

BASKETBALL

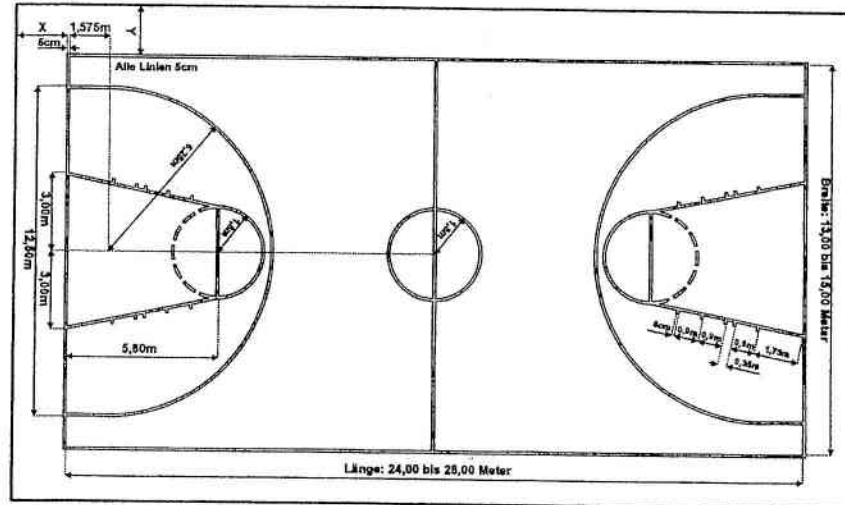


Basketball



Maße des Spielfeldes

→ Schnelligkeit



1. Welche Abmessungen hat ein Spielfeld?

Länge: 28 m- + 2 m

Breite: 14 m; + 1 m

2. Wie hoch hängt der Korb im Basketball?

3,05 m

3. Was versteht man unter der begrenzten Zone?

Trapezförmiger Raum zwischen Endlinie und Freiwurflinie
Kein Spieler der angreifenden Mannschaft darf sich länger als 3 Sek. in der begrenzten Zone des Gegners aufhalten.



4. Was ist die „Drei-Punkte-Zone“?

**Halbkreisförmiger Bereich von 6,25 m um den Korb.
Alle Bälle, die von außerhalb dieser Zone den Korb treffen
werden mit 3 Punkten bewerte**

5. Wie lange dauert ein Spiel im Regelfall

2 x 20 Minuten

6. Wie lange dauert die Pause zwischen den Halbzeiten?

10 Minuten

7. Welche Plätze nehmen die Abwehrspieler bei einem Freiwurf ein?

Sie nehmen die markierten Plätze entlang der Linie des Freiwurfraumes ein

8. Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?

Aus 10 Spielern, 1 Trainer (Coach), 1 Trainerassistent

9. Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Spielfeld sein?

5 Spieler

10. Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen?

Er darf es nur mit Erlaubnis des *Schiedsrichters* verlassen.

11. Wie viele Schiedsrichter gibt es normalerweise?

1.und 2. Schiedsrichter



12. Darf ein Schiedsrichter die Entscheidung g des anderen Schiedsrichters aufheben?

Nein!

13. Was versteht man unter dem Begriff „Sprungball“?

Wenn der Schiedsrichter den Ball zwischen zwei Gegenspielern hochwirft

14. Wann gilt ein Korb als erzielt?

Wenn ein „lebender“ Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt

15. Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?

Von einem beliebigen Punkt außerhalb des Spielfeldes

16. Wann gibt es eine Verlängerung

Wenn das Spielergebnis am Ende der 2. Halbzeit unentschieden ist.

17. Wie lange dauert eine Verlängerung?

5 Minuten bzw. periodisch 5 Minuten bis zur Entscheidung

18. Wann wird die Spielzeit unterbrochen? (Zeit - Aus)

Regelübertretung

Foul

Halte-Ball

Verzögerung

Verletzung eines Spielers

19. Wie viele Auszeiten stehen jeder Mannschaft zur Verfügung?

2 Auszeiten von je 1 Minute in der 1. Halbzeit.

3 Auszeiten in der 2. Halbzeit



20. Wann ist ein Spieler im Aus?

Wenn er den Boden auf, oder außerhalb der Grenzlinien berührt.

21. Wann ist der Ball im Aus?

Wenn er einen Spieler, der im Aus ist, oder den Boden im Aus berührt.

22. Was versteht man unter einem Schrittfehler?

Laufen mit dem Ball in der Hand, bei Missachtung der Schrittvorschrift.

