fällen.

Kein Schiedsrichter ist befugt, Entscheidungen des anderen Schiedsrichters, die dieser im Rahmen seiner Pflichten getroffen hat, aufzuheben oder in Frage zu stellen.

Zeitnehmer

Die festgelegte Spielzeit sollte von einem Zeitnehmer überwacht werden.

Regel 4: Mannschaften

Eine Mannschaft besteht aus höchstens 10 Spielern, von denen immer fünf auf dem Spielfeld sein müssen. Im Schulbereich richtet sich die Anzahl der Auswechselspieler nach der Klassen-/Gruppenstärke und dem organisatorischen Rahmen.

Spielerwechsel

Im Schulbetrieb ist ein Wechsel bei jeder Spielunterbrechung durch einen Schiedsrichter möglich (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)).

Regel 5: Spielvorschriften

Spielzeit , Punktgleichheit und Verlängerung (Artikel 17)

Das Spiel besteht aus vier Spielperioden zu je 10 Minuten gestoppter Zeit und einer Pause zwischen den Spielperioden. Die Spielzeit kann durch Ausschreibung bzw. Absprache verringert werden.

Im Unterricht muss die Spielzeit den organisatorischen Gegebenheiten angepasst werden.

Ein Spiel wird durch Erzielen der höheren Punktzahl innerhalb der regulären Spielzeit entschieden. Bei Punktgleichheit sollte das Spiel um eine festgelegte Zeit (offiziell 5 Minuten) verlängert werden und zwar so oft, bis das Unentschieden durchbrochen ist.

Verletzung von Spielern (Artikel 14)

Bei Verletzungen von Spielern dürfen die Schiedsrichter das Spiel nach Abschluss der Spielaktion stoppen. Um einen verletzten Spieler zu schützen, dürfen die Schiedsrichter das Spiel sofort unterbrechen. Ein verletzter Spieler, der nicht sofort weiterspielen kann, darf nicht im Spiel bleiben und muss ausgewechselt werden. Ein blutender Spieler muss sofort ausgewechselt werden.

Spielbeginn (Artikel 18)

Zu Spielbeginn müssen beide Mannschaften mit je fünf Spielern spielbereit auf dem Spielfeld sein. Jede Spielperiode und jede Verlängerung beginnen jeweils mit einem Sprungball im Mittelkreis.

Sprungball (Artikel 21)

Beim Sprungball (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)) wirft der Schiedsrichter den Ball zwischen zwei Gegenspielern senkrecht hoch und zwar höher, als die Springer springen können. Der Ball wird von einem oder beiden Springern in der fallenden Phase getippt und darf nicht gefangen werden. Wird der Ball nicht berührt, so muss der Sprungball wiederholt werden.

Der Sprungball wird im nächstgelegenen Kreis ausgeführt, wenn:

zwischen den beteiligten Spielern auf Halteball entschieden wird, d.h. wenn ein oder mehrere Spieler von gegnerischen Mannschaften eine Hand oder beide Hände so fest am Ball haben, dass kein Spieler ohne übermäßige Härte in Ballbesitz kommen kann.

die Schiedsrichter sich nicht einig bzw. im Zweifel sind, wer beim Ausball den Ball zuletzt berührt hat.

sich ein belebter Ball an der Korbbefestigung gefangen hat.

Wie der Ball gespielt wird (Artikel 22)

Der Ball wird mit den Händen gespielt. Es ist eine Regelübertretung, mit dem Ball zu laufen, ihn mit irgendeinem Teil des Beines zu treten oder mit der Faust zu schlagen. Treten oder Stoppen des Balles mit einem Teil des Beines ist nur dann eine Regelübertretung, wenn es absichtlich geschieht.

Ballkontrolle (Artikel 23)

Ein Spieler hat Ballkontrolle, wenn er einen im Spiel befindlichen, d.h. einen belebten Ball hält bzw. dribbelt oder er ihm zum Einwurf zur Verfügung steht.

Eine Mannschaft ist in Ballkontrolle, wenn ein Spieler dieser Mannschaft Ballkontrolle hat, oder der Ball zwischen Mitspielern zugespielt wird.

Spieler in der Korbwurfaktion (Artikel 24)

Ein Spieler befindet sich in der Korbwurfaktion, wenn er den Versuch beginnt durch Werfen, Dunking oder Tippen des Balles einen Korb zu erzielen. Die Korbwurfaktion endet, wenn der Ball die Hand des Spielers verlassen hat. Befindet sich der Werfer in der Luft, endet die Korbwurfaktion, wenn der Ball die Hand des Spielers verlassen hat und beide Füße des Spielers wieder am Boden sind.

Es gilt auch als Korbwurfversuch, wenn ein Spieler werfen möchte, aber durch die Arme eines Gegenspielers daran gehindert wird.

Korberfolg und seine Wertung (Artikel 25)

Ein Korb ist erzielt, wenn er aus dem Spielverlauf von oben in den Korb geht und darin verbleibt oder durchfällt. Ein Feldkorb zählt 2 Punkte, erfolgt ein direkter Wurf jenseits der 6,25m –Linie, so zählt er 3 Punkte. Ein Korb aus einem Freiwurf zählt 1 Punkt (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)).

Geht der Ball zufällig von unten in den Korb, so pfeifen die Schiedsrichter eine Regelübertretung ab. Die gegnerische Mannschaft erhält den Ball an der Seitenlinie zum Einwurf.

