

Basketball

Grundlagen



Basketball verkörpert mit seinen Eigenschaften und Regeln ein Sportspiel, das individuelle Spieltechniken und -kompetenzen zur Entfaltung verhilft, ohne Verletzungen durch den Gegner in Kauf nehmen zu müssen. So werden mit dem Sport außer leistungs- und Breitensportorientierte Sinngebungen auch pädagogische und gesundheitliche Ziele angestrebt.

Die Spielregeln

Für Korbjäger und Korbjägerinnen auf und neben dem Platz gibt es viel zu beachten und zu befolgen.

Die wichtigsten Eckpunkte der Regeln betreffen

- das Spielfeld,
- die Mannschaften,

- den Spielball,
- die Schiedsrichter,
- die Spielzeit/Zeiteinteilung,
- die Punktevergabe,
- die Foulregeln,
- u.a.

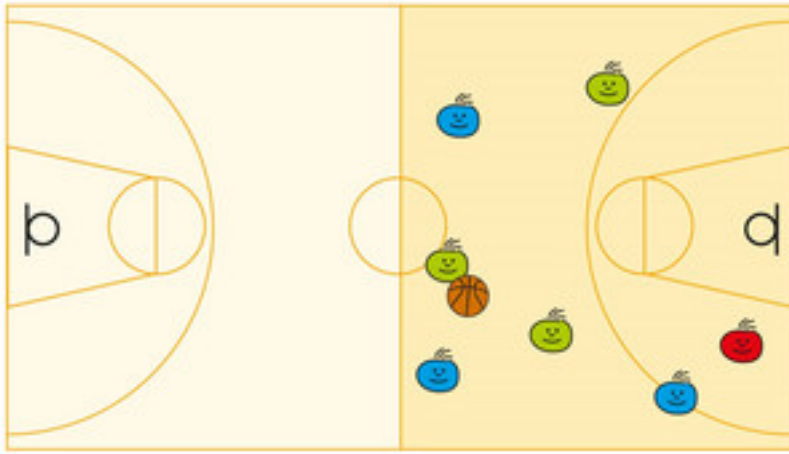
[Spielregeln in Kurzform Vereinfachte Basketballregeln für Schule und Verein](#)
[Regeln des Minibasketballs U 10](#)
[Regeln des Minibasketballs U 11 und U 12](#)
[Offizielle Basketballregeln](#)
[Intepretationen der Basketballregeln](#)

Die Regeln im Video erklärt

Die Regeln im Detail 1

Die Regeln im Detail 2

Das Spielfeld



Mit [KLICK](#) Maße anzeigen

Die Wurftechniken

Unter einer Wurftechnik versteht man im Basketball eine Technik, mit welcher der Ball mit den Händen kontrolliert in Richtung des Korbs geworfen wird.

Sprungwurf

Der Sprungwurf ist ein einhändiger Wurf aus einer gerade nach oben gerichteten Sprungbewegung heraus, um aus der Distanz auf den Korb zu werfen.

Varianten des Sprungwurfs sind Fadeaway, Leaner, Turnaround Jumper, Step Back Jumper usw.

Standwurf

Der Standwurf wird in der Regel in Korbnähe ein- oder beidhändig ausgeführt. Er wird aber heutzutage nur noch angewendet, wenn sich der Spieler in einer unbedrängten Situation befindet.

Hakenwurf

Der Hakenwurf wird einhändig mit gestrecktem Arm (auf der jeweils vom Korb abgewandten Seite) in einer Bogenbewegung Richtung Korb ausgeführt.

Korbleger

Beim Korbleger wird der Ball mit einer Lauf-/Absprungbewegung mit einer Hand direkt in den Korb oder an das Brett gespielt.

Dunking

Beim Dunking wird der Ball ein- oder beidhändig von oben durch den Korb „gestopft“.

[Mehr lesen](#) Ausführliche Beschreibungen der Wurftechniken

Die Spielpositionen

Folgende Funktionen werden den Spieler/-innen im Team zugeordnet:

Point Guard

Der Point Guard ist der „Spielmacher“ eines Teams. Er zeigt die Spielzüge an, leitet Offensivaktionen ein und verteilt die Bälle.

Oftmals ist der Point Guard der kleinste, aber auch der schnellste Spieler eines Teams.

Shooting Guard

Der Shooting Guard ist meistens der beste Werfer einer Mannschaft und etwas größer als der Point Guard. Entsprechend seines Namens besteht seine Hauptaufgabe darin, zum Korbwurfabschluss zu kommen. Daher muss er zum einen in der Lage sein, selbst Würfe zu kreieren, zum anderen aber auch beweglich und stets anspielbar sein.

Small Forward

Der Small Forward ist der vielseitigste und somit auch oft der athletischste Spieler im Team. Er punktet unter dem Korb und aus dem Feld, holt Rebounds und braucht gute Pass- und Verteidigungs-Qualitäten. Ihn zeichnet eine Durchsetzungskraft und die Zielstrebigkeit aus, sich zum Korb durchzuspielen.

Power Forward

Der Power Forward muss sich vor allem unter dem Korb durchsetzen können. Er hat ähnliche Aufgaben wie der Center, also Rebounds holen, unterm Korb punkten, abprallende Bälle verwerten etc. Besonders wichtig ist auch sein Spiel ohne Ball, sprich Blocks zu setzen (gezieltes Aufhalten eines Gegenspielers durch festen und tiefen Stand), Screens zu stellen (Block im Angriff) und engagiert zu verteidigen.

Center

Die wohl bekannteste Position im Basketball ist die des Centers. Es sind in der Regel die größten und kräftigsten Spieler und agieren hauptsächlich in der Zone – sowohl in der Offensive, als auch in der Defensive. Der Center muss sich unter dem Korb durchsetzen, anbieten und Rebounds holen. Er muss mit dem Rücken zum Korb (Post-up) spielen können.

[Mehr lesen](#) Ausführliche Beschreibungen der Spielpositionen

Organisationen



Der Deutsche Basketball Bund (DBB) ist der Fachverband des organisierten Basketballsports in Deutschland.

Auf seiner [Homepage](#) gibt es sowohl für den Wettkampfsport als auch für den Breitensport sowie für Jugend + Schule aktuelle Informationen.



Der Westdeutsche Basketball-Verband e.V. (WBV) ist der Fachverband des organisierten Sports in Nordrhein-Westfalen.

Auf seiner [Homepage](#) gibt es sowohl für den Wettkampfsport als auch für den Breitensport aktuelle Informationen.