Basketball

Zur Geschichte des Basketballs

Schon vor über 1000 Jahren wurden Spiele mit der Grundidee einen Ball durch eine Öffnung, wie z.B. einen Ring oder Korb zu werfen, an verschiedenen Plätzen dieser Erde gespielt. Die Inka, die ihr Spiel „Top-Tapok“ nannten, wie auch die Maya und die Azteken, kannten kultische Spiele, bei denen Bälle in einen in der Höhe befestigten Ring oder Korb befördert werden mussten. Bei den Normannen hieß dieses Spiel „Soule", bei dem ein Ball durch einen Reifen geworfen werden musste. Dies war eine Mischung und der Vorläufer aus Basketball und Rugby.

Das moderne Spiel Basketball entstand im Jahre 1891 in Nordamerika. Der Erfinder Dr. James Naismith hatte die Aufgabe ein Spiel für die Halle zu erfinden, das einfach zu lernen und spielen ist. Ziel des Spieles ist es, den Ball in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu werfen und dadurch Punkte zu erzielen. Die gegnerische Mannschaft sollte daran gehindert werden in Ballbesitz zu kommen und Punkte zu erzielen.

Als weltweiter Dachverband dient die 1932 in Genf gegründete „Fédération Internationale de Basketball“ (FIBA). 1936 wird Basketball olympisch, ab den 1950ern richtet die FIBA die Basketball-Weltmeisterschaften aus. Die bekannteste und wahrscheinlich beste Liga der Welt ist die „National Basketball Association“ (NBA) in Nordamerika. Die Sprache im internationalen Basketball ist Englisch.

Allgemeine Regeln

Grundregeln

Das Basketballspiel:

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. Das Spiel wird von Schiedsrichtern, Kampfrichtern und einem Kommissar, falls anwesend, überwacht.

Gegnerischer Korb, eigener Korb:

Der Korb, den eine Mannschaft angreift, ist der gegnerische Korb; der Korb, der von einer Mannschaft verteidigt wird, ist ihr eigener Korb. Der Korb hängt auf einer Höhe von 3,05m.

Gewinner eines Spiels:

Das Spiel gewinnt die Mannschaft, die am Ende der Spielzeit die größere Punktzahl erzielt hat.

Spieldauer und Pausen:

Das Spiel dauert 4x10 Minuten. Spielpausen sind jeweils für 2 min zwischen dem 1. und 2., sowie zwischen dem 3. und 4. Viertel. Eine Halbzeitpause von 15 min findet zwischen dem 2. und 3. Viertel statt.



Zählweise:

Geht der Ball in den Korb, zählt der Korb zugunsten der Mannschaft, die diesen Korb angreift wie folgt: Ein aus einem Freiwurf erzielter Korb zählt einen Punkt, ein aus dem Zwei-Punkte-Bereich erzielter Korb zählt zwei Punkte, ein aus dem Drei-Punkte-Bereich erzielter Korb zählt drei Punkte.

Dribbling:

Dribbling heißt einen belebten Ball zu kontrollieren, dribbeln, den Ball auf den Boden zu werfen, tippen, rollen oder auf den Boden zu prallen. Ein Dribbling endet, wenn der Spieler den Ball gleichzeitig mit beiden Händen berührt oder ihn in einer oder beiden Händen zur Ruhe kommen lässt. Dribbeln ist nicht mit beiden Händen gleichzeitig erlaubt (regelwidriges Dribbling).

Schrittfehler:

Schrittfehler ist die regelwidrige Bewegung von mehr als zwei Schritten eines Spielers mit einem Fuß oder beiden Füßen in beliebiger Richtung.

Fußspiel:

Das Fußspiel ist das absichtliche Berühren des Balls mit dem Fuß, Knie oder Bein.

Goaltending:

Goaltending ist das unerlaubte Wegschlagen des Balles, wenn dieser nach dem Wurf schon den höchsten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat.