Einwurf (Artikel 26)

Nach einem Korberfolg aus dem Feldspiel oder einem erfolgreichen letzten Freiwurf bringt ein Spieler der anderen Mannschaft den Ball von einem Punkt von der Endlinie (nicht direkt unter/hinter dem Korb), an dem der Korb erzielt wurde, ins Spiel.

Nach einer Regelverletzung bzw. einem Ausball wird der Ball an der Stelle, die dem Ort der Regelverletzung am nächsten liegt bzw. wo der Ball ins Aus ging, eingeworfen, also auch von der Endlinie (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)).

Regel 6: Regelübertretungen

Regelübertretungen (Artikel 32)

Eine Regelübertretung ist eine Verletzung der Regeln und hat den Ballverlust für die Mannschaft, die die Regelübertretung begangen hat zur Folge.

Spieler im Aus – Ball im Aus (Artikel 33)

Ein Spieler ist im Aus, wenn er den Boden auf oder außerhalb der Grenzlinie bzw. Gegenstände außerhalb des Spielfeldes berührt.

Der Ball ist im Aus (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)), wenn er einen im Aus stehenden Spieler, einen anderen Gegenstand außerhalb des Spielfeldes, die Stützpfeiler oder Rückseite des Spielbrettes berührt.

Der Ausball wird von einem Spieler verursacht, der den Ball zuletzt berührt hat, bevor der Ball ins Aus ging.

Dribbeln (Artikel 34)

Ein Dribbling beginnt, wenn ein Spieler, der Ballkontrolle erlangt hat, den Ball wirft, tippt, ihn am Boden rollt oder dribbelt und ihn wieder berührt, ehe der Ball einen anderen Spieler berührt. Während eines Dribblings muss der Ball mit dem Boden in Berührung kommen, bevor der Spieler ihn wieder mit seiner Hand berührt.

Das Dribbling endet dann, wenn der Ball gleichzeitig mit beiden Händen berührt wird oder in einer oder beiden Händen zur Ruhe kommt.

Ein Spieler darf nach Beendigung seines ersten kein zweites Dribbling in direkter Folge beginnen, es sei denn er hatte die Ballkontrolle infolge eines Korbwurfs, das Berühren des Balles durch einen Gegenspieler, eines Zuspiels oder Fumblings, wenn der Ball danach einen anderen Spieler berührt hat, verloren.

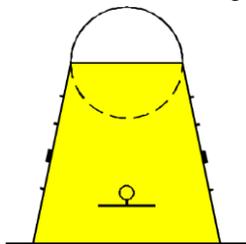
Nicht als Dribbling zählen aufeinanderfolgende Korbwürfe sowie Fangfehler zu Beginn und am Ende eines Dribblings.

Schritte (Artikel 35)

Ein Spieler, der einen belebten Ball hält, führt einen Sternschritt aus, wenn er mit ein und demselben Fuß Schritte in beliebiger Richtung macht, während der andere Fuß an seiner Berührungsstelle auf dem Boden bleibt und nicht verrückt wird. Standfuß (Pivot-Fuß) ist der Fuß, der als erster den Boden berührt. Landet ein Spieler mit beiden Füßen gleichzeitig, ist der Standfuß beliebig. Wird diese Regel nicht eingehalten, so wird ein Schrittfehler (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)) begangen.

Es ist eine Regelübertretung, wenn ein Spieler, der mit dem Ball am Boden liegt, danach rutscht, rollt oder versucht aufzustehen.

Drei-Sekunden-Regel (Artikel 36)



Ein angreifender Spieler darf nicht länger als drei aufeinanderfolgende Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners zwischen Endlinie und dem entfernten Rand der Freiwurflinie bleiben, während seine Mannschaft Ballkontrolle hat. Ein Spieler nimmt nur dann eine Position außerhalb der begrenzten Zone ein, wenn er mit beiden Füßen den Boden außerhalb der begrenzten Zone berührt. Eine Verletzung dieser Regel (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)) wird mit Ballverlust für die Mannschaft bestraft, und die gegnerische Mannschaft erhält Ballbesitz zum Einwurf an der Endlinie.

Nahbewachter Spieler (Artikel 37)

Ein nahbewachter Spieler (bis zu einem normalen Schritt), der den Ball hält, muss den Ball innerhalb von fünf Sekunden passen, werfen, rollen oder dribbeln. Eine Verletzung dieses Artikels ist eine Regelübertretung.

Acht-Sekunden-Regel (Artikel 38)

Erlangt ein Spieler in seinem Rückfeld Kontrolle über einen belebten Ball, muss seine Mannschaft innerhalb von acht Sekunden versuchen, den Ball in ihr Vorfeld zu spielen. Eine Verletzung dieses Artikels ist eine Regelübertretung.

24-Sekunden-Regel (Artikel 39)

Eine Mannschaft hat 24 Sekunden Zeit bis sie einen Korbwurfversuch unternehmen muss. Innerhalb dieser Zeit muss der Ball den Ring berührt haben. Im Schulbetrieb findet diese Regel nur bei offiziellen Vergleichsspielen Anwendung.

Spielen des Balles ins Rückfeld (Artikel 40)

Ein Spieler, dessen Mannschaft einen belebten Ball im Vorfeld kontrolliert, darf den Ball nicht in sein Rückfeld spielen. Der Ball geht ins Rückfeld einer Mannschaft, wenn er einen Spieler dieser Mannschaft oder das Spielfeld jenseits der Mittellinie berührt. Eine Verletzung dieser Regel wird mit Ballverlust bestraft. Der Ball wird einem Gegenspieler, der je einen Fuß auf jeder Seite der verlängerten Mittellinie haben muss, zum Einwurf übergeben. Er darf zu jedem beliebigen Punkt des Spielfeldes eingeworfen werden.