23. Was ist ein Halteball?

Wenn 2 oder mehr Spieler gegnerischer Mannschaften eine oder beide Hände fest am Ball haben.

24. Was versteht man unter der 3-Sekunden-Regel?

Ein Spieler darf nicht länger als 3 Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners bleiben.

25. Wann spricht man von einer 10-Sekunden-Regel?

Eine Mannschaft muss veranlassen, dass der Ball innerhalb von 10 Sekunden in ihr Vorfeld geht.

26. Was versteht man unter 30-Sekunden -Regel?

Wenn eine Mannschaft die Ballkontrolle erlangt, muss sie innerhalb von 30 Sekunden auf den Korb werfen.

27. Wie wird ein Freiwurf ausgeführt?

Dem Freierwerfer stehen an der Freiwurflinie 5 Sekunden zur Verfügung.

28. Wann bleibt der Ball nach einem Freiwurf im Spiel?

Nach dem letzten Freiwurf, wenn der Ball den Korb verfehlt. (Abpraller)

29. Wann spricht man von einem absichtlichen Foul?

Vorsätzliches, persönliches Foul.



30. Wann spricht man von einem technischen Foul?

Missachtung der Ermahnungen oder Beleidigungen gegenüber dem Schiedsrichter

31. Wann spricht man von einem persönlichen Foul?

Spielerfoul (Kontakt mit Gegner)

Blockieren

Halten

„Bewachen von hinten“

Stoßen. Rempeln, Bein stellen, Sperre

32. Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf?

2 Punkte, bzw. 3 Punkte

33. Wie viele Punkte zählt ein aus einem Freiwurf erzielter Korbwurf?

1 Punkt

34. Wann erhält eine Mannschaft 3 Punkte für **einen** Korbwurf?

Wenn der Wurf außerhalb der 3 - Punkte - Linie (6,25 m Abstand) erfolgt ist.

Technik

35. Was versteht man unter einem Sternschritt?

Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt. (Spielbein - Standbein

36. Welche Passarten gibt es im Basketball?

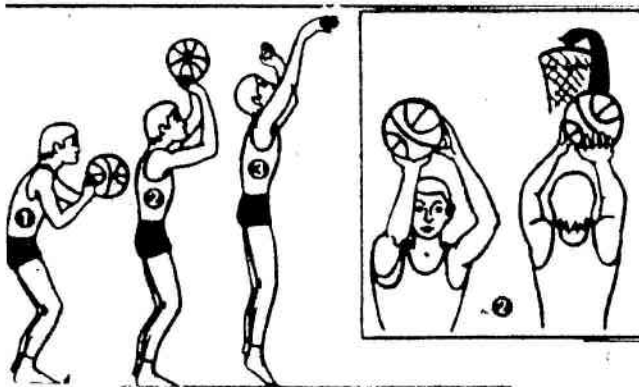
Beidhändiger Brustdruckpass

Beidhändiger Brustdruckpass als Bodenpass

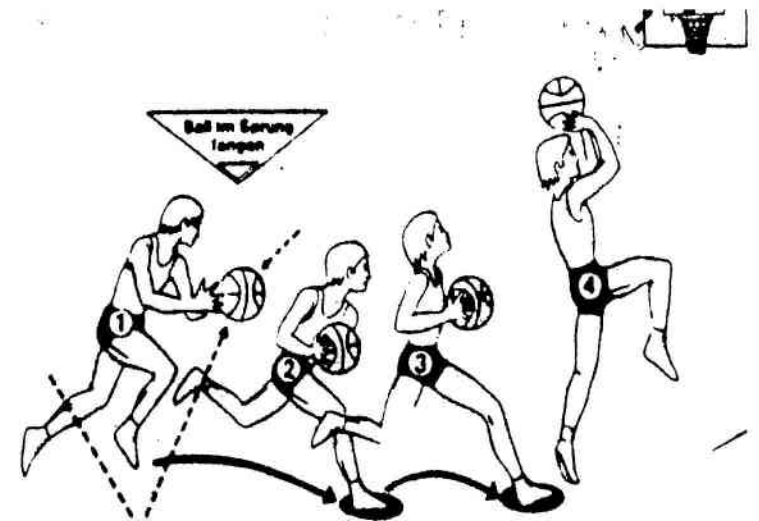
Oberkopfpass

Handballpass

37. Welche Korbwürfe unterscheidet man?



Beidhandwurf aus dem Stand
Einhandwurf aus dem Stand
Sprungwurf





38. Erkläre die Begriffe:

Jump,

Rebound,

Dunking

Sprungball

Erkämpfen des vom Korb bzw. Brett abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners.

