

Vereinfachte Basketballregeln für den Sportunterricht

Spieler und Mannschaften

Eine Mannschaft auf dem Spielfeld besteht aus 5 SpielerInnen. Bei jeder Spielunterbrechung ist ein Spielerwechsel möglich.

Sprungball zu Beginn des Spiels sowie bei Halteball

Die Nichtspringer dürfen sich überall auf dem Feld postieren. Der Schiedsrichter wirft den Ball zwischen zwei Gegenspielern senkrecht hoch. Der Ball darf nicht gefangen werden, sondern wird von einem oder beiden Springern in der Luft getippt (pro Spieler maximal zweimal). Das Spiel beginnt jeweils mit einem Sprungball im Mittelkreis. Ein Sprungball im nächstgelegenen Mittel- oder Freiwurfbereich gibt es bei Halteball, d.h. wenn Spieler gegnerischer Mannschaften den Ball so festhalten, dass kein Spieler in Ballbesitz kommen kann.

Einwurf nach einem Korb oder nach einer Regelübertretung

Nach einem Korb wirft ein Spieler der Gegenmannschaft den Ball von der Endlinie ein.

Ausball: Der Ball ist im „Aus“, wenn er auf oder außerhalb der Grenzlinien gespielt und sich nicht mehr in der Luft befindet, oder einen Spieler oder Gegenstand auf oder außerhalb der Spielfeldgrenzen berührt. Ein fliegender Spieler behält in der Luft den Status seiner Absprungstelle.

Rückspiel: Wenn eine Mannschaft in Ballbesitz die Spielfeldhälfte erreicht, in der sich der Korb des Gegners befindet, darf sie den Ball nicht mehr in ihre Verteidigungshälfte zurückspielen. (Auf die Rückspielregel kann im Anfängerbereich verzichtet werden). Alle Linien verhalten sich zum Spieler immer negativ!

3-Sekunden-Regel: Wenn der Ball im Besitz der eigenen Mannschaft ist, darf man sich im Korbraum nur 3 Sekunden aufhalten (Diese Regel ist im Anfängerbasketball verzichtbar).

Strafe: Der Ball wird durch die gegnerische Mannschaft von außerhalb des Spielfeldes nahe dem Ort der Regelübertretung eingeworfen.

Spiele des Balls

Der Ball wird nur mit den Händen gespielt. Es ist nicht erlaubt, mit dem Ball in der Hand mehr als einen Schritt zu laufen (Schrittfehler), man darf aber mit einer Hand dribbeln oder den Sternschritt ausführen (ein Fuß steht fest am Boden = Standbein; mit dem anderen Fuß dürfen Schritte um das Standbein gemacht werden). Nach Beendigung eines Dribblings darf man nicht erneut dribbeln (Doppeldribbling). Bei Verstoß gegen diese Regeln erhält die Gegenmannschaft den Ball zum Einwurf von der Seitenlinie in der Nähe der Regelübertretung.

Foulregeln

Es gilt der Grundsatz des „körperlosen“ Spiels, der Fairness und Selbstbeherrschung.

Es werden persönliche, technische und unsportliche Fouls unterschieden. Ein technische Foul ist ein regelwidriges Verhalten ohne Körperkontakt eines Spielers, Auswechselspielers oder Trainers (z.B. Beschimpfen von Gegenspielern oder Schiedsrichtern).

Strafe: Ein Freiwurf und Einwurf von der Mittellinie für die Gegenmannschaft; bei T-Foul des Trainers oder von Auswechselspielern 2 Freiwürfe. Ein persönliche Foul ist ein Spielerfoul aufgrund eines aktiven Kontakts (Stoßen, Rempeln, Festhalten) mit einem Gegner, wobei dieser Kontakt nicht nur zufällig ist, sondern hätte vermieden werden können. Der für den Körperkontakt Hauptverantwortliche begeht das Foul.

Strafen:

- Für die Mannschaft, deren Spieler gefoult wurde, gibt es Einwurf von außerhalb des Spielfeldes in Höhe der Stelle des Fouls. Bei Foul in der Korbzone erfolgt der Einwurf von der Endlinie.
- Bei einem Foul am Korbwerfer erhält der gefoulte Spieler zwei (bzw. drei FW bei einem Drei-Punkte-Wurf) Freiwürfe.
- Ist der Korbwurf trotz Foul erfolgreich, zählt der Treffer und der gefoulte Spieler erhält einen zusätzlichen Freiwurf (Bonuswurf).
- Nach vier Fouls eines Teams (Teamfouls) pro Viertel werden alle weiteren Fouls mit zwei Freiwürfen bestraft.

Aufstellung bei Freiwürfen: Außer dem Werfer dürfen sich bei Freiwurf noch 5 weitere Spieler (3 Verteidiger, 2 Angreifer) links und rechts abwechselnd (Verteidiger-Angreifer) am Zonenrand aufstellen.