Unter Rückfeld versteht man die Spielfläche zwischen Mittellinie und eigenem Korb bzw. der Grundlinie. Das Vorfeld ist die Fläche zwischen Mittellinie und gegnerischen Korb bzw. Grundlinie.

Stören des Balles (Artikel 41)

Ein Angriffs- oder Verteidigungsspieler darf den Ball nicht berühren, solange dieser sich bei einem Korbwurf aus dem Feld in seinem Abwärtsflug vollständig über dem Ringniveau befindet oder der Ball das Spielbrett vollständig oberhalb des Ringniveaus beführt. Diese Einschränkung gilt, solange bis der Ball den Ring berührt zw. es offensichtlich ist, dass der Ball den Ring nicht berühren wird.

Begeht ein Angriffsspieler diese Regelübertretung, so können keine Punkte erzielt werden. Der Ball wird dem Gegner zum Einwurf von der Seitenlinie in Höhe der Freiwurflinie zuerkannt. Wird diese Regelübertretung von einem Verteidigungsspieler begangen, so werden dem Werfer zwei bzw. drei Punkte zuerkannt.

Regel 7: Fouls

Definition (Artikel 42)

Ein Foul ist eine Regelverletzung, wenn damit persönlicher Kontakt mit einem Gegner oder unsportliches Verhalten verbunden ist. Es wird dem Täter angeschrieben und gemäß den Vorschriften der Regeln bestraft.

Zu beachten sind hierzu auch die entsprechenden [Schiedsrichterzeichen](#).

Persönliches Foul (Artikel 44)

Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegenspieler ohne Rücksicht darauf, ob der Ball belebt oder tot ist.

Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)).

Blockieren die Fortbewegung eines Gegners mit oder ohne Ball wird durch die eigene Bewegung behindert.

Rempeln (Charging) Stoßen oder Hinbewegen zum Körper eines Gegenspielers mit oder ohne Ballbesitz.

Halten der Gegenspieler wird in seiner Bewegungsfreiheit behindert. Solch ein Kontakt (Halten) kann mit jedem Körperteil verursacht werden.

Stoßen (Pushing) ein Spieler mit oder ohne Ballkontrolle wird unter Anwendung von Gewalt bewegt bzw. aus seiner Position verdrängt.

Sperrn ein Gegner, der nicht den Ball kontrolliert, wird regelwidrig an der Einnahme einer gewünschten Position gehindert.

Regelwidriger Gebrauch der Hände:

ein wird durch einen Gegenspieler mit einer Hand oder mit beiden Händen berührt, um ihn an dessen Fortbewegung zu hindern.

Strafe:

Foul	Einwurf Seiten- oder Endlinie
Foul beim Korbwurf mit Korberfolg	1 zusätzlicher Freiwurf
Foul beim Korbwurf ohne Korberfolg	2 Freiwürfe
Foul beim Dreier-Wurf ohne Korberfolg	3 Freiwürfe
unsportliches Foul	2 Freiwürfe und Einwurf über der Mittellinie

Zu beachten sind hierzu auch die entsprechenden [Schiedsrichterzeichen](#).

Doppelfoul (Artikel 45)

Bei einem Doppelfoul begehen in einer Situation zwei Gegenspieler gegenseitig Fouls gegeneinander. Jedem Spieler wird ein persönliches Foul angerechnet. Hatte eine Mannschaft Ballkontrolle oder stand ihr der Ball z.B. bei einem Einwurf zu, so erhält diese Mannschaft Einwurf. Einen Sprungball gibt es nur, wenn keine Mannschaft Ballkontrolle hatte oder keiner Mannschaft der Ball bereits zustand.

Bei einem Doppelfoul in einer Korbwurfaktion werden keine Freiwürfe verhängt. Ein erzielter Korb zählt und die Mannschaft, die den Korb hinnehmen musste erhält Einwurf.

Unsportliche Fouls (Artikel 46)

Ein unsportliches Foul (siehe [Schiedsrichterzeichen](#)) ist ein persönliches Foul, das nach Ansicht des Schiedsrichters keinen legalen Versuch darstellt, den Ball entsprechend dem Geist und Sinn der Regeln zu spielen. Beim Festhalten, Schlagen oder Stoßen eines Gegners handelt es sich normalerweise um ein unsportliches Foul.

Strafe:

Ein unsportliches Foul wird gegen den Täter verhängt. Ein oder mehrere Freiwürfe werden der nicht verstoßenden Mannschaft mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt. Während der Freiwürfe erfolgt keine Aufstellung, wobei sich die Anzahl der Freiwürfe aus der Spielsituation ergibt:

Foul am Spieler ohne Korbwurfaktion	2 Freiwürfe
Foul am Werfer mit Korberfolg	erzielter Korb zählt und 1 Freiwurf
Foul am Werfer ohne Korberfolg	zwei oder drei Freiwürfe

Zu beachten sind hierzu auch die entsprechenden [Schiedsrichterzeichen](#).

Disqualifizierende Fouls (Artikel 47)

Jede offensichtlich unsportliche Verletzung der [Artikel 44](#) (Persönliches Foul), [Artikel 46](#) (Unsportliches Foul), [Artikel 49](#) (Technisches Foul) oder [Artikel 50](#) (Technisches Foul durch Trainer, Ersatzspieler) ist ein disqualifizierendes Foul.