Versuchen, den Ball von oben in den Korb zu legen.

39. Was versteht man unter einem Stoppschritt?

40. Nenne 2 Stoppschrittarten.

41. Unterscheide die beiden grundsätzlichen Arten der individuellen Taktik

42. Unterscheide die 3 Arten der individuellen Verteidigung!

43. Welche Möglichkeiten der Gruppentaktik gibt es?

Ballannahme aus der Bewegung noch Zuspiel oder Dribbling.

Schrittstop und Parallelstopp

a) Angriff ohne Ball

b) Angriff mit Ball

a) Gegen Angreifer ohne Ball

b) Gegen Ballbesitzer

c) Rebound

Überzahlspiele,

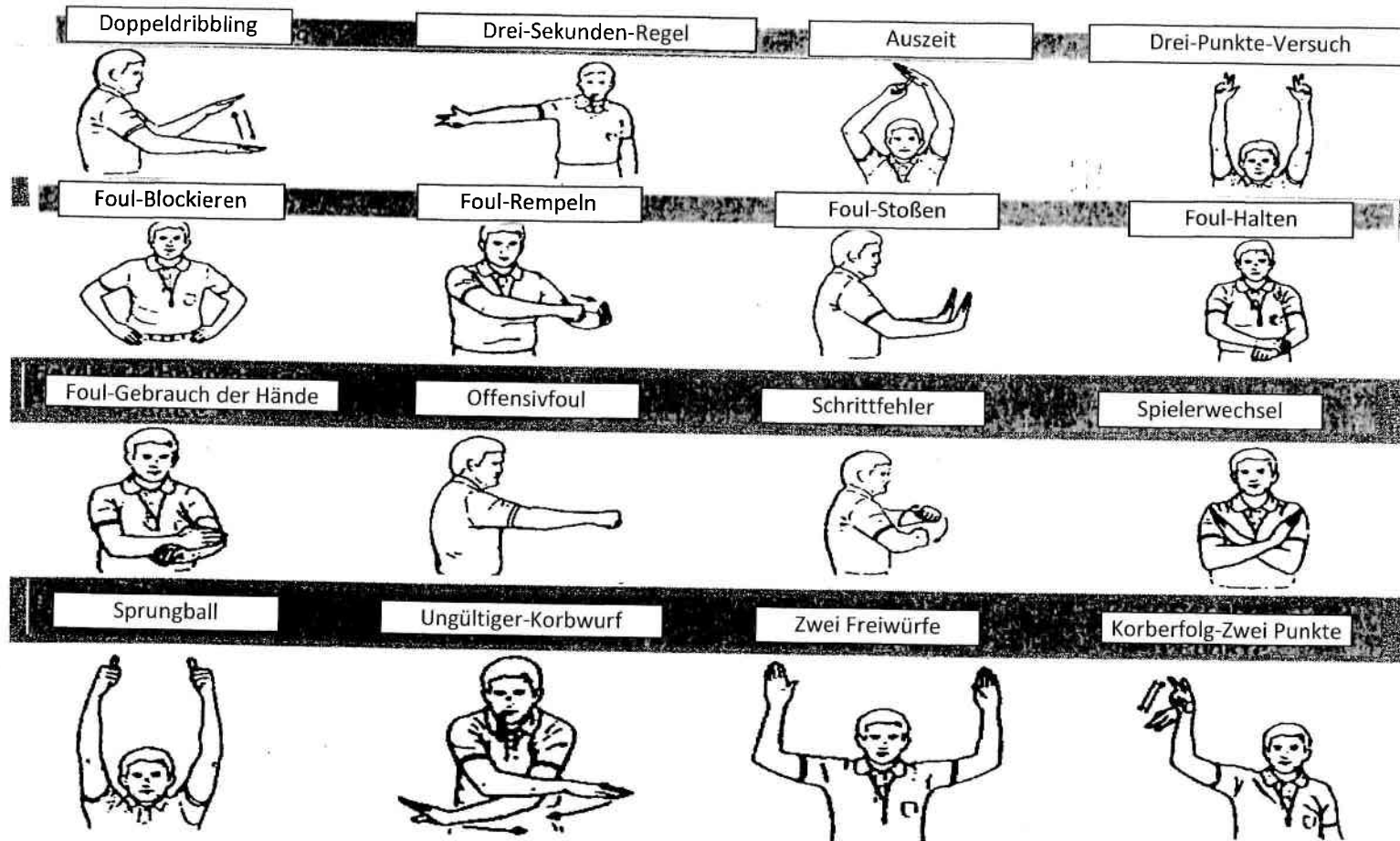
Angriff 2 gegen 1; 3 gegen 2

Verteidigung 1 zu 2; 2 zu 3

Spiel 2 gegen 2