Sprungball:

Hochwerfen des Balls zwischen zwei gegnerischen Spielern entweder am Mittelkreis oder im Freiwurfsprungkreis, bzw. immer dort, wo eine Regelwidrigkeit am nächsten verursacht wurde. Er wird angewandt zu Beginn jeder Halbzeit im Mittelkreis, bei Halteball oder Doppelfoul.

Ausball:

Wenn ein Ball die Seitenlinie bzw. die Grundlinie berührt oder außerhalb des Spielfeldes den Boden berührt, und wenn ein Spieler außerhalb des Spielfeldes oder auf der Seiten- bzw. Grundlinie steht gilt der Ball als „aus“.

Rückspiel:

Die angreifende Mannschaft darf den Ball vom Vorfeld nicht ins eigene Rückfeld zurückspielen.

Einwurf:

Bei Fouls, Ausball oder Rückspiel wird hinter der Seitenlinie eingeworfen, bei Korberfolg hinter der Grundlinie.

Das Spielfeld

Die Maße betragen 28m x 15m. Die Linien haben eine einheitliche Farbe und sind 5 cm breit. Das Spielfeld muss eine ebene, harte Oberfläche haben und frei von jedem Hindernis sein.

Mittelkreis: Ø 3,60m

Mittellinie: geht 15cm über die Seitenlinie und trennt das Vor-vom Rückfeld.

Freiwurflinie: ist 3,60m lang und 5,80m von der Grundlinie entfernt. Der Abstand von der Grundlinie zum Brett beträgt 1,20m.

3-Punkte-Bereich: Er besteht aus einem Halbkreis, der 6,75m vom Mittelpunkt des Ringes entfernt ist und in zwei parallel zur Seitenlinie verlaufende Linien übergeht.

Mannschaftsbankbereich: In ihm dürfen sich nur 12 Spieler und zusätzlich zum Trainer + Assistenten und Ersatzspielern maximal 5 Betreuer aufhalten.

