

Basketball

Praktische Prüfung

Die Prüfung besteht aus 4 Teilen.

Die Basketballnote setzt sich zusammen aus der Techniknote (A, B, C) und der Spielnote (D).

$$\text{(Techniknote [(A+B+C):3] + Spielnote) : 2 = Basketballnote}$$

A) Passen und Fangen

Zwei Prüflinge stehen sich gegenüber und zeigen nacheinander die verschiedenen Pässe (Druckpass, Überkopfpas, Bodenpass). Die Lehrkraft kann die Passarten vorgeben.

Bewertung:

anspielbereite Körperhaltung – Blickkontakt – Hände hinter dem Ball – Ellbogen zur Seite – Ball vor der Brust – Handgelenke geben letzten Impuls – Wurf geht in Bewegung über

B) Slalomdribbling mit Korbleger und Stand- oder Sprungwurf

Slalom-Dribbling um Hütchen herum mit Handwechsel und anschließendem Korbleger

Bewertung:

Slalomdribbling: Rechte/linke Hand im Wechsel – Ball abschirmen – Sicherheit – Technik des Dribblings – Körperhaltung – hüfthoch – Tempo – Dynamik

Korbleger: Fuß und Ball kommen gleichzeitig am Boden auf – Ballaufnahme – zwei Bodenkontakte – einbeiniger Absprung, Schwungbein nach oben – Ball über Kopf nach oben führen – im höchsten Punkt werfen – Wurf aus dem Handgelenk

C) Positionswürfe

Positionswürfe aus fünf verschiedenen Positionen um den Korb. Der Ball muss hierbei mindestens den Ring berühren.

Bewertung:

Ball über Kopf hochführen – Beine gebeugt – Ellbogen zeigt zum Korb – Wurfarm strecken – Handgelenk nachklappen – beidbeiniger Absprung und Landung beim Sprungwurf

D) Spiel

3:3 (4:4/5:5)

Bewertung:

situationsgerechte Anwendung der Technik – Angriffs- und Abwehrverhalten – Regelkenntnisse – Taktik – Spielübersicht – faires und mannschaftsdienliches Verhalten – Leistungsbereitschaft

Basketball

Skript zur theoretischen Prüfung

Spielgedanke

Basketball wird von zwei Mannschaften mit je fünf Spielern gespielt. Ziel jeder Mannschaft ist es, den Ball in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu werfen und die andere Mannschaft daran zu hindern. Der Sieger des Wettkampfes ist diejenige Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit mehr Punkte erzielt hat.

Die Sprache im internationalen Basketball ist Englisch.

Hier einige Beispiele:

Airball: Ein Korbwurf, bei dem der Ball weder Ring noch Brett berührt

Rebound: Ein Rebound erfolgt durch einen Abpraller des Balles und dem Fangen des Verteidigers(defensiver Rebound) oder Gegners (offensiver Rebound).

Steal: Sobald ein Spieler seinem Gegner den Ball wegnimmt, wird das als "Steal" bezeichnet.

Turnover: Gegenangriff, der durch den Ballverlust der gegnerischen Mannschaft erfolgt

Spielzeit

Basketballspiel

Ein Spiel besteht aus vier Vierteln von jeweils 10 Minuten.

Nach jedem Viertel und jeder Verlängerung gibt es eine Pause von zwei Minuten.

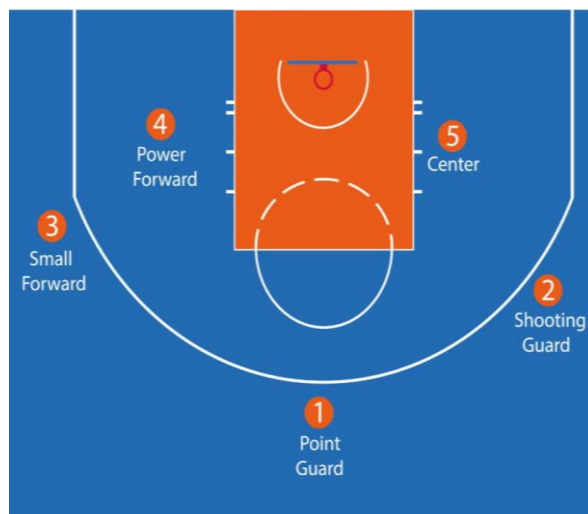
Die Halbzeitpause nach dem zweiten Viertel dauert 15 Minuten.

Mannschaften und Positionen

Mannschaft

- 5 Spieler
- höchstens 7 Auswechselspieler
- Anfangsformation → Starting Five (deutsch: Erste Fünf)

Positionen



Punktgebung

- erfolgreicher Wurf im Normalfall → zwei Punkte
- Wurf hinter der Drei-Punkte-Linie → drei Punkte
- erfolgreicher Freiwurf, von der Freiwurflinie → ein Punkt

Bei einem Foul während eines Korbwurfversuches bekommt der gefoulte Spieler die gleiche Anzahl an Freiwürfen, wie Punkte mit einem erfolgreichen Wurf möglich gewesen wären. Wird ein Spieler unmittelbar während eines Wurfversuchs gefoult und trifft, ist der Wurf gültig und der Spieler erhält zusätzlich einen Bonus-Freiwurf. Somit hat er die Möglichkeit, 3 (bzw. 4) Punkte zu erzielen.