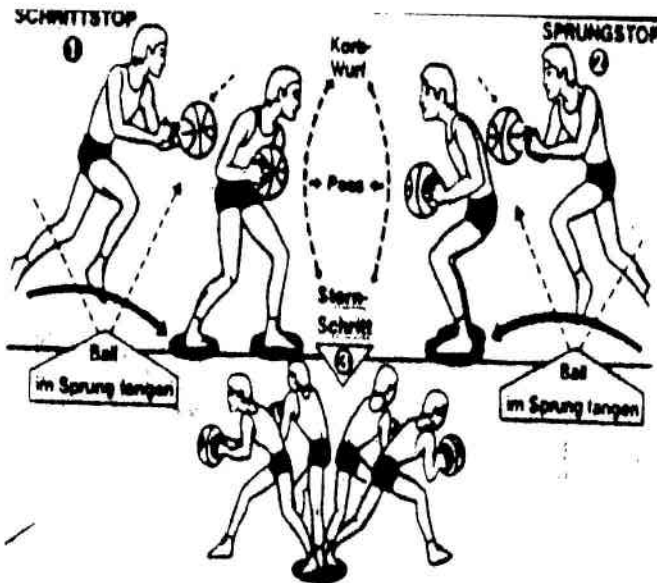
Blocken; z.B. direkter Block

Schiedsrichterzeichen



46. Welche Möglichkeiten der Mannschaftstaktik gibt?

- 1 Manndeckung
- 2 Zonendeckung (Beil - Raum)
- 3 Positionsangriff gegen Manndeckung
- Zonendeckung
- 4 Schnellangriff

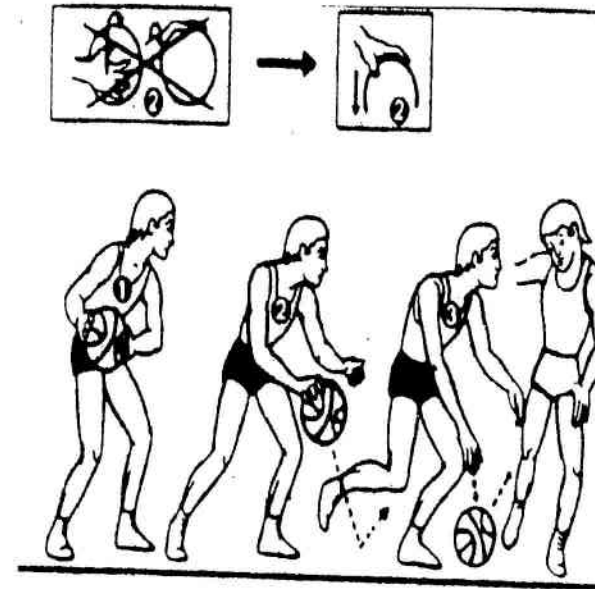


Schrittstop

Flacher + weiter Schrittsprung
Füße landen nacheinander
Standbein = hinteres Bein

Sprungstop

Flacher + weiter Sprung
Füße landen nacheinander
Standbein = rechtes oder linkes Bein



Beginn des Dribblings

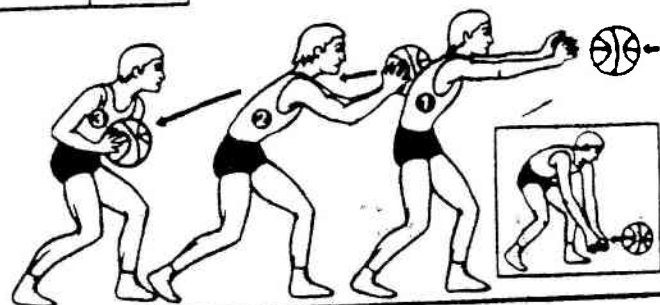
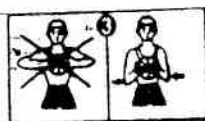
■ **Ball verlässt die Hand bevor das Standbein sich löst**