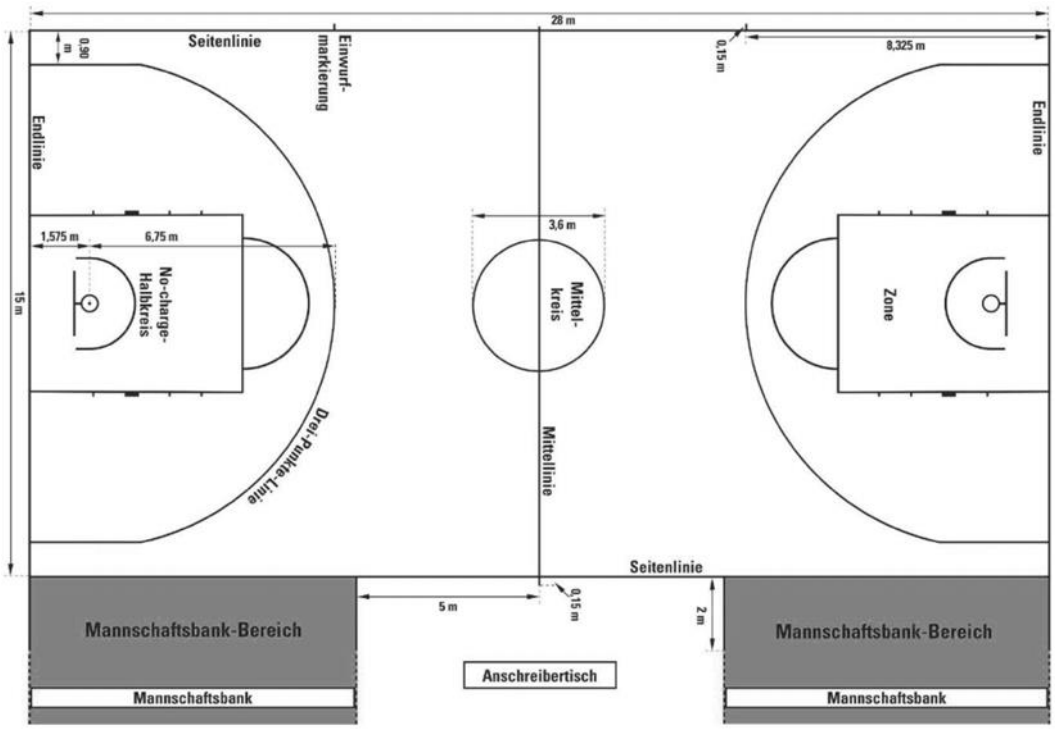


Abbildung 1: Spielfeld

Basketball

Zeitregeln

Drei-Sekunden-Regel:

Kein Spieler der ballbesitzenden Mannschaft darf sich länger als 3 Sekunden im gegnerischen Freiwurfraum (Zone) aufhalten.

Fünf-Sekunden-Regel:

Ein nahbewachter Spieler muss den Ball innerhalb von fünf Sekunden passen, werfen, rollen oder dribbeln.

Acht-Sekunden-Regel:

Erlangt ein Spieler in seinem Rückfeld Kontrolle über einen belebten Ball, muss seine Mannschaft innerhalb von acht Sekunden versuchen, den Ball über die Mittellinie ins Vorfeld zu spielen.

24-Sekunden-Regel:

Eine Mannschaft hat 24 Sekunden Zeit, bis sie einen Korbwurfversuch unternehmen muss. Innerhalb dieser Zeit muss der Ball zumindest den Ring berührt haben.

Foulregeln

Persönliches Foul:

Ein Foul eines Spielers durch regelwidrigen Kontakt mit einem Gegenspieler. Ein Spieler darf nicht halten, blockieren, stoßen, rempeln, Bein stellen oder die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Ellbogen, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern.

Strafe: Einwurf, zwei Freiwürfe beim Foul während eines Korbversuches oder ein zusätzlicher Freiwurf beim Foul während eines Korbversuches mit Korberfolg für den gefoulten Spieler.

Technisches Foul:

Ein Vergehen eines Spielers ohne Körperkontakt und meist ein disziplinarisches Vergehen wie Provokation, Respektlosigkeit gegenüber Gegenspieler, Betreuer, Trainer oder Schiedsrichter.

Strafe: Freiwurf und Einwurf für die Mannschaft, die die Ballkontrolle hatte.

Unsportliches Foul:

Ein unsportliches Foul ist ein Kontakt zwischen zwei Spielern, der besonders hart ausgefallen ist oder es zum Kontakt zwischen zwei Spieler kommt, bei dem das Ziel gar nicht das Erlangen des Ballbesitzes war.

Strafe: Freiwurf und Einwurf für die gegnerische Mannschaft.

Disqualifizierendes Foul:

Jedes offensichtlich grob unsportliche Verhalten eines Spielers, Ersatzspielers, Trainers, -Assistenten, wegen fünf Fouls ausgeschlossenen Spielers oder zur Mannschaft gehörende Begleitpersonen.

Strafe: Spielausschluss und Freiwürfe für die gegnerische Mannschaft.

Technik

Grundstellung:

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

Technik 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.

Dribbling:

Das tiefe Dribbling: Ball gegenüber dem Gegner schützen.

Das hohe Dribbling: raumgreifendes Dribbling, schnell fortbewegen.



Abb.2 Grundstellung und tiefes Dribbling

Technik Dribbling:

Nicht auf den Ball schauen! ①

Ball verlässt Hand bevor Standbein sich löst. ②

Ballführen mit gespreizten Fingern. ②③

Die zweite Hand dient als Schutz des Balles vor dem Verteidiger. ③

Generell sollte der Ball nicht höher als bis maximal zur Hüfte geführt werden.