Strafe:

Ein disqualifizierendes Foul wird gegen den Täter verhängt. Er wird disqualifiziert und hat die Spielhalle zu verlassen. Ein oder mehrere Freiwürfe werden der nicht verstoßenden Mannschaft zuerkannt, mit anschließendem Ballbesitz. Zu beachten sind hierzu auch die entsprechenden [Schiedsrichterzeichen](#).

Verhaltensregeln (Artikel 48)

Die ordnungsgemäße Durchführung des Spiels erfordert die ganze und aufrichtige Zusammenarbeit der Mitglieder beider Mannschaften (Spieler, Trainer, Ersatzspieler und Mannschaftsbegleiter).

Technische Fouls durch einen Spieler (Artikel 49)

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

Es handelt sich um ein technisches Foul, wenn ein Spieler Ermahnungen des Schiedsrichters missachtet oder unsportliches Verhalten zeigt, wie:

respektloses Anreden oder Berühren eines Schiedsrichters, der Kampfrichter oder des Gegners,

Ärgernis erregende Redensarten oder Gesten,

Provokation eines Gegenspielers,

Festhalten am Ring, wobei das Gewicht des Spielers vom Ring gehalten wird.

Strafe:

Ein technisches Foul wird gegen den Täter verhängt und dem Gegner wird 1 Freiwurf mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Zu beachten sind hierzu auch die entsprechenden [Schiedsrichterzeichen](#).

Technisches Foul durch Trainer, Ersatzspieler (Artikel 50)

Alle Verstöße des Trainers und der Ersatzspieler gegen die Sportdisziplin und die Regeln (z.B. unerlaubtes Betreten des Spielfeldes, Behinderung der Kampfrichter, Beschimpfung von Schiedsrichtern und Spielern der Gegenmannschaft, provozierende Gesten) werden mit einem technischen Foul bestraft.

Strafe:

Ein technisches Foul wird in jedem Fall gegen den Trainer verhängt und dem Gegner werden 2 Freiwürfe mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Zu beachten sind hierzu auch die entsprechenden [Schiedsrichterzeichen](#).

Regel 8: Allgemeine Vorschriften

Freiwürfe (Artikel 57)

Der gefoulte Spieler muss die Freiwürfe ausführen. Der Werfer darf dabei die Freiwurflinie solange nicht be- oder übertreten, bis der Ball den Ring berührt hat. Er darf auch keinen Wurf antäuschen. Die an den Seiten des Freiwurfraums aufgestellten 5 Spieler (2 Angreifer und 3 Verteidiger) dürfen die Zone erst betreten, wenn der Ball die Hand des Werfers verlassen hat. Trifft der Werfer ohne Regelübertretung, so zählt der Korb. Nach Korberfolg beim letzten Freiwurf erfolgt Einwurf an der Endlinie. Wird beim letzten Freiwurf kein Korb erzielt und berührt der Ball nicht den Ring, so erhält die Gegenmannschaft Einwurf an der Seitenlinie in Höhe der Freiwurflinie.

Ergänzende Erklärung zu Foulsituationen

Spiel den Ball und nicht den Gegner !**→Persönlicher Kontakt**

Persönliche Kontakte lassen sich auch beim Basketball nicht vermeiden. Kommt es bei dem Versuch in Ballbesitz zu kommen zu einem persönlichen Kontakt und die Spieler befanden sich in gleichberechtigten Ausgangspositionen, d.h. sie konnten erwarten ohne Kontakt in Ballbesitz zu kommen, so sollte dieses nicht als persönliches Foul geahndet werden, auch wenn der Kontakt heftig ausfällt.

Wichtig: Ein Kontakt im Rückenbereich eines Gegenspielers ist immer ein Foul.

Bei der Bewertung eines persönlichen Kontaktes ist von folgenden Grundregeln auszugehen:

Jeder Spieler sollte Kontakte möglichst vermeiden.

Jeder Spieler kann auf dem ganzen Spielfeld eine normale Position einnehmen, sofern sich dort nicht bereits ein Gegenspieler befindet. Bei der Einnahme der Position darf ein Spieler keinen persönlichen Kontakt verursachen.

Ein Kontakt-Foul wird von dem Spieler verursacht, der sich aus der ungünstigeren Position um den Ball bemüht und somit für den Kontakt verantwortlich ist.

→Verteidigerfouls

Der Verteidiger trägt die Verantwortung für den nachfolgenden Kontakt immer dann, wenn der Angreifer beim Durchbruch mit Kopf und Schulter am Verteidiger vorbei ist.

Eindeutig sind die Situationen, wenn der Verteidiger seinen Gegenspieler festhält, klammert, rempelt, ihn anspringt, ihm ein Bein stellt oder seine Bewegung durch Ausstrecken der Arme, Hüfte oder Knie behindert. Auch das Berühren des Armes oder anderer Körperteile beim Versuch Dribblings, Pässe oder Würfe zu unterbinden ist ein Foul, wie auch das Unterlaufen eines im Sprung befindlichen Gegenspielers.

Schwieriger ist die Bewertung der legalen Verteidigerposition beim Hineinlaufen in die Bahn eines Angreifers mit Ball. Es ist kein Foul, wenn der Verteidiger rechtzeitig vor dem Angreifer steht, d.h. sich nicht mehr bewegt. Alles andere wird dem Verteidiger als Foul angerechnet.

→Angreiferfoul

Sie sind selten so eindeutig festzustellen, wie Verteidigerfouls. Zu den eindeutigen Angreiferfouls gehört das Auflaufen auf einen regelgerecht stehenden Verteidiger sowie das Aufspringen auf einen stehenden Verteidiger beim Wurf oder beim Rebound. Ebenso alle Formen des Festhaltens, Stoßens, Rempelns, Blockierens usw. werden wie beim Verteidiger als Foul gewertet.