Technik

Passen

- Druckpass
- Bodenpass
- Überkopfpass
- Einhandpass
- Handballpass



(Brustpass)

Werfen

- Standwurf
- Korbleger
- Sprungwurf
- Dunking
- Hakenwurf



(Standwurf)

Taktik

Offensivspiel

Im Offensivspiel gibt es grundsätzlich zwei taktische Möglichkeiten, Punkte zu erzielen.

→ Kontrollierter Spielaufbau

Durch geschicktes Laufen, Passen und Blocken wird eine Wurfmöglichkeit herausgespielt.

→ Schnellangriff

Ziel des Schnellangriffs ist es, gegen eine noch ungeordnete Verteidigung eine günstige Wurfmöglichkeit in Überzahl zu erlangen.

Defensivspiel

→ Mann-Mann-Verteidigung

Bei der Mann-Mann-Verteidigung ist jedem Verteidiger ein Gegenspieler zugewiesen. Die Stärke dieser Verteidigungsart hängt sehr von den individuellen Fähigkeiten der einzelnen Spieler ab. Dieses Verteidigungssystem ist sehr laufintensiv.

→ Zonenverteidigung

Bei einer Zonenverteidigung ist jeder Spieler für einen gewissen Raum verantwortlich und verteidigt in diesem Raum gegnerische Spieler, die sich dort aufhalten bzw. reinlaufen. Verlässt ein Gegenspieler den zu verteidigenden Raum eines Spielers, so wird er dem nächsten Spieler „übergeben“. Die Mannschaft muss sich gut abstimmen.

Zeitübertretungen

Sollte eine dieser Regeln verletzt werden, so erhält die gegnerische Mannschaft den Ball durch Einwurf an der nächstgelegenen Auslinie.

- **24-Sekunden-Regel**

Jeder Angriff darf maximal 24 Sekunden dauern. Die Zeit startet nach jeder Ringberührung des Balles von neuem. Schließlich führt auch ein Ballwechsel (Verteidiger erobert den Ball und wird zum Angreifer) zum Neustart der 24-Sekunden-Uhr.

- **8-Sekunden-Regel**

Bekommt eine Mannschaft den Ball oder gab es einen Einwurf, so muss sie innerhalb von acht Sekunden den Ball in die gegnerische Hälfte bringen.

- **3-Sekunden-Regel**



Während eines Angriffs dürfen sich die Spieler der angreifenden Mannschaft nicht länger als drei Sekunden ununterbrochen in der gegnerischen Zone (im Freiwurfraum) aufhalten

- **5-Sekunden-Regel**

Ein Spieler darf beim Einwurf den Ball nur maximal fünf Sekunden festhalten, bis er den Einwurf ausführt. Im Spiel muss er nach fünf Sekunden einen Korbwurf machen, anfangen zu dribbeln oder den Ball abgeben, wenn er nah bewacht wird.

Fouls

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 Regeln bestraft.

- **Persönliche Fouls**

Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegenspieler.

- **Technische Fouls durch einen Spieler**

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

- **Unsportliche Fouls**

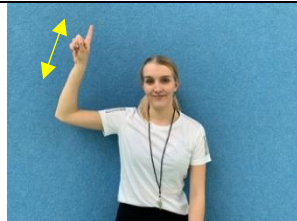



Ein unsportliches Foul ist ein persönliches Foul. Beim Festhalten, Schlagen oder Stoßen eines Gegners handelt es sich normalerweise um ein unsportliches Foul.

- **Disqualifizierende Fouls**

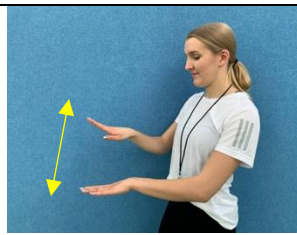





Jede offensichtlich unsportliche Verletzung der Regeln (Persönliches Foul, unsportliches Foul, technisches Foul) ist ein disqualifizierendes Foul.

Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

Korberfolg

<p>1 Punkt</p> <p>Abwärtsschlagen eines Fingers im Handgelenk</p>		<p>2 Punkte</p> <p>Abwärtsschlagen von zwei Fingern im Handgelenk</p>	
<p>3 Punkte-Versuch</p> <p>Drei ausgestreckte Finger</p>		<p>3 Punkte-Wurf</p> <p>Drei ausgestreckte Finger an beiden Händen</p>	
<p>Ungültiger/s Korberfolg/Spiel</p> <p>Scherenbewegung der Arme vor der Brust</p>			

Regelübertretungen

<p>Regelwidriges Dribbeln oder Doppel-Dribbling</p> <p>Unterarme auf- und ab bewegen</p>		<p>Regelwidriges Führen des Balles</p> <p>Halbe Drehung der Hand in Vorwärtsrichtung</p>	
<p>3 Sekunden</p> <p>Ausgestreckter Arm, 3 Finger</p>		<p>Schrittfehler</p> <p>Fäuste werden umeinander gerollt</p>	
<p>Sprungball</p> <p>Beide Daumen zeigen nach oben</p>		<p>Ausball und/oder Spielrichtung</p> <p>Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	
<p>Absichtliches Fußspiel</p> <p>Finger zeigt zum Fuß</p>	