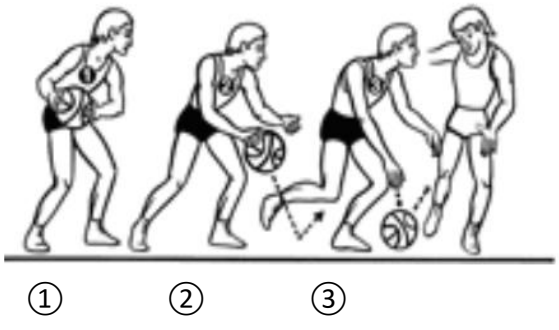


Abbildung 3 graphische Darstellung Dribbling

Passen:

Man unterscheidet den Druckpass und den Überkopfpass. Der Druckpass kann auch als Bodenpass gespielt werden.

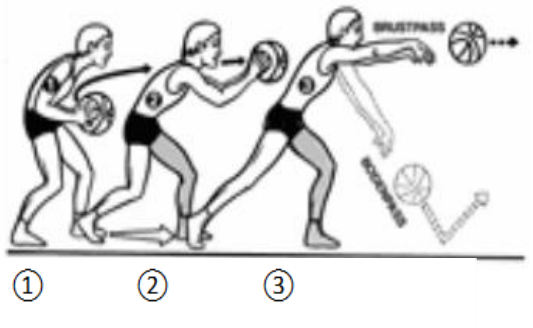


Abbildung 4 graphische Darstellung Druckpass

Technik Druckpass:

Ball vor der Brust, Finger spreizen, Ellenbogen zeigen nach außen. ①

Kraftvolle Streckung der Arme. ②

Nachklappen der Hände und eventuell Schritt nach vorne. ③

Werfen:

Man unterscheidet den Standwurf, den Sprungwurf und den Hakenwurf.

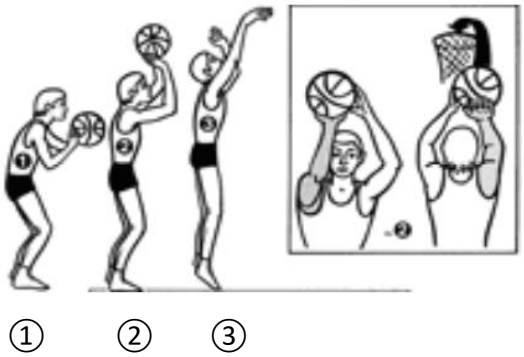


Abbildung 5 graphische Darstellung Standwurf

Technik Standwurf:

Ball halten mit beiden Händen. ①

Ball vor dem Körper über den Kopf führen, Ellenbogen zeigt zum Korb. ②

Körperstreckung. ②

Wurfarm kräftig nach oben strecken, Handgelenk und Finger nachdrücken. ③

Korbleger:

Der Korbleger kann von unten in den Korb mit und ohne Brett getätigt werden.

Als Variante gibt es den Dunking, wo der Ball in den Korb hineingestopft wird.

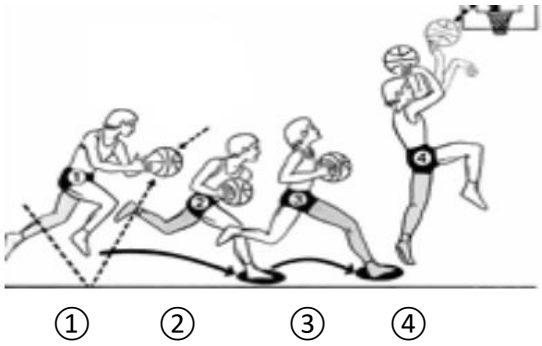


Abbildung 6 Korbleger – Zweierrhythmus

Technik Korbleger Zweierrhythmus:

Ball aufnehmen in der Bewegung. ①

Langer Schritt und dann kurzer Stemmschritt (zwei Bodenkontakte). ②

Absprung nach oben. Schwungbein hochreißen. ③

Wurfarm strecken und Wurf aus Fingern und Handgelenk am höchsten Punkt. ④

Taktik

Positionen

①: Point Guard (1. Aufbauspieler und bester Dribbler/Passgeber)