Der Angreifer darf nicht zwischen zwei dicht nebeneinander stehenden Verteidigern oder einem stehenden Verteidiger und der nahen Grenzlinie hindurchdribbeln, da er dann für Kontakte verantwortlich ist.

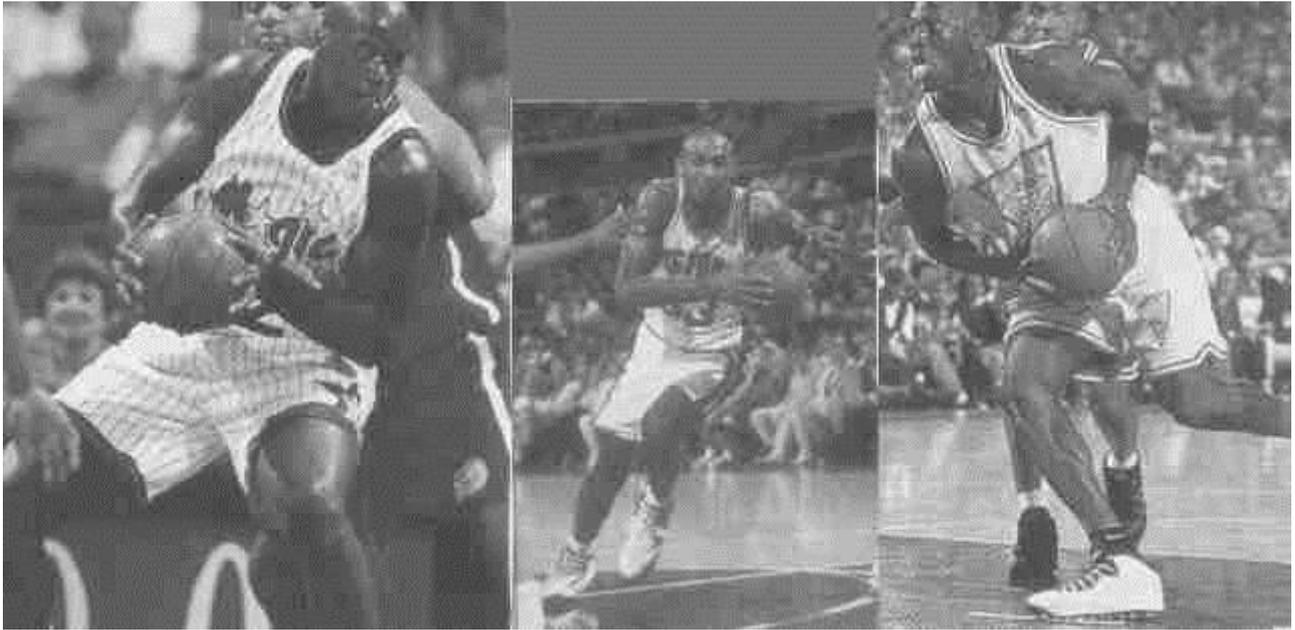
<http://www.netschool.de/spo/skript/sskript2.htm>

- **Das Dribbling:** Der Spieler darf sich mit dem Ball nur bewegen, wenn er dabei denselben auf den Boden tritt, wobei man allerdings immer nur eine Hand benutzen darf. Hört der Spieler auf zu dribbeln und nimmt ihn in beide Hände, darf er nur noch 2 Schritte laufen, passen oder den so genannten Stemmschritt benutzen. Dabei steht der Spieler mit einem Fuß fest auf dem Boden und mit dem anderen darf er sich sternförmig um die eigene Achse drehen. Fängt der Spieler wieder an zu dribbeln, zählt dies als Double Dribble (Doppeldribbling) und die gegnerische Mannschaft bekommt Einwurf.
- **Der Pass:** Bekommt ein Spieler den Ball, darf er entweder dribbeln, den Ball durch einen Pass an einen Mitspieler weitergeben oder direkt auf den Korb werfen. Beim Pass versucht man, dem Mitspieler den Ball zuzuwerfen, wenn dieser in einer besseren Position steht. Dabei gibt es zum Beispiel den Druckpass. Der Ball wird zum Körper geführt und dann mit beiden Händen von der Brust horizontal in Richtung des Mitspielers geworfen. Als zweites gibt es noch den Bodenpass. Der Ball wird so in Richtung Boden geworfen, dass er dort auftritt, wo der Gegner steht. So kann der Ball ihn meistens passieren, da der Gegner nicht so schnell reagieren kann und deshalb nicht rechtzeitig zum Boden kommt, um den Ball abzufangen.
- **Der Korbwurf:** Hier wirft der Spieler den Ball in Richtung Korb, mit dem Ziel, ihn darin zu versenken. Die Position darf sich der Spieler aussuchen. Trifft er den Korb, erhält seine Mannschaft in der Regel 2 Punkte. Falls der Spieler den Korb von außerhalb der Dreipunktlinie trifft, erhält die Mannschaft 3 Punkte. Es gibt mehrere Arten, den Ball zu versenken. Zum Beispiel durch einen Positionswurf oder durch einen Korbleger. Außerdem gibt es noch den Sprungwurf. Beim Korbleger springt der Spieler zum Korb und versenkt ihn nur noch durch leichtes Antippen gegen das Brett. Wenn der Spieler auf den Korb zuläuft, muss er, wenn er mit rechts wirft, kurz vor dem Korb mit dem linken Bein abspringen. Beim Positionswurf hält der Spieler den Ball in Kopfhöhe in der Wurfhand und stützt ihn mit der anderen Hand von der Seite ab. Nun stößt er den Ball in Richtung Korb und gibt ihm durch das Abrollen über die Handfläche einen Rückdrall. Beim Sprungwurf erfolgt das Gleiche, nur dass der Spieler dabei einen Sprung ausführt.
- **Das Foul:** Wird ein Spieler beim Dribbeln, beim Passen oder beim Werfen durch einen gegnerischen Spieler behindert oder regelwidrig attackiert ("körperloses" Spiel, da kein beabsichtigter Körperkontakt erlaubt ist) bekommt die Mannschaft des gefoulten Spielers Einwurf von der Seitenlinie zugesprochen. Diese Regel ist von besonderer Bedeutung, da in bestimmten Fällen Freiwürfe erfolgen können, die Fouls jedes Spielers werden gezählt, wobei ab fünf Fouls der Spieler nicht mehr eingesetzt werden darf.
- **Die Linien:** Beim Basketball ist entscheidend, wo der ballführende Spieler sich befindet, nicht, wo der Ball ist, d. h. steht der Spieler mit einem Fuß auf der Auslinie und spielt den Ball im Feld, ist der Ball aus, steht er im Feld und der Ball ist im Aus, darf er weiterspielen, bei Handball und Fußball ist die Position des Balles entscheidend, dort ist es also umgekehrt!