■ **Tiefe Körperhaltung – (in Kniehöhe pressen)**

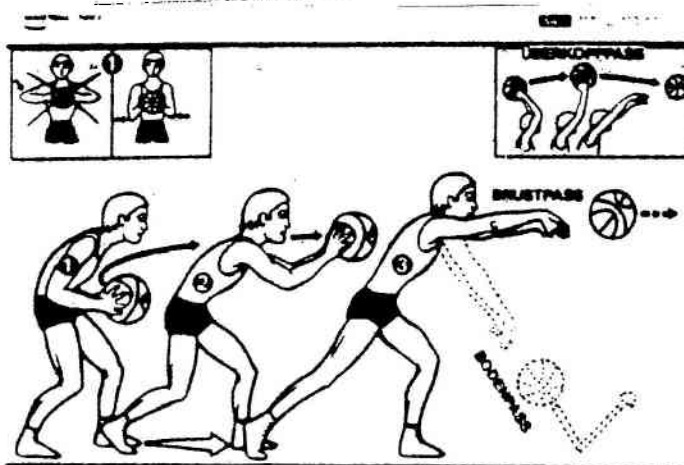
■ **Ballführung mit gespreizten Fingern (handgelenk abklappen)**

■ **Körper schützt Den Ball vor dem Gegner**

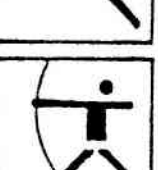
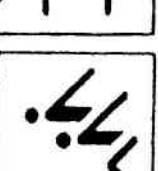
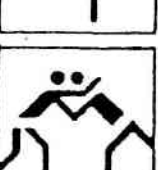
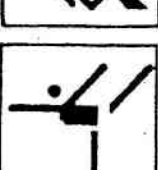
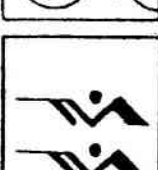
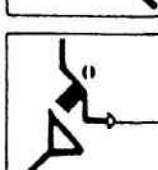
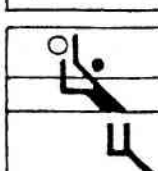
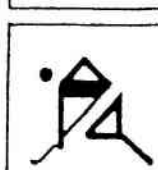
BASIKETBALL



- ① Arme dem Ball entgegenstrecken
- ② Ball zur Brust hin »ansaugen«
- ③ Finger gespreizt
- ④ Daumen zeigen zueinander



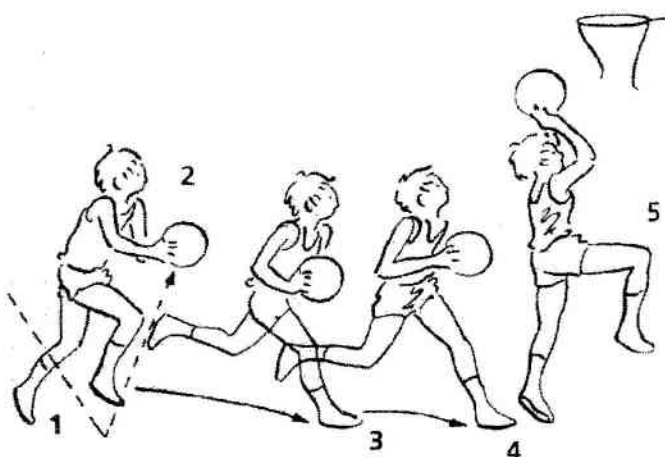
- ① Ball vor der Brust+ Finger gespreizt
- Dabei:
- ② Ellbogen nahe am Körper
- ③ Schnelles Strecken der Arme
- Danach:
- ④ Handgelenke abknicken
(nach außen!)



Basketball

Korbleger

Der Korbleger ist der Wurf mit der höchsten Trefferquote. Um erfolgreich zu sein, musst du den Korbleger von beiden Seiten beherrschen.



Von rechts mit der rechten Hand:

1. Den linken Fuss mit dem letzten Kontakt des Balles aufsetzen.
2. Den Ball im Sprung annehmen.
3. Rechts landen ...
4. und mit dem linken Bein kräftig abspringen
5. Das Schwungknie (re) hochziehen und den Ball über dem Kopf abwerfen.

- Studiert obigen Bewegungsablauf.
- Führt ihn am Korb 3x langsam und bewusst aus. Beobachte deine Partnerin.
- Übe den Korbleger von links und rechts, bis du je 3 Treffer erzielt hast.
- Dribble im Volleyballfeld. Wenn deine Kollegin klatscht, muss du mit einem Korbleger abschliessen (je 5x dribbeln).

Studiert und übt zu zweit. Beobachtet euch gegenseitig.



Riccarda