②: Shooting Guard (2. Aufbauspieler und bester Schütze)

③: Small Forward (Flügelspieler und vielseitig)

④: Power Forward (high post, durchsetzungsfähig und robust, Rebounder)

⑤: Center (low post, groß und stark, Rebounder)

●: Ball

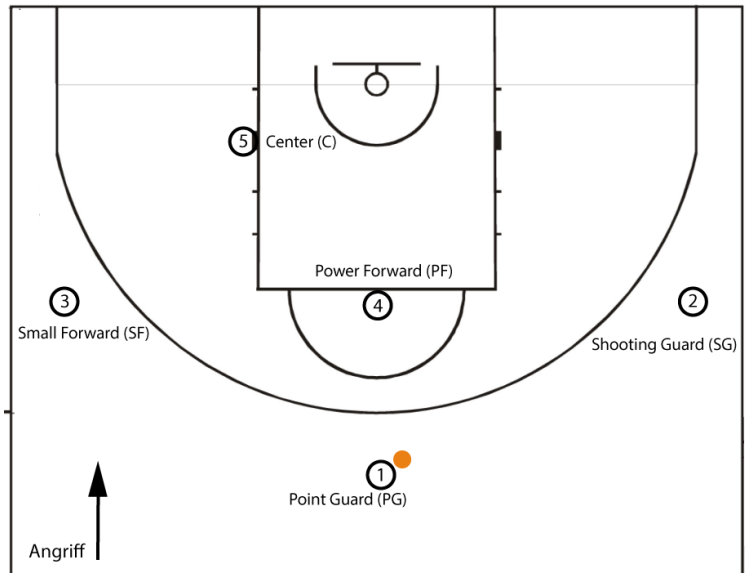


Abbildung 7 Spielpositionen im Angriff

Angriff (Offense)

Grundsätzlich können im Basketball zwei grundlegende Angriffstaktiken unterschieden werden:

Der Schnellangriff und das Positionsspiel.

Beim Schnellangriff versucht das Team möglichst schnell anzugreifen und zum Korb zu gelangen.

Beim Positionsspiel spielt das gezielte Bewegen, Passen und Blocken beziehungsweise Schneiden der Gegner die wichtigste Rolle.

<u>Angriffstipps:</u>

Wenn du den Ball willst, laufe nicht zum Ball, sondern in den freien Raum! Bleibe in Bewegung! Passen ist immer schneller als Dribbeln! Der nächste Mitspieler ist die beste Anspielstation! Wenn du gepasst hast, laufe weiter und biete dich wieder an! Zeige deinem Verteidiger nie, was du machen willst!

Verteidigung (Defense)

Grundsätzlich können im Basketball zwei grundlegende Verteidigungstaktiken unterschieden werden: Mann-Mann-Verteidigung (MV) und die Ball-Raum Verteidigung (Zonenverteidigung).

Bei der Mann-gegen-Mann-Verteidigung wird jedem Defensivspieler ein direkter Gegenspieler zugewiesen, der 1-gegen-1 verteidigt wird. Seinen Gegenspieler verlässt ein Verteidiger nur kurzfristig zum Doppeln bzw. Aushelfen. Der Verteidiger steht zwischen Angreifer und Korb.

Bei der Zonenverteidigung wird kein konkreter Gegenspieler, sondern der Raum zwischen Ball und Korb gemeinsam verteidigt. Alle Spieler orientieren sich zum Ball und verschieben sich jeweils mit der Bewegung des Balles.