Regeln, die erst in höheren Klassen gebraucht werden:

- **Das Rückspiel.** Hat die angreifende Mannschaft mit dem Ball die Mittellinie überquert, darf sie ihn nicht mehr in die eigene Hälfte zurückspielen.

- **Die 3-Sekunden-Regel.** Die angreifenden Spieler dürfen sich höchstens 3 Sekunden lang unter dem gegnerischen Korb aufhalten, ob mit oder ohne Ball, ein Korbwurf lässt die Zeit neu beginnen. Spätestens nach weiteren drei Sekunden muss der Spieler die Korbzone verlassen haben, sonst bekommt der abwehrende Gegner Einwurf von der Seite.



Taktik, hui oder pfui?

Unter Taktik versteht man die verschiedenen Strategien, welche die Mannschaften anwenden, um einen Angriff zu gestalten oder die Abwehr zu organisieren. Im Basketball ist die Taktik sehr wichtig. Jede Mannschaft darf pro Halbzeit 2 Auszeiten nehmen, in denen das Spiel unterbrochen wird. Nun gibt der Trainer seinen Spielern Anweisungen zu den nächsten Spielzügen, sagt, auf welche Spieler sie sich beziehen und wer sie organisieren soll. Manchmal benutzen die Trainer die Auszeiten auch nur, um den Spielfluss des Gegners, der vielleicht gerade Übergewicht im Spiel bekommt, zu unterbrechen. Es handelt sich um Gruppentaktiken, bei denen meist die ganze Mannschaft mit allen Spielerpositionen beteiligt ist. Allerdings gibt es auch Individualtaktiken, bei denen die einzelnen Spieler sich zum Beispiel besser freilaufen oder die Gegner decken müssen

1.2 Schiedsrichterzeichen

visualisieren die Regeln. Sie dienen damit der Kommunikation zwischen den Schiedsrichtern, den Spielern sowie dem Anschreiber und dem Zeitnehmer. Um Missverständnissen vorzubeugen sind die folgenden Handzeichen die einzig offiziellen und müssen von allen Schiedsrichtern ausschließlich gebraucht werden.

Die Schiedsrichterzeichen werden in folgende Kategorien unterteilt:

I Korberfolg

II Uhren

III Administration

IV Regelübertretungen

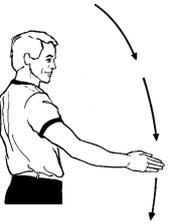
V Anzeigen eines Fouls zum Anschreibetisch

VI Ausführung von Freiwürfen

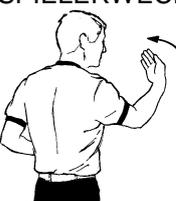
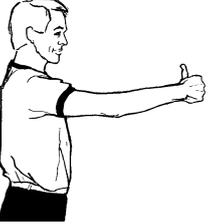
I. KORBERFOLG

