



BASKETBALL

Regeln für die Schule



Ursprünglich Ausgleichssport zu Leichtathletik und American Football, ist Basketball längst eine populäre, weltweit gespielte Sportart. Das Spiel auf zwei Körbe (engl. basket) stammt aus den USA, wo es als eigentliche Erfindung alternativ zu den eher körperbetonten Ballspielen gedacht war. Das wichtige Element der Fairness ist nach wie vor ein prägender Faktor dieser Sportart, deren Regeln den Ballführenden besonders schützt.

Beim Korbball, das in verschiedenen Varianten vor allem in der Schweiz und Süddeutschland gespielt wird, ist ebenfalls das Erzielen von Korbtreffern das Ziel. Es unterscheidet sich, wie das Korbball in den Niederlanden und Belgien, besonders in

der Art, wie der Ball geführt werden darf vom Basketball. Auch kennen beide Formen kein Brett, das hinter dem Korb angebracht ist.

Im Schulsport ist Basketball äusserst beliebt, da sich sehr schnell Lernerfolge einstellen und auch athletische Defizite mit technischen Fähigkeiten ausgeglichen werden können. Korbballanlagen gehören in unseren Hallen zur Standardinfrastruktur, eine spezielle Schutzausrüstung ist nicht notwendig und eine Vielzahl von Spielvarianten (Streetball) sind weitere Erfolgsgaranten für dieses Teamspiel.

1. Anzahl Spieler

Ein Team besteht aus 5 Spielern auf dem Feld und Ersatzspielern; Spielerwechsel können bei ruhendem Ball während des ganzen Spiels erfolgen.

2. Ball

Für die Primarstufe wird die Grösse 5 (oder kleiner) empfohlen, auf der Sekundarstufe 6 oder 7.

3. Feld

Das Normfeld hat eine Dimension von 28 x 15 Meter. Die wichtigsten Feldzeichnungen sind der Anspielkreis, die 3-Punktlinie und die trapezförmige, bzw. seit einigen Jahren rechteckige Zone vor den Körben.

4. Korbhöhe

Der Korbring hängt auf einer Höhe von 3.05 Metern; in modern eingerichteten Hallen kann die Korbhöhe für die Primarstufe tiefer gestellt werden.

5. Sprungball

Das Spiel beginnt mit einem Sprungball im Mittelkreis zwischen zwei Spielerinnen, wobei diese den Ball aber nicht selber fangen dürfen. Die restlichen Spielerinnen stellen sich ausserhalb des Kreises auf.

6. Anspiel

Nach einem Korbtreffer wird das Spiel auf der Grundlinie hinter dem Korb mit einem Pass wieder aufgenommen.

7. Zählweise

Alle aus dem Spiel erzielten Korberfolge zählen 2 Punkte, alle ausserhalb der 3-Punkte-Begrenzung zählen 3 Punkte.

8. Freiwurf

Nach einer Regelübertretung erfolgt ein Einwurf von der Seiten- oder der Grundlinie. Wird ein auf

den Korb werfender Spieler gefoult, erhält der gefoulte Spieler zwei Freiwürfe (pro erfolgreicher Freiwurf 1 Punkt).

9. Outball

Die Seiten- und Grundlinie gehören nicht zum Spielfeld. Berührt der Ball oder die ballführende Spielerin die Begrenzungslinien, erfolgt ein Einwurf des gegnerischen Teams.

10. Schrittregel

Vor Beginn des Dribblings ist nur ein 1 Schritt erlaubt (auch Sternschritt möglich). Ansonsten sind immer 2 Bodenkontakte mit den Füßen, also 2 Schritte erlaubt.



11. 2-Takt-Schritt

Fassen des Balles aus dem Lauf (Nach Dribbling oder Pass), Aufsetzen der Füße nacheinander, Abgeben des Balles (Korbwurf oder Pass).

12. Sternschritt

Fassen des Balles im Stand (= 1. Bodenkontakt) oder Doppelstopp nach Dribbling, Pass oder Rebound (= 1. Bodenkontakt), Wahl eines Standbeins beliebiges Bewegen des anderen Beins (= Sternschritt). Bei einem Schrittstopp (Füße setzen nacheinander auf) wird das zuerst aufgesetzte Bein zum Standbein, Sternschritt ist mit zweitem Bein erlaubt.

13. Fussregel

Aktives Fussspiel (Fuss zum Ball) ist verboten. Fällt der Ball versehentlich an den ruhenden Fuss (Ball zum Fuss) irgendeines Spielers (Mitspieler, Gegner oder eigener Fuss) ist dies kein Fehler.

14. 3-Sekunden-Regel

Jede Angreiferin darf sich mit oder ohne Ball höchstens 3 Sekunden im gegnerischen Trapez, resp. Rechteck aufhalten. Bei einem Korbwurfversuch (Ball muss Brett oder Korb berühren) beginnt der Zeitintervall von Neuem.

15. 5-Sekunden-Regel

Wird der Ballträger angegriffen, muss er innerhalb von 5 Sekunden passen, dribbeln oder werfen.

16. Zeitspiel

Das angreifende Team muss nach mindestens 30 Sekunden (original 24 Sekunden) einen Korbwurf ausführen. Zudem ist es nicht erlaubt, einmal in der Angriffszone, den Ball wieder über der Mittellinie in die eigene Hälfte retour zu spielen.

17. Fouls

Erlaubt sind grundsätzlich alle Attacken, die nur auf den Ball gerichtet sind. Der Körper der Ballträgerin darf dabei nicht berührt werden. Ebenso ist es verboten der Ballträgerin den Laufweg abzuschneiden und sowohl Beine als auch Arme zur Verteidigung mehr als hüftbreit auszufahren. Nur dann begeht die Ballträgerin ein Foul (Stürmerfoul), wenn sie auf eine bereits fix positionierte Gegenspielerin aufläuft oder sie bei Pass, Wurf oder Rebound behindert.



18. Ahndung von Fehlern

Technische Fehler und Fouls wie Behinderung werden mit Einwurf von ausserhalb des Feldes (von dem Verstoss am nächst gelegenen Punkt der Outlinie, mit Ausnahme des Raumes hinter den Brettern) geahndet. Der Abstand zum einwerfenden Spieler beträgt mindestens 1 Meter. Grobe Fouls im ganzen Spielfeld und beim Wurfversuch werden mit 2 Freiwürfen geahndet.