Es gibt verschiedene Formationen der Zonenverteidigung:

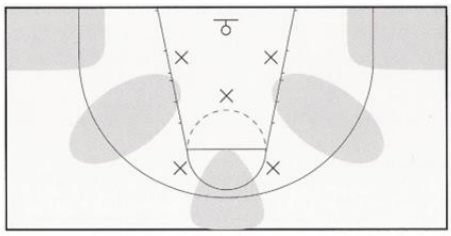


Abbildung 11 2-1-2 Zone, Formation und Schwachstellen

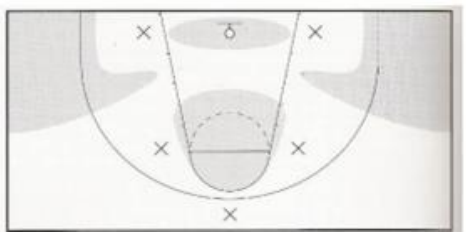


Abbildung 11 1-2-2 Zone, Formation und Schwachstellen

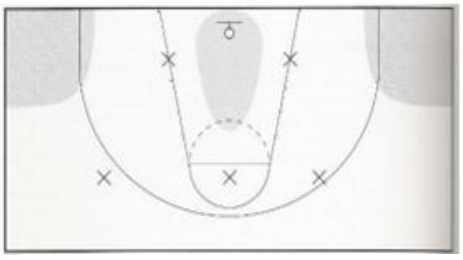


Abbildung 11 3-2 Zone, Formation und Schwachstellen

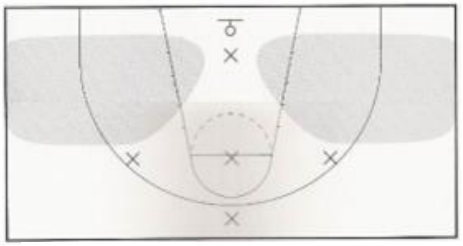


Abbildung 11 1-3-1 Zone, Formation und Schwachstellen

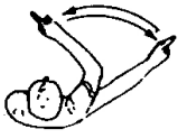
Vorteile der Zonenverteidigung:

- Durchbrüche zum Korb werden erschwert
- vorteilhaft für den organisierten Schnellangriff
- geringere Foulbelastung
- hohe Flexibilität

Nachteile der Zonenverteidigung:

- geringere Aggressivität, das Spieltempo kann kaum kontrolliert werden
- anfällig gegen Würfe von außen
- Kompetenzprobleme an den Grenzen der Verteidigungsbereiche
- Unterzahlsituationen für die Verteidiger
- anfällig gegen Schnellangriffe

Schiedsrichterzeichen

Zwei Punkte Korberfolg (Ein Finger = 1 Punkt)  Abwärtsschlagen mit dem Handgelenk	**Zeit aus**  Offene Handfläche, Finger zusammen	**Spielerwechsel**  Kreuzen der Unterarme	**Blockieren**  Beide Hände an der Hüfte
Schrittfehler  Fäuste umeinander rollen	**Regelwidriges Dribbeln**  Unterarme auf- und abbewegen	**Verletzung der 3-Sekunden-Regel**  Finger seitwärts	**Spielen des Balles ins Rückfeld**  Finger ausgestreckt
Persönliches Foul  Geschlossene Faust	**Regelwidriger Gebrauch der Hände**  Foulzeichen: Schlagen ans Handgelenk	**Stoßen**  ***Foulzeichen: Stoßen imitieren***	**Zwei Freiwürfe**  Finger zusammen
Halten  Foulzeichen: Handgelenk umfassen	**Technisches Foul**  T formen, Handfläche sichtbar	**Sprungball**  Daumen nach oben	**Unsportliches Foul**  Handgelenk umfassen

Quellen:

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN E.V. (Hrsg.): Das Spiel auf den hochhängenden Korb. in: https://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/basketball/

DEUTSCHER BASKETBALL BUND E. V. (Hrsg.)(2020): Offizielle Basketball-Regeln. Hagen

BAYERISCHE LANDESSTELLE FÜR DEN SCHULSPORT (Hrsg.)(2003): Basketball aktuell. München

HAGEDORN, Günter; NIEDLICH, Dieter; SCHMIDT, Gerhard J. (Hrsg.)(1985): Basketball Handbuch. Hamburg

SCHRÖDER, Jürgen; BAUER, Christian (2001): Basketball trainieren und spielen. Hamburg