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

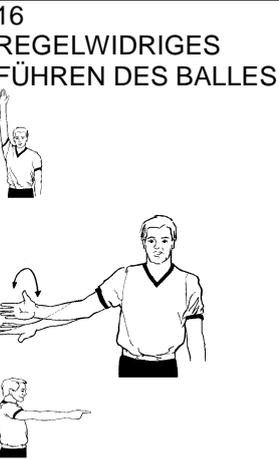
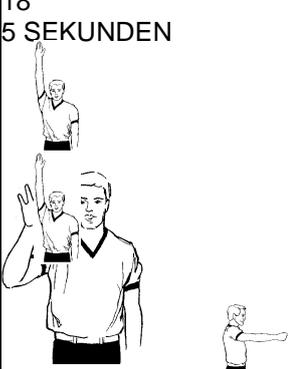
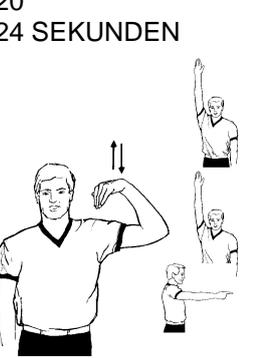
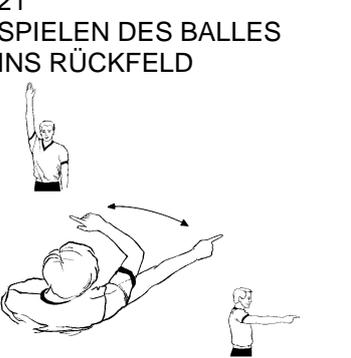
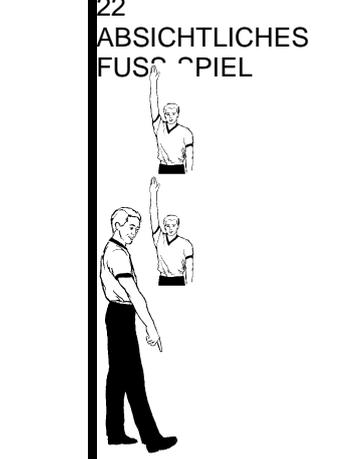
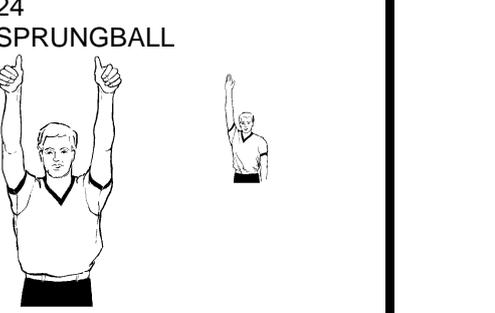
II. UHREN

<p>6 UHR ANHALTEN (zusammen mit Pfiff) ODER UHR NICHT IN GANG SETZEN</p>  <p>Offene Handfläche</p>	<p>7 UHR ANHALTEN WEGEN FOULSPIELS (zusammen mit Pfiff)</p>  <p>Geschlossene Faust, Handfläche zeigt nach unten zur Hüfte</p>	<p>8 ZEIT AN</p>  <p>Hackbewegung mit der Hand</p>	<p>9 NEUE 24 SEKUNDEN</p>  <p>Kreisbewegung mit der Hand mit ausgestrecktem Zeigefinger</p>
--	---	---	---

II. ADMINISTRATION

<p>10 SPIELERWECHSEL</p>  <p>Kreuzen der Unterarme</p>	<p>11 AUFFORDERUNG ZUM SPIELERWECHSEL</p>  <p>Offene Handfläche winkt in Richtung Körper</p>	<p>12 ANGERECHNETE AUSZEIT</p>  <p>T formen, Zeigefinger sichtbar</p>	<p>13 KOMMUNIKATION ZWISCHEN SCHIEDSRICHTERN UND KAMPFRICHTERN</p>  <p>Daumen nach oben</p>
---	---	--	--

III. REGELÜBERTRETUNGEN

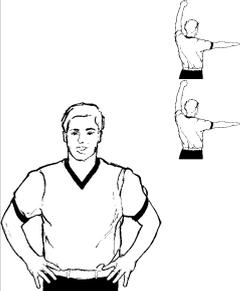
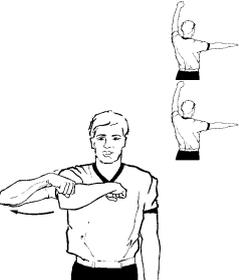
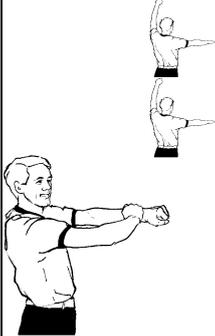
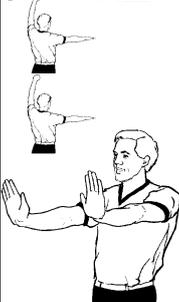
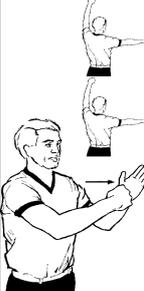
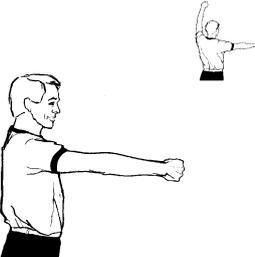
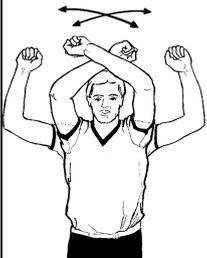
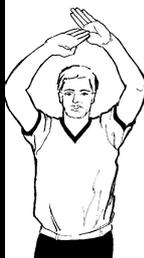
<p>14 SCHRIITFEHLER</p>  <p>Fäuste umeinander rollen</p>	<p>15 REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DOPPEL-DRIBBLING</p>  <p>Unterarme auf- und abbewegen</p>	<p>16 REGELWIDRIGES FÜHREN DES BALLE</p>  <p>Halbe Drehung in Vorwärtsrichtung</p>	<p>17 3 SEKUNDEN</p>  <p>Ausgestreckter Arm 3 Finger zeigen</p>
<p>18 5 SEKUNDEN</p>  <p>5 Finger zeigen</p>	<p>19 8 SEKUNDEN</p>  <p>8 Finger zeigen</p>	<p>20 24 SEKUNDEN</p>  <p>Finger berühren die Schulter</p>	<p>21 SPIELEN DES BALLE INS RÜCKFELD</p>  <p>Arm bewegen, Zeigefinger ausgestreckt</p>
<p>22 ABSICHTLICHES FUSS SPIEL</p>  <p>Finger zeigt zum Fuß</p>	<p>23 AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG</p>  <p>Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	<p>24 SPRUNGBALL</p>  <p>Daumen nach oben</p>	

V. Anzeigen eines FOULS ZUM ANSCHREIBERTISCH (3 SCHRITTE)

SCHRITT 1 - SPIELERNUMMER

25 Nr. 4 	26 Nr. 5 	27 Nr. 6 	28 Nr. 7 
29 Nr. 8 	30 Nr. 9 	31 Nr. 10 	32 Nr. 11 
33 Nr. 12 	34 Nr. 13 	35 Nr. 14 	36 Nr. 15 

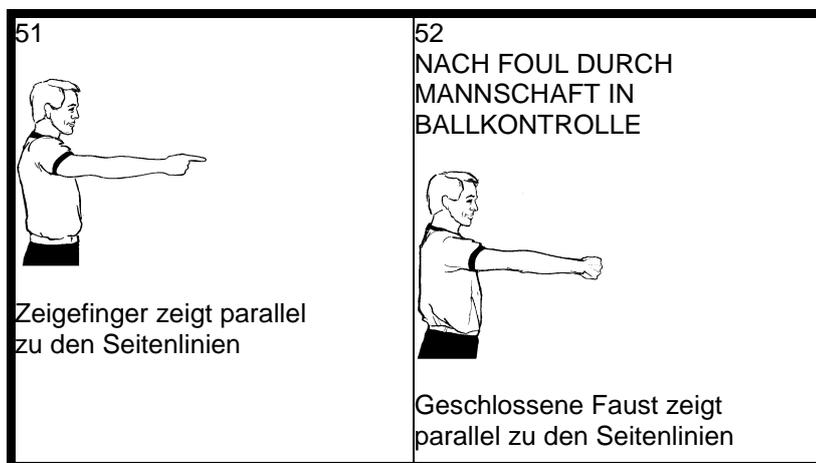
SCHRITT 2 - ART DES FOULS

<p>37 REGELWIDRIGER GERÄUSCH DER HÄNDE</p>  <p>Schlagen ans Handgelenk</p>	<p>38 BLOCKIEREN (offensiv oder defensiv)</p>  <p>Beide Hände an der Hüfte</p>	<p>39 ÜBERTRIEBENES SCHWINGEN DES ELLBOGENS</p>  <p>Ellbogen nach rückwärts schwingen</p>	<p>40 HALTEN</p>  <p>Handgelenk umfassen</p>
<p>41 PUSHING ODER CHARGING OHNE BALL</p>  <p>Stoßen imitieren</p>	<p>42 CHARGING MIT BALL</p>  <p>Faust schlägt gegen offene Handfläche</p>	<p>43 DURCH MANNSCHAFT IN BALLKONTROLLE</p>  <p>Faust zeigt in Richtung des Korbes der foul- spielenden Mannschaft</p>	<p>44 DOPPEL</p>  <p>Fäuste übereinander bewegen</p>
<p>45 TECHNISCHES</p>  <p>T formen, Handfläche sichtbar</p>	<p>46 UNSPORTLICHES</p>  <p>Handgelenk umfassen</p>	<p>47 DISQUALIFIZIERENDES</p>  <p>Fäuste geschlossen</p>	

SCHRITT 3 - ANZAHL DER VERHÄNGTEN FREIWÜRFE

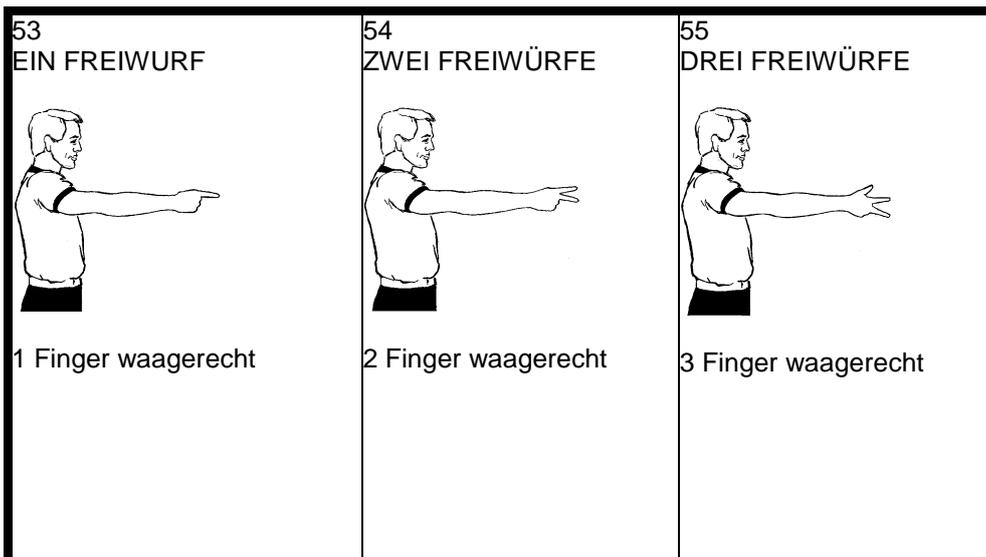


ODER
- SPIELRICHTUNG



VI. AUSFÜHRUNG VON FREIWÜRFEN (2 SCHRITTE)

SCHRITT 1 - IN DER BEGRENZTEN ZONE



SCHRITT 2 - AUSSERHALB DER BEGRENZTEN ZONE

56
EIN FREIWURF



Zeigefinger

57
ZWEI FREIWÜRFE



Finger zusammen

58
DREI FREIWÜRFE



3 ausgestreckte Finger
an beiden Händen

1.4 Basketball – Techniken

Dribbling:

Druckwurf:

Korbleger: