

Theoretische Prüfung

Mannschaftsportarten

Fußball/Futsal

Basketball

Volleyball

Fußball/Futsal

Skript zur theoretischen Prüfung



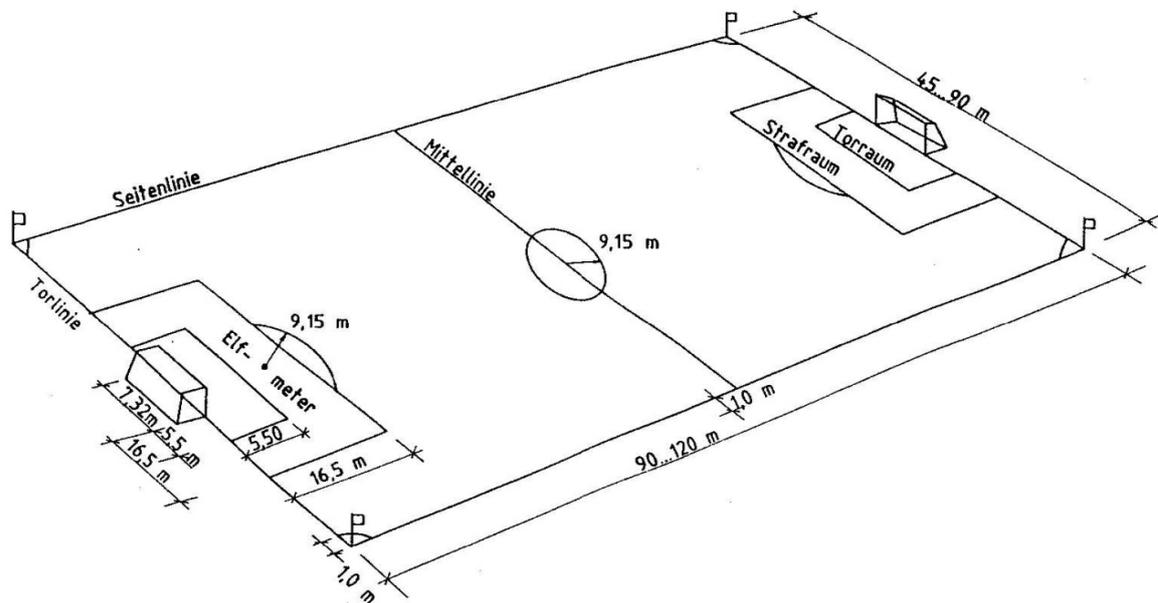
1. Spielgedanke

Fußball ist ein Ballsport, bei dem zwei Mannschaften mit je elf Spielern (einem Torhüter und zehn Feldspielern) gegeneinander antreten. Ziel ist es, den Ball ins gegnerische Tor zu bringen. Fußball wird vorwiegend mit dem Fuß gespielt, jedoch dürfen die Feldspieler auch andere Körperteile, ausgenommen ihre Hände und Arme, verwenden. Der Torhüter ist der einzige Spieler der jeweiligen Mannschaft, der den Ball mit der Hand spielen darf, und das auch nur innerhalb des eigenen Strafraums. Nach dem Spiel erhält die Siegermannschaft drei Punkte. Geht ein Spiel unentschieden aus, dann erhält jedes der beiden Teams einen Punkt.

2. Spielzeit

- Im Erwachsenenbereich 90 Minuten, aufgeteilt in zwei Spielhälften von je 45 Minuten
- Halbzeitpause von maximal 15 Minuten
- Die tatsächliche Spieldauer ist meist einige Minuten länger, da der Schiedsrichter um eine entsprechende „Nachspielzeit“ verlängern kann.
- Vor dem Spiel entscheidet der Schiedsrichter per Münzwurf, auf welcher Feldseite ein Team im ersten Spielabschnitt spielen wird. Das andere Team führt den Anstoß aus.

3. Spielfeld (Bitte lerne keine Abmessungen.)



Die Spiele finden normalerweise auf einem Bodenbelag aus Rasen statt.

Außenseitenlinien	begrenzen das Spielfeld auf beiden Längsseiten.
Torauslinien	begrenzen das Spielfeld an den beiden Querseiten.
Torlinie	heißt die Linie zwischen den beiden Torpfosten.
Torraum	oder 5-Meter-Raum ist die vor dem Tor rechtwinklig abgegrenzte Fläche.

Strafraum	wird auch 16-Meter-Raum genannt. Der Tormann darf innerhalb dieses Raumes den Ball mit den Händen berühren (fangen, fausten usw.).
Mittellinie	teilt das Spielfeld in zwei Hälften. Der Mittelpunkt dieser Linie ist der Anstoßpunkt.
Anstoßkreis	ist der Kreis um den Anstoßpunkt. Von hier aus wird der Ball angespielt: <ul style="list-style-type: none"> - bei Spielbeginn - zu Beginn der 2. Halbzeit - nach jedem Tor
Elfmeterpunkt	ist 11 m von der Torlinie entfernt. Von hier wird der Strafstoß ausgeführt.
Teilkreis am Strafraum	ist 9,15 m vom 11 m-Punkt entfernt.

4. Mannschaft und Positionen

- 11 Spieler: 10 Feldspieler, 1 Torwart
- Torhüter, Verteidiger, Mittelfeldspieler, Stürmer
- Pro Spiel darf jede Mannschaft höchstens drei Spieler ersetzen, um erschöpfte oder verletzte Spieler auszutauschen oder taktische Änderungen vorzunehmen. (Ausnahmeregelung: seit der Corona-Pandemie bis zu 5 Auswechslungen möglich)
- Rückwechsel in den untersten Spielklassen erlaubt



5. Torwart

- Ohne Torwart kann das Spiel nicht stattfinden.
- Er darf im eigenen Strafraum den Ball auch mit Händen und Armen berühren.
- Die Rückpassregel gilt. Der Rückpass darf nicht mit der Hand aufgenommen werden.
- Außerhalb des Strafraums verhält er sich wie ein normaler Feldspieler.
- Er muss sich optisch von den Feldspielern beider Mannschaften und dem Schiedsrichter und dessen Assistenten unterscheiden. Er trägt daher ein Torwarttrikot.

Ein Torwart verursacht einen indirekten Freistoß für die gegnerische Mannschaft, wenn er innerhalb seines Strafraums einen der folgenden Verstöße begeht:

- Er hält den Ball länger als sechs Sekunden, bevor er ihn für das Spiel freigibt.
- Er berührt den Ball, nachdem er ihn freigegeben hatte, erneut mit der Hand.
- Er berührt den Ball mit der Hand, den ein Mitspieler absichtlich mit dem Fuß zugespielt hat. Dies gilt auch bei Einwüfen vom Mitspieler.

Muss der Torwart wegen Verletzung oder eines Feldverweises ("Rote Karte") ausscheiden, und ist das Auswechsellkontingent erschöpft, muss ein Feldspieler seine Funktion übernehmen, damit das Spiel fortgesetzt werden kann. Für diesen gelten fortan die Torwartregeln.

6. Technik

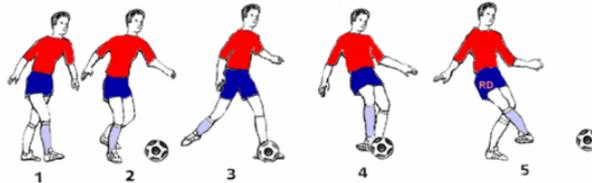
Dribbling

- Wenn ein gegnerischer Spieler in der Nähe ist:
Enge Ballführung am Fuß mit der Innen- oder Außenseite des Fußes
- Wenn mehr Raum zur Verfügung steht:
Weitere Ballführung mit dem Spann (Tempodribbling)



Passspiel/Schuss

Innenseitstoß



Technik:

- Standbein: leicht gebeugt neben dem Ball, Fußspitze zeigt in Spielrichtung
- Spielbein: Fußspitze angehoben, Fußgelenk festgestellt
- Ball wird mit Innenseite im Zentrum getroffen

Geeignet:

- für präzisere Pässe/Schüsse
- für zielgenaues, sicheres Anspielen
- bei hohen Anspielen (können mit der Innenseite verarbeitet und weitergespielt werden)

Vollspannstoß



Technik:

- Standbein: leicht gebeugt neben dem Ball, Fußspitze zeigt in Spielrichtung
- Spielbein: Fuß nach unten gedrückt, Fußgelenk festgestellt
- Oberkörper beim Stoß über den Ball geneigt
- Ball wird mit Vollspann im Zentrum getroffen

Geeignet:

- für harte Schüsse aufs Tor
- für weites, hohes Abspiel
- als Torwartabstoßtechnik

Weitere Schusstechniken: Außenriststoß, Picke, Fallrückzieher ect.

Ballannahme und -mitnahme

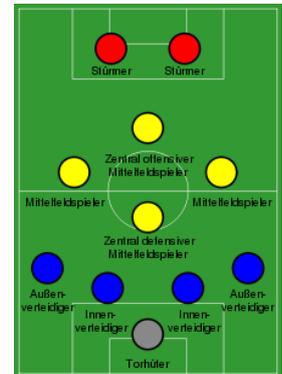
- mit Innenseite, Außenseite, Brust, Oberschenkel, Sohle
- Ballmitnahme möglichst im freien Raum
- Ballmitnahme ist anspruchsvoller als Ballannahme

7. Taktik

Die taktische Einstellung einer Fußballmannschaft übernimmt meistens ihr Trainer. Entscheidend für seine taktischen Anweisungen ist das spielerische Können seiner Mannschaft und die Spielweise des Gegners. In einer Spielersitzung oder vor dem Spiel verteilt der Trainer die einzelnen Positionen und gibt hierzu, wenn nötig, jedem Spieler gezielte Anweisungen.

So muss er vor dem Spiel festlegen, nach welchem System gespielt wird, z. B.:

- **1-4-4-2 System,**
d. h. Torwart, vier Abwehrspieler, vier Mittelfeldspieler und zwei Stürmer
- **1-4-3-3 System,**
d. h. Torwart, vier Abwehrspieler, drei Mittelfeldspieler und drei Stürmer
- **1-5-4-1 System,**
d. h. Torwart, fünf Abwehrspieler, vier Mittelfeldspieler und ein Stürmer



Der Trainer kann seiner Abwehr eine bestimmte Spielweise vorgeben, z. B.

- **Raumdeckung:**
Jeder Abwehrspieler erhält einen bestimmten Raum zugeteilt, in dem er Deckungsaufgaben zu erfüllen hat (keine festen Gegenspieler).
- **Manndeckung:**
Jeder Abwehrspieler oder Spieler allgemein hat einen festen Gegenspieler, an den er gebunden ist.
- **Raum-und Manndeckung:**
Kombination aus den zwei zuvor genannten Formen.

Weitere besondere taktische Verhaltensformen:

Pressing	nennt man das (kurzzeitige, längere oder ständige) Anrennen auf den oder die ballführenden gegnerischen Spieler, woran sich alle Mannschaftsteile wechselseitig beteiligen, um dem Gegner möglichst wenig Zeit zu geben, sein Spiel ruhig und kontrolliert aufzubauen.
Konterangriff	Eine Mannschaft versucht gezielt Pässe des Gegners in deren Angriff abzufangen, um einen schnellen eigenen Angriff zu starten, bevor die gegnerische Abwehr sich formiert hat.

8. Ball im Aus

Abstoß	<ul style="list-style-type: none">• Ein angreifender Spieler spielt den Ball über die gegnerische Torauslinie.• Eigene Mitspieler dürfen sich auch im Strafraum anbieten.• Gegnerische Spieler müssen bis zum Abstoß des Balles außerhalb des Strafraums bleiben.• Beim Abstoß ist die Abseitsregel aufgehoben.
Eckstoß	<ul style="list-style-type: none">• Die verteidigende Mannschaft spielt den Ball über die eigene Torauslinie.• Ein Spieler der angreifenden Mannschaft spielt den Ball von der Eckfahne ins Spielfeld.• Aus einem Eckball kann ein Tor direkt erzielt werden.• Beim Eckball ist die Abseitsregel aufgehoben.
Einwurf	<ul style="list-style-type: none">• Die gegnerische Mannschaft spielt den Ball über die Seitenlinie ins Aus.• Der Einwurf muss an der Stelle ausgeführt werden, an der der Ball die Linie verlassen hat.• Der einwerfende Spieler darf den Ball erst dann wieder spielen, wenn ihn ein anderer Spieler berührt hat.• Aus einem Einwurf kann nicht direkt ein Tor erzielt werden.• Beim Einwurf ist die Abseitsregel aufgehoben.

9. Fouls und Regelverstöße

Ein Foul ist ein Regelverstoß, durch den ein gegnerischer Spieler absichtlich behindert, zu Fall gebracht oder verletzt wird. Fouls werden vom Schiedsrichter durch indirekten und direkten Freistoß oder durch Strafstoß geahndet.

Freistoß

Bei beiden Arten von Freistößen gilt, dass der Ball vor der Ausführung ruhig auf der Stelle liegen muss. Der Freistoß wird grundsätzlich von der Stelle ausgeführt, an der der Regelverstoß begangen wurde. Der ausführende Spieler darf den Ball nach dem Freistoß erst wieder berühren, nachdem der Ball von einem anderen Spieler berührt wurde. Beim Freistoß müssen alle Spieler der gegnerischen Mannschaft mindestens 9,15 Meter vom Ball entfernt stehen.

Eine Mannschaft wird mit einem **direkten Freistoß** bestraft, wenn ein eigener Spieler absichtlich einen der folgenden Verstöße begeht:

- dem Gegenspieler ein Bein stellen
- Halten des Gegenspielers
- Treten des Gegners (auch Trittversuch)
- Stoßen des Gegners
- den Gegner auf heftige oder gefährliche Weise rempeln
- Schlagen des Gegners (auch Schlagversuch)
- Berühren, Werfen, Halten des Balles mit der Hand (von den Fingern bis zur Schulter)

Im Gegensatz zum direkten Freistoß kann beim **indirekten Freistoß** aus diesem erst dann ein Tor erzielt werden, wenn ein zweiter Spieler (egal welcher Mannschaft) den Ball berührt hat. Wenn der Ball ohne die zweite Berührung ins Tor gelangt, ist das Tor ungültig.

Gründe für einen indirekten Freistoß:

- Abseits
- Verstoß gegen die Rückpassregel
- „gefährliches Spiel“ ohne oder mit geringer Gegnerberührung (z. B. mit gestrecktem Bein in den Gegner laufen)
- Unterbrechungen des Spiels zur Erteilung einer Verwarnung bzw. eines Platzverweises aus disziplinarischen Gründen
- Angriff des Torwarts in seinem Torraum
- unsportliches Betragen (auch dem Schiedsrichter gegenüber)
- Ball trifft den Schiedsrichter

Strafstoß

Ein Strafstoß wird verhängt, wenn ein Spieler in seinem Strafraum einen Regelverstoß begeht, der mit einem direkten Freistoß geahndet werden würde. Der Strafstoß wird von der Strafstoßmarke (11 m) ausgeführt.

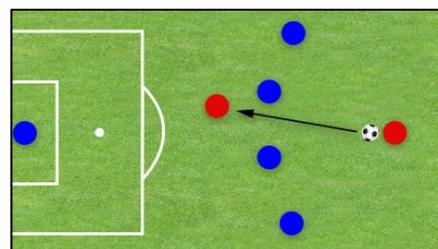
Zur Ausführung:

- Alle Spieler, außer der Torwart und der Schütze, müssen bis zum Spielen des Balles mindestens 9,15 m entfernt sein und außerhalb des Strafraums bleiben.
- Der Torhüter muss bis zum Spielen des Balles auf der Torlinie stehen bleiben.
- Läuft ein Spieler der angreifenden Mannschaft zu früh los, so ist bei Torerfolg der Strafstoß zu wiederholen. Wird kein Tor erzielt, ist auf Abstoß zu entscheiden.
- Läuft ein Spieler der verteidigenden Mannschaft zu früh los, so ist bei Tor auf Torerfolg zu entscheiden. Wird kein Tor erzielt, ist auf Wiederholung zu entscheiden.
- Springt der Ball vom Pfosten oder der Querlatte zurück, so darf der Schütze den Ball kein zweites Mal spielen, bevor ein anderer Spieler den Ball berührt hat.
- Springt der Ball vom Torwart zurück, so kann der Schütze den Ball sofort wieder spielen.

Abseitsregel

Als komplizierteste Regel im Fußball gilt die Abseitsregel. Eine Abseitssituation liegt vor, wenn sich ein angreifender Spieler bei einem Pass eines Mitspielers im Moment der Ballabgabe

- in der gegnerischen Hälfte befindet,
- der gegnerischen Torlinie näher ist als der Ball und
- der gegnerischen Torlinie mit einem für eine Torerzielung geeigneten Körperteil (nicht Arm oder Hand) näher ist als der vorletzte verteidigende Spieler,
- sowie im weiteren Spielverlauf aktiv in das Spielgeschehen eingreift.



Greift ein an sich im Abseits stehender Spieler im weiteren Verlauf **nicht** in das Spiel ein, spricht man vom „passiven Abseits“, das nicht geahndet wird.

Bei Einwurf, Eckstoß und einem Abstoß sowie in der eigenen Spielfeldhälfte gibt es keine Abseitsstellung.

10. Schiedsrichter

- Jedes Spiel wird von einem Hauptschiedsrichter geleitet.
Aufgabe: Regeleinhaltung überwachen, regelwidriges Verhalten ahnden
- Bei höherklassigen Spielen gibt es zusätzlich zwei Schiedsrichterassistenten an den Seitenlinien des Spielfeldes.
Aufgabe: Ausbälle, Abseits, Fouls, Auswechslungen anzeigen. Die Schiedsrichterassistenten bewegen sich immer an der Abseitsgrenze.
- Bei professionellen Spielen, beispielsweise in der Bundesliga, steht zudem ein weiterer Assistent, der so genannte „Vierte Offizielle“ zur Verfügung.
Aufgabe: Verhalten der Trainer, Betreuer und Ersatzspieler überwachen, Ein- und Auswechslungen abwickeln und die Nachspielzeit anzeigen

Technische Hilfsmittel

- Fahnen mit Funksystem
Vorteil: Der Schiedsrichter kann sich mehr auf das direkte Spielgeschehen konzentrieren und wird nicht mehr nur optisch, sondern auch über eine Vibration informiert.
- Schiedsrichter-Headset für eine unkomplizierte Kommunikation
- Videobeweis: Ein Video-Assistent weist auf Fehlentscheidungen des Schiedsrichters hin.
Vorteil: Der Schiedsrichter ist per Funk mit dem Video-Assistenten verbunden und kann sich zudem bestimmte Szenen selbst an einem Monitor am Spielfeldrand ansehen, was er durch das Handzeichen eines Rechtecks anzeigt.
- Torlinientechnik: Überprüft, ob der Ball die Torlinie vollständig überquert hat oder nicht.

11. Strafen

Der Schiedsrichter kann eine Verwarnung wegen eines Regelverstoßes aussprechen. Dies zeigt er durch die **Gelbe Karte** an.

Gründe hierfür sind insbesondere:

- Unsportlichkeit, Vortäuschen eines Fouls durch den Gegner („Schwalbe“) oder auch „übertriebener Torjubel“ (z. B. Trikot über den Kopf ziehen)
- wiederholte Verstöße gegen die Spielregeln (allerdings nicht für technische Vergehen wie Abseits oder falschen Einwurf)
- absichtliche Verzögerung des Spiels, um der eigenen Mannschaft einen Vorteil zu verschaffen („Zeitspiel“)
- Nichteinhaltung des Abstands zum Ball oder ausführenden Spieler bei einer Standard-situation (Eckstoß, Freistoß, u. ä.)
- Kritik am Schiedsrichter („Meckern“)
- Foul mit dem Ziel, den Spielaufbau des Gegners zu stören bzw. selbst aus der Spielunterbrechung Nutzen zu ziehen („taktisches Foul“)



Bei schweren Regelverstößen kann der Schiedsrichter den Spieler auch auf Dauer des Platzes verweisen (**Rote Karte**).

Gründe für einen Platzverweis sind:

- grobes Foul, bei dem der Foulende eine Verletzung des Gegners zumindest billigend in Kauf nimmt
- gewaltsames Spiel
- Tätlichkeiten (direkte körperliche Attacke, indirekte Attacke, z. B. durch Wurf des Balles oder eines Gegenstandes, aber auch anspucken), wobei auch der Versuch bestraft wird
- Notbremse
- Disziplinarische Gründe (grobe Beleidigung des Schiedsrichters, Publikums, Gegners, Mitspielers oder einer anderen Person)



Für den Fall, dass ein Spieler die Rote Karte gezeigt bekommt, muss er sofort das Spielfeld und den Innenraum verlassen, ein weiterer Aufenthalt bei den Ersatzbänken ist nicht erlaubt.

Zu einem Platzverweis führt auch, wenn ein Spieler zum zweiten Mal in einem Spiel eine Gelbe Karte gezeigt bekommt. Diese zieht dann automatisch eine Rote Karte nach sich („Gelb-Rote Karte“).

Einem Platzverweis mit der Roten Karte folgen regelmäßig auch sportrechtliche Konsequenzen (Geldstrafe, Sperre), während eine Gelb-Rote Karte im Profibereich für den Spieler in den meisten Fällen, außer dem vorzeitigen Spelausschluss, ein Spiel Sperre bedeutet.

12. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

Schiedsrichter



Anpfiff



Torabstoß



Eckstoß



Freistoß



Strafstoß



Indirekter Freistoß



Auswechslung



Vorteil



Keine Ahndung



Verwarnung



Platzverweis



Abseits

Schiedsrichterassistenten



Abseits



Einwurf



Eckstoß



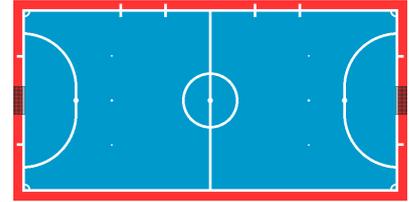
Spielerwechsel

13. Futsal

Grundlagen

Futsal = „futebol de salao“ (portugiesisch) = Hallenfußball

Futsal ist ein komplexes und temporeiches Spiel mit viel Dynamik auf wenig Raum. In der Folge ergeben sich zahlreiche sehenswerte Aktionen und es fallen viele Tore. Futsal ist ein Sport für alle Leistungsstufen. Umso höher das technische Niveau ist, umso attraktiver wird das Spiel.



Positiver Effekt: Es schult alle Basistechniken für Futsal und Fußball. Der Charakter des Spiels kann als kampfbetont, aber fair beschrieben werden. Die Verletzungsgefahr ist gering und es kann nach den offiziellen FIFA-Regeln in nahezu jeder Sporthalle gespielt werden.

Regeln

- Futsal spielt man auf einem Handballfeld (40x20 Meter) auf Handballtore (3x2 Meter).
- Mannschaft: 4 Feldspieler, 1 Torhüter, im Kader insgesamt max. 14 Spieler
- Es darf unbegrenzt oft fliegend gewechselt werden. Wichtig ist, dass der Wechsel in der markierten Wechselzone stattfindet.
- Spielzeit zweimal 20 Minuten, Netto-Spielzeit, d. h. bei jeder Unterbrechung wird die Uhr gestoppt
- Vier-Sekunden-Regel → Für jede Spielfortsetzung hat man vier Sekunden Zeit.
- Kumulierte Fouls → Ab dem sechsten Foul pro Halbzeit folgt bei diesem und jedem weiteren Foulspiel ein Strafstoß aus zehn Metern ohne Mauer. Dies begünstigt das Fairplay-Verhalten.
- Jeder Trainer hat einmal pro Halbzeit die Möglichkeit, eine einminütige Auszeit zu nehmen.
- Ein Futsalspiel wird von vier Schiedsrichtern geleitet. Zwei pfeifen die Partie, sie besetzen jeweils eine Außenlinie. Ein dritter Schiedsrichter beobachtet die Wechsel sowie das Geschehen auf den Bänken und dokumentiert das Spielgeschehen schriftlich. Der vierte Offizielle ist der Zeitnehmer. Dieser bedient die Uhr und zählt die Fouls.

Futballspezifische Unterschiede

Das Grundverständnis der Sportarten Futsal und Fußball sind ähnlich. Es gibt viele Parallelen und ein paar Überschneidungen.

Ball

Einer der größten Unterschiede zwischen Fußball und Futsal ist der sprungreduzierte Futsalball der Größe 4. Dadurch ist er besser zu kontrollieren. Das fördert die technische Komponente des Sports und macht das Spiel schneller. Weitere Unterschiede:

Technik

- Ball mit der Sohle stoppen
- Ballführung unter Einsatz der Sohle
- Kurze Pässe mit der Sohle
- Schüsse mit der Pike
- Torwarttechnik

Taktik

- Spielsysteme z. B. 1-3-1, 1-4-0
- einstudierte Spielzüge und Laufwege
- einstudierte Standardsituationen
- spezifische Positionen
- Flying Goalkeeper



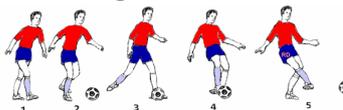
Fußball/Futsal

Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Technik

- Führe die grundlegenden Ballstoßarten auf!
- Welche Körperteile dürfen für die Ballmitnahme verwendet werden?
- Beschreibe die Technikmerkmale eines Tempo-Dribblings.
- Beschreibe die Technik des Vollspannstoßes.
- Wie heißt die abgebildete Technik?



Taktik

- Von welchen speziellen Faktoren ist im Fußball die Taktikwahl abhängig?
- Was versteht man im Fußball unter „Pressing“?
- Welche Spielsysteme gibt es? Erkläre zwei unterschiedliche und zeichne eins auf!
- Beschreibe den typischen Ablauf eines Konterangriffs und gib Beispiele an, in welchen Situationen dieser besonders erfolgversprechend ist.
- Was versteht man unter der „Raumdeckung“?

Regeln

- Wie viele Spieler dürfen im Fußball im Herrenbereich auf dem Feld eingesetzt werden?
- Was ist bei einem Spielerwechsel zu beachten?
- Wie lautet die Spielzeit für den Herrenbereich?
- Wann ist der Ball aus dem Spiel?
- Wann gilt ein Tor als erzielt?
- Was ist der Unterschied zwischen einem direkten und einem indirekten Freistoß?
- Wann erhält eine Mannschaft einen direkten Freistoß?
- Wann erhält eine Mannschaft einen indirekten Freistoß?
- Kann aus einem Einwurf direkt ein Tor erzielt werden?
- Kann aus einem Eckball direkt ein Tor erzielt werden?
- Ein Spieler verhält sich dem Schiedsrichter gegenüber respektlos und meckert. Um welche Art von Unsportlichkeit handelt es sich und welche Strafe folgt?
- Was bedeuten diese Schiedsrichterzeichen?



Futsal

- Nenne drei Unterschiede zwischen Futsal und Fußball.
- Wie viele Spieler (inkl. Torwart) einer Futsalmannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein?
- Was bedeutet die 4-Sekunden-Regel im Futsal?

Basketball

Skript zur theoretischen Prüfung



1. Spielgedanke

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. Der Sieger des Wettkampfes ist diejenige Mannschaft, die nach Ablauf der Spielzeit mehr Punkte erzielt hat.

Die Sprache im internationalen Basketball ist Englisch.

Hier einige Beispiele:

Airball: Ein Korbwurf, bei dem der Ball weder Ring noch Brett berührt

Rebound: Ein Rebound erfolgt durch einen Abpraller des Balles und dem Fangen des Verteidigers (defensiver Rebound) oder Gegners (offensiver Rebound).

Steal: Sobald ein Spieler seinem Gegner den Ball wegnimmt, wird das als "Steal" bezeichnet.

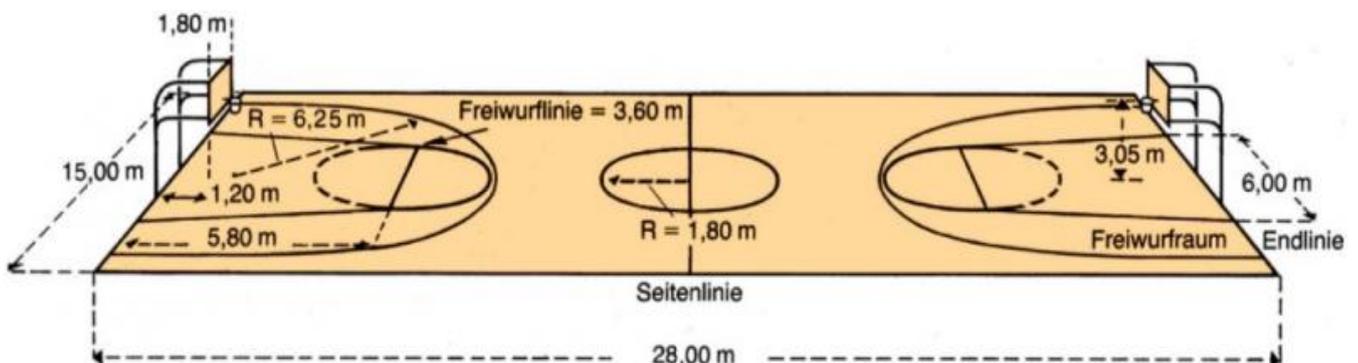
Turnover: Gegenangriff, der durch den Ballverlust der gegnerischen Mannschaft erfolgt

2. Spielzeit

Basketballspiel

- Ein Spiel besteht aus vier Vierteln von jeweils 10 Minuten.
- Nach jedem Viertel und jeder Verlängerung gibt es eine Pause von zwei Minuten.
- Die Halbzeitpause nach dem zweiten Viertel dauert 15 Minuten.
- Es zählt die reine Nettospielzeit → Zeit wird bei Spielunterbrechungen gestoppt (z. B. bei Fouls oder Ausbällen).
- Die tatsächliche Dauer eines Spiels beträgt in der Regel 80 bis 100 Minuten.
- Steht es am Ende des vierten Viertels unentschieden, gibt es Verlängerungen zu je fünf Minuten („Overtime“), bis eine Mannschaft als Sieger feststeht.

3. Spielfeld (Bitte lerne keine Abmessungen.)



Die Grundlinien:

Beim Basketball nennt man die kurzen Seiten Endlinien und die langen Seiten Seitenlinien. Bei Einwürfen muss der Einwerfende hinter der Linie stehen.

Die Mittellinie:

Sie unterteilt das Spielfeld in zwei Hälften: das Vor- und das Rückfeld (Angriffs- und Verteidigungsfeld). Wenn die angreifende Mannschaft mit dem Ball einmal aus dem Rückfeld in das Vorfeld vorgedrungen ist, darf sie mit dem Ball nicht mehr in das Rückfeld zurück. Wenn sie dieses doch tut, gilt das als Regelverstoß (Rückspiel) und die gegnerische Mannschaft bekommt den Ball.

Der Mittel- oder Sprungkreis:

Hier beginnt das Spiel mit einem Sprungball. Dabei versucht je ein Spieler der beiden Mannschaften den vom Schiedsrichter hochgeworfenen Ball zu einem Mitspieler zu schlagen. Er darf den Ball aber nicht fangen.

Die Zone (auch Freiwurfraum genannt):

Die Angreifer dürfen sich nur drei Sekunden am Stück dort aufhalten. Ansonsten ist auch dies ein Regelverstoß. Die Verteidiger dürfen beliebig lange in der Zone stehen.

Die Drei-Punkte-Linie:

Verwandelt ein Spieler einen Wurf außerhalb dieser Linie, zählt dieser drei Punkte. Wird er bei dem Wurfversuch gefoult und trifft nicht, bekommt er drei Freiwürfe. Trifft er, bekommt er einen. Ein Treffer innerhalb der Linie bringt zwei Punkte. Wird man beim Wurf gefoult, bekommt man einen oder zwei Freiwürfe. Es kommt darauf an, ob man trifft.

Die Freiwurflinie:

An ihr werden Freiwürfe ausgetragen, die nach Fouls vergeben werden. Bei einem Freiwurf stehen noch fünf weitere Spieler am Rand der Zone (zwei Spieler aus der Mannschaft des Wurfers und drei gegnerische Spieler). Die restlichen vier Spieler müssen außerhalb der Drei-Punkte-Linie stehen. Ein getroffener Freiwurf zählt einen Punkt, die Linie darf allerdings nicht übertreten werden.

4. Mannschaften und Positionen

Mannschaft

- 5 Spieler
- höchstens 7 Auswechselspieler
- Anfangsformation → Starting Five (deutsch: Erste Fünf)

Positionen

In der Entstehungsgeschichte des Basketballs wurden die Spieler in Angreifer (Forwards) und Verteidiger (Guards) eingeteilt. Mit der steigenden Popularität der Sportart und dem Einführen von neuen Regeln haben sich für die fünf Spieler spezielle Aufgabenbereiche entwickelt.



Center	<ul style="list-style-type: none"> • meist der größte und körperlich stärkste Spieler • agiert meistens in der Zone • soll möglichst viele Rebounds holen
Guards (Aufbauspieler)	<p>Shooting Guard</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf Distanzwürfe (Drei-Punkte-Wurf) spezialisiert <p>Point Guard</p> <ul style="list-style-type: none"> • leitet Angriffe ein • als Spielmacher entscheidet er über den Spielzug seiner Mannschaft • zieht aber auch selbst zum Korb, um Punkte zu erzielen
Die Forwards (Flügelspieler)	<p>Small Forward</p> <p>Power Forward</p> <ul style="list-style-type: none"> • größter Unterschied ist die Größe der Spieler • beide Forwards sind Angriffsspieler • agieren wie der Center in der Zone • versuchen, möglichst viele Treffer im Angriffsraum zu erzielen

5. Punktgebung

- erfolgreicher Wurf im Normalfall → zwei Punkte
- Wurf hinter der Drei-Punkte-Linie → drei Punkte
- erfolgreicher Freiwurf, von der Freiwurflinie → ein Punkt

Bei einem Foul während eines Korbwurfversuches bekommt der gefoulte Spieler die gleiche Anzahl an Freiwürfen, wie Punkte mit einem erfolgreichen Wurf möglich gewesen wären. Wird ein Spieler unmittelbar während eines Wurfversuchs gefoult und trifft, ist der Wurf gültig und der Spieler erhält zusätzlich einen Bonus-Freiwurf. Somit hat er die Möglichkeit, 3 (bzw. 4) Punkte zu erzielen.

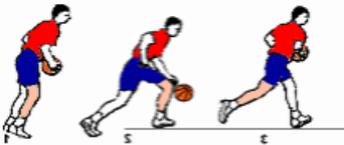
6. Technik

Passen – Druckpass (Alternativ: Bodenpass, Überkoppass, Einhandpass)



- Ball vor der Brust, Finger gespreizt
- Ausfallschritt nach vorne
- Schnelles Strecken der Arme
- Handgelenke abklappen

Dribbeln



- Beine gebeugt
- Blick vom Ball gelöst
- Ball führen mit gespreizten Fingern
- nachfedern mit dem Arm
- tiefe Körperhaltung
- Körper schützt den Ball vor dem Gegner
- nur einhändig erlaubt

Stoppen

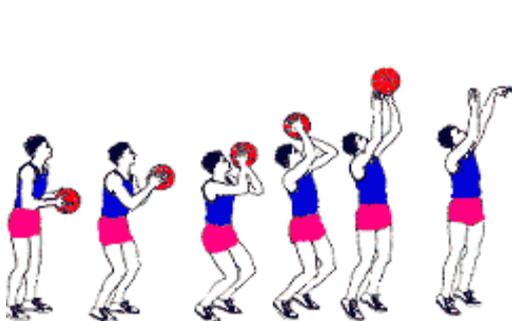
Schrittstopp

- Flacher, weiter Schrittsprung
- Füße landen hintereinander
- Standbein: hinteres Bein

Sprungstopp

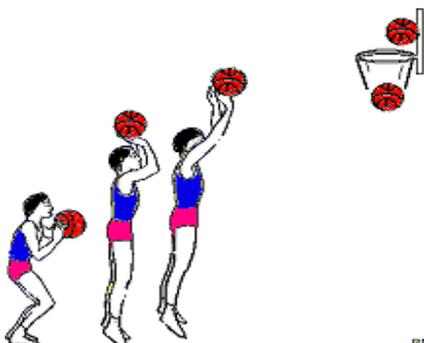
- Flacher, weiter Sprung
- Füße landen gleichzeitig
- Standbein: rechtes oder linkes Bein

Standwurf



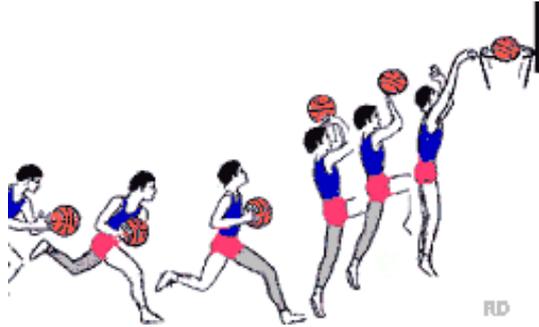
- Ball in Brusthöhe, in die Knie gehen
- Ball über den Kopf hochführen
- Ellbogen des Wurfarms zeigt zum Korb
- Beine und Wurfarm strecken
- Handgelenk des Wurfarms klappt nach

Sprungwurf



- Sprungwurftechnik ähnlich wie Standwurf
- **Unterschied:**
Im Moment der Wurfarmstreckung erfolgt ein beidbeiniger Absprung.

Korbleger (Zweierrhythmus)



- Anlauf möglichst im 45°-Winkel zum Korb
- Ball fangen
- Zwei Schritte ohne Dribbling
- Absprung steil nach oben
- Ball im höchsten Punkt werfen
- Handgelenk des Wurfarms klappt nach

7. Taktik

Offensivspiel

Im Offensivspiel gibt es grundsätzlich zwei taktische Möglichkeiten, Punkte zu erzielen.

- **Kontrollierter Spielaufbau**
Durch geschicktes Laufen, Passen und Blocken wird eine Wurfmöglichkeit herausgespielt.
- **Schnellangriff**
Ziel des Schnellangriffs ist es, gegen eine noch ungeordnete Verteidigung eine günstige Wurfmöglichkeit in Überzahl zu erlangen.

Defensivspiel

- **Mann-Mann-Verteidigung**
Bei der Mann-Mann-Verteidigung ist jedem Verteidiger ein Gegenspieler zugewiesen. Die Stärke dieser Verteidigungsart hängt sehr von den individuellen Fähigkeiten der einzelnen Spieler ab. Dieses Verteidigungssystem ist sehr laufintensiv.
- **Zonenverteidigung**
Bei einer Zonenverteidigung ist jeder Spieler für einen gewissen Raum verantwortlich und verteidigt in diesem Raum gegnerische Spieler, die sich dort aufhalten bzw. reinlaufen. Verlässt ein Gegenspieler den zu verteidigenden Raum eines Spielers, so wird er dem nächsten Spieler „übergeben“. Die Mannschaft muss sich gut abstimmen.

8. Zeitübertretungen

Sollte eine dieser Regeln verletzt werden, so erhält die gegnerische Mannschaft den Ball durch Einwurf an der nächstgelegenen Auslinie.

24-Sekunden-Regel

Jeder Angriff darf maximal 24 Sekunden dauern. Die Zeit startet nach jeder Ringberührung des Balles von neuem. Schließlich führt auch ein Ballwechsel (Verteidiger erobert den Ball und wird zum Angreifer) zum Neustart der 24-Sekunden-Uhr. Hingegen führt eine Ausball-Entscheidung ohne Wechsel des Ballbesitzes nicht zum Neustart.

Zu spektakulären Szenen führt folgende Besonderheit: Ein Korb zählt, wenn ein Spieler den Ball vor Ablauf der 24-Sekunden-Uhr abwirft. Das Signal ertönt dann, während der Ball sich in der Luft befindet (auch ein in der letzten Sekunde des Spieles abgeworfener Ball zählt, obwohl er den Korb erst nach Ablauf der Spielzeit erreicht).

8-Sekunden-Regel

Bekommt eine Mannschaft den Ball oder gab es einen Einwurf, so muss sie innerhalb von acht Sekunden den Ball in die gegnerische Hälfte bringen.

3-Sekunden-Regel



Während eines Angriffs dürfen sich die Spieler der angreifenden Mannschaft nicht länger als drei Sekunden ununterbrochen in der gegnerischen Zone (im Freiwurfraum) aufhalten, unabhängig davon, ob der jeweilige Spieler im Ballbesitz ist oder nicht. Hier ist aber anzumerken, dass kein Schiedsrichter mit der Uhr die drei Sekunden stoppt. Es wird nach Gefühl entschieden. Insgesamt wird auf hochklassigem Niveau eher selten von dieser Regel Gebrauch gemacht.

5-Sekunden-Regel

Ein Spieler darf beim Einwurf den Ball nur maximal fünf Sekunden festhalten, bis er den Einwurf ausführt. Im Spiel muss er nach fünf Sekunden einen Korbwurf machen, anfangen zu dribbeln oder den Ball abgeben, wenn er nah bewacht wird.

9. Fouls

Ein Foul ist eine Regelverletzung, wenn damit persönlicher Kontakt mit einem Gegner oder unsportliches Verhalten verbunden ist. Es wird dem Täter angeschrieben und gemäß den Regeln bestraft.

Persönliche Fouls

Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegenspieler.

Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, ein Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden.

Blockieren	Die Fortbewegung eines Gegners mit oder ohne Ball wird durch die eigene Bewegung behindert.
Rempeln	Stoßen oder Hinbewegen zum Körper eines Gegenspielers mit oder ohne Ballbesitz
Halten	Der Gegenspieler wird in seiner Bewegungsfreiheit behindert. Solch ein Kontakt (Halten) kann mit jedem Körperteil verursacht werden.
Stoßen	Ein Spieler mit oder ohne Ballkontrolle wird unter Anwendung von Gewalt bewegt bzw. aus seiner Position verdrängt.
Sperren	Ein Gegner, der nicht den Ball kontrolliert, wird regelwidrig an der Einnahme einer gewünschten Position gehindert.
Regelwidriger Gebrauch der Hände	Ein Spieler wird durch einen Gegenspieler mit einer Hand oder mit beiden Händen berührt, um ihn an dessen Fortbewegung zu hindern.

Strafe:

- Foul → Einwurf Seiten- oder Endlinie
- Foul beim Korbwurf mit Korberfolg → 1 zusätzlicher Freiwurf
- Foul beim Korbwurf ohne Korberfolg → 2 Freiwürfe
- Foul beim Dreier-Wurf ohne Korberfolg → 3 Freiwürfe
- unsportliches Foul → 2 Freiwürfe und Einwurf über der Mittellinie

Technische Fouls durch einen Spieler

Alle Spielerfouls, die keinen Kontakt mit einem Gegner einschließen, sind technische Fouls. Es handelt sich um ein technisches Foul, wenn ein Spieler Ermahnungen des Schiedsrichters missachtet oder unsportliches Verhalten zeigt, wie:

- respektloses Anreden oder Berühren eines Schiedsrichters oder des Gegners,
- Ärgernis erregende Redensarten oder Gesten,
- Provokation eines Gegenspielers,
- Festhalten am Ring, wobei das Gewicht des Spielers vom Ring gehalten wird.

Strafe:

Ein technisches Foul wird gegen den Täter verhängt und dem Gegner wird 1 Freiwurf mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Unsportliche Fouls

Ein unsportliches Foul ist ein persönliches Foul. Beim Festhalten, Schlagen oder Stoßen eines Gegners handelt es sich normalerweise um ein unsportliches Foul.

Strafe:

Ein unsportliches Foul wird gegen den Täter verhängt. Ein oder mehrere Freiwürfe werden der nichtverstoßenden Mannschaft mit anschließendem Ballbesitz an der Mittellinie zuerkannt.

Disqualifizierende Fouls

Jede offensichtlich unsportliche Verletzung der Regeln (Persönliches Foul, unsportliches Foul, technisches Foul) ist ein disqualifizierendes Foul.

Strafe:

Ein disqualifizierendes Foul wird gegen den Täter verhängt. Er wird disqualifiziert und hat die Spielhalle zu verlassen. Ein oder mehrere Freiwürfe werden der nicht verstoßenden Mannschaft zuerkannt, mit anschließendem Ballbesitz.

10. Sonstige Regelübertretungen

Ein Spieler darf mit dem Ball nicht laufen, ihn absichtlich mit irgendeinem Teil des Beins treten, stoppen oder mit der Faust schlagen.

Spieler im Aus – Ball im Aus

Ein Spieler mit Ball ist im Aus, wenn er im Ballbesitz die Auslinie berührt.

Der Ball ist im Aus, wenn er einen im Aus stehenden Spieler, einen anderen Gegenstand außerhalb des Spielfeldes, die Stützpfosten oder die Rückseite des Spielbrettes berührt.

Schrittfehler

Der ballführende Spieler muss dribbeln, wenn er sich fortbewegen will. Tut er dies nicht und macht mehr als zwei Schritte mit dem Ball in der Hand, wird auf Schrittfehler entschieden und der Gegner bekommt Einwurf an der Seitenlinie.

Doppeldribbling

Sobald ein Angreifer den Ball nach einem Dribbling aufnimmt, darf er nicht erneut zum Dribbling ansetzen. Ein Verstoß gibt Einwurf für den Gegner von der Seitenlinie.

Rückspiel

Eine Mannschaft, die einen Ball in ihrem Vorfeld kontrolliert, darf nicht verursachen, dass der Ball regelwidrig in ihr Rückfeld gelangt. Ein Verstoß gibt Einwurf von der Seitenlinie.

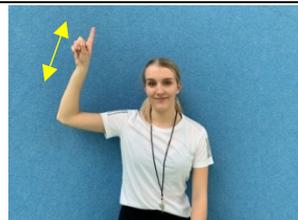
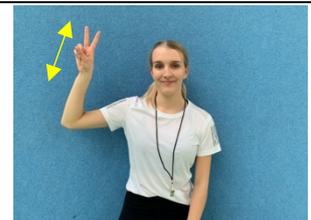
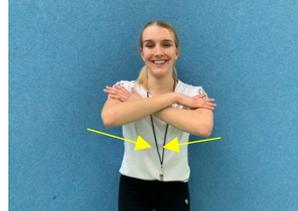
11. Schiedsrichter und Kampfrichter

Ein Spiel wird von zwei Schiedsrichtern geleitet. Alle Schiedsrichter sind gleichberechtigt und haben nur unterschiedliche Beobachtungsbereiche und Verantwortungen, die aber ständig wechseln. Wichtig ist hierbei die Position des Balles auf dem Spielfeld.

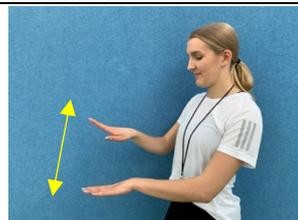
Außer den Schiedsrichtern gibt es noch ein Kampfgericht am so genannten Anschreibetisch. Hier sitzen Zeitnehmer (bei jedem Pfiff wird die Zeit gestoppt), 24-Sekunden Zeitnehmer (man hat nur 24 Sekunden für einen Angriff) und Anschreiber (alle Punkte und Fouls werden protokolliert).

12. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

Korberfolg

<p>1 Punkt</p> <p>Abwärtsschlagen eines Fingers im Handgelenk</p>		<p>2 Punkte</p> <p>Abwärtsschlagen von zwei Fingern im Handgelenk</p>	
<p>3 Punkte-Versuch</p> <p>Drei ausgestreckte Finger</p>		<p>3 Punkte-Wurf</p> <p>Drei ausgestreckte Finger an beiden Händen</p>	
<p>Ungültiger/s Korberfolg/Spiel</p> <p>Scherenbewegung der Arme vor der Brust</p>			

Regelübertretungen

<p>Regelwidriges Dribbeln oder Doppel-Dribbling</p> <p>Unterarme auf- und ab bewegen</p>		<p>Regelwidriges Führen des Balles</p> <p>Halbe Drehung der Hand in Vorwärtsrichtung</p>	
<p>3 Sekunden</p> <p>Ausgestreckter Arm, 3 Finger</p>		<p>Schrittfehler</p> <p>Fäuste werden umeinander gerollt</p>	
<p>Sprungball</p> <p>Beide Daumen zeigen nach oben</p>		<p>Ausball und/oder Spielrichtung</p> <p>Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	
<p>Absichtliches Fußspiel</p> <p>Finger zeigt zum Fuß</p>			

Basketball

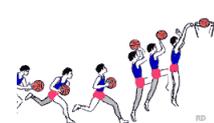
Beispiele für mögliche Prüfungsfragen



Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?

Technik

- Wie heißen die grundlegenden Passtechniken im Basketball?
- Wie heißen die grundlegenden Wurftechniken im Basketball?
- Beschreibe die Technik des Dribblings. Welche Regel musst du beachten?
- Beschreibe die Techniken des Stand- und Sprungwurfs. Worin unterscheiden sie sich?
- Was versteht man unter einem Stoppschritt?
- Was versteht man unter einem Sternschritt?
- Welche Technik ist auf der Abbildung zu sehen? Beschreibe sie.



Taktik

- Unterscheide die zwei Arten der individuellen Verteidigung.
- Welche Möglichkeiten der offensiven Gruppentaktik gibt es?
- Beschreibe den typischen Ablauf eines Schnellangriffs und gib Beispiele an, in welchen Situationen dieser besonders erfolgversprechend ist.
- Gib die (englischen) Positionsbezeichnungen im Basketball an!
- Was versteht man unter der „Zone“?

Regeln

- Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?
- Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen sich gleichzeitig auf dem Spielfeld befinden?
- Wie beginnt ein Basketballspiel?
- Wann darf ein Spieler das Spielfeld verlassen?
- Wie lange dauert ein Spiel?
- Wann gilt ein Korb als erzielt?
- Wie viele Punkte können erzielt werden?
- Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?
- Wann wird die Spielzeit angehalten?
- Wie viele Auszeiten hat eine Mannschaft?
- Wann ist ein Spieler im Aus?
- Wann ist der Ball im Aus?
- Was versteht man unter der 5-/8-/24-Sekunden-Regel?
- Was versteht man unter einem Doppeldribbling?
- Was versteht man unter einem Schrittfehler?
- Erkläre die Begriffe „Jump“, „Rebound“ und „Dunking“.
- Wann spricht man von einem persönlichen Foul?
- Ein Spieler verhält sich dem Schiedsrichter gegenüber respektlos. Um welche Art von Foul handelt es sich und welche Strafe folgt?
- Was bedeuten diese Schiedsrichterzeichen?



Volleyball

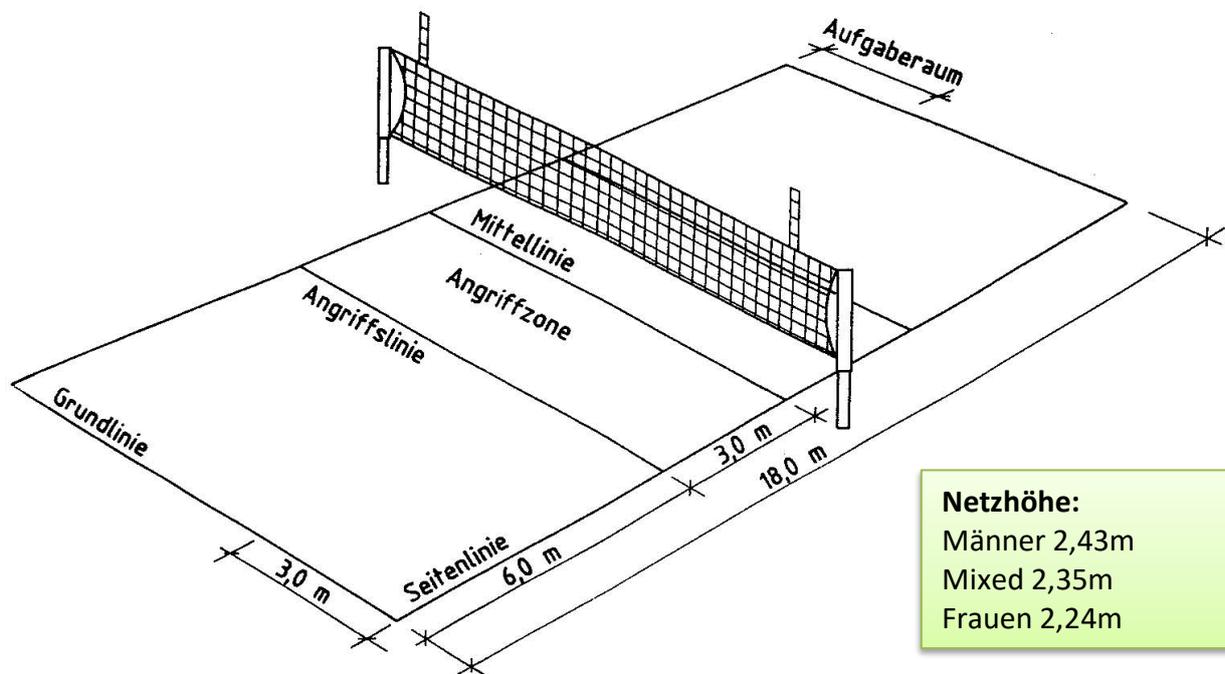
Skript zur theoretischen Prüfung



1. Spielgedanke

Ziel des Spiels ist es, den Ball so über das Netz zu spielen, dass er den Boden in der gegnerischen Spielfeldhälfte berührt oder dass die gegnerische Mannschaft den Ball nicht mehr regelgerecht über das Netz zurückspielen kann. Der Ball darf im eigenen Feld den Boden nicht berühren.

2. Spielfeld



Volleyballspielfeld mit verbindlichen Maßen

3. Aufschlag und Zählweise

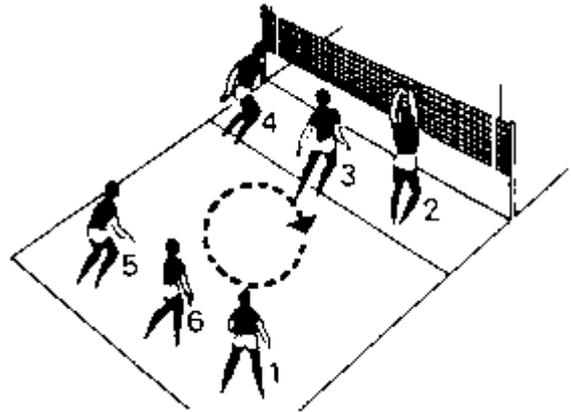
Im Volleyball erzielt die Mannschaft, die einen Spielzug gewinnt, einen Punkt. Macht die aufschlagende Mannschaft einen Fehler, erhält die andere Mannschaft sowohl einen Punkt als auch das Aufschlagsrecht. Die Spieler wechseln die Positionen gemäß der Rotationsfolge. Aufschläger ist dann der Spieler, welcher nach der Rotation auf Position 1 steht.

Es wird in einem Satz so lange gespielt, bis eine Mannschaft 25 Punkte erreicht hat. Für den Satzgewinn muss sie jedoch mindestens zwei Punkte mehr haben als der Gegner, ansonsten wird der Satz bis zur Entscheidung verlängert. Um das Spiel zu gewinnen, muss eine Mannschaft drei Sätze (Gewinnsätze) für sich entscheiden. Sieger eines eventuellen fünften Satzes (Tie-Break) ist die Mannschaft, die 15 Punkte erreicht und zwei Punkte Vorsprung hat.

Jede Mannschaft kann pro Satz zwei Auszeiten von maximal 30 Sekunden nehmen.

4. Mannschaft und Positionen

- 6 Feldspieler
- bis zu 6 Auswechselspieler
- Erste Reihe: 3 Angriffsspieler
- Hintere Reihe: 3 Abwehrspieler
- Nummern der einzelnen Positionen siehe Abbildung:



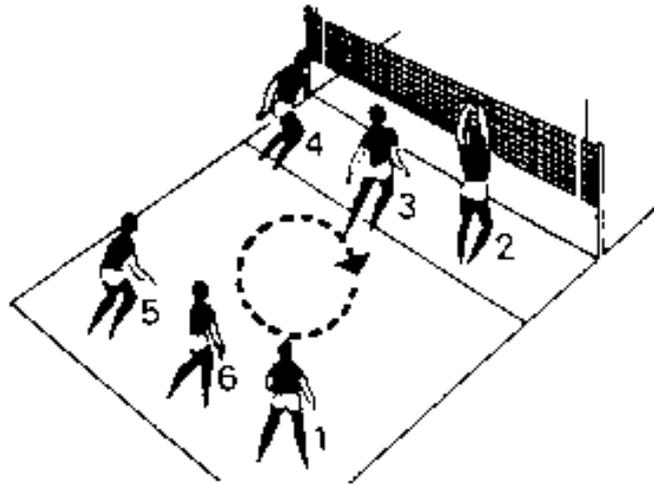
Üblicherweise werden die Aufgaben in einer Mannschaft auf zwei Mittelblocker, zwei Außenangreifer und (je nach taktischem Spielsystem) zwei Zuspieler oder einen Zuspieler und einen Diagonalspieler verteilt.

- Die Hauptaufgaben des **Mittelangreifers/-blockers** sind das Blockspiel und der Schnellangriff durch die Mitte (Position 3).
- Der **Außenangreifer/-blocker** greift von der linken Seite des Feldes aus an und stellt den Block auf seiner Feldseite (Position 4).
- Hauptaufgabe des **Zuspielers** (auch Steller genannt) ist es, den angenommenen oder abgewehrten Ball mit der zweiten Ballberührung des Teams seinen Angreifern zuzuspielen (Position 2).
- Spieler, die am Anfang des Ballwechsels im Hinterfeld (Positionen 1, 6 und 5) stehen, werden meist ebenfalls mit speziellen Aufgaben betraut und wechseln daher nach dem Aufschlag schnellstmöglich auf ihre vorgesehenen Hinterfeldpositionen.
- Der **Libero** ist ein Annahme- und Abwehrspezialist. Er darf – von wo auch immer – Angriffsschläge nur durchführen, wenn sich der Ball unterhalb der Netzoberkante befindet. Der Libero darf außerdem keinen Block oder Blockversuch durchführen sowie keinen Aufschlag ausführen. Der Spieler unterscheidet sich durch ein andersfarbiges Trikot vom Rest der Mannschaft.
- Als Universalspieler werden solche Spieler bezeichnet, die aufgrund ihrer Fähigkeiten mit einer Vielzahl unterschiedlicher Aufgaben betraut und daher auf verschiedenen Positionen eingesetzt werden können (in der Regel mit Ausnahme der Libero- und Zuspielerposition).

Pro Satz und Mannschaft sind sechs Auswechslungen erlaubt. Start- und Einwechselspieler bilden dabei ein festes Tandem, d. h. sobald ein Spieler für einen anderen eingewechselt wurde, kann er auch nur für diesen wieder ausgewechselt werden (so genannter Rückwechsel), mit Ausnahme des Liberos. Danach ist in diesem Satz für diese beiden Spieler das Wechselkontingent erschöpft, mit der Folge, dass der Startspieler den Satz zu Ende spielen und der Ersatzspieler bis zum nächsten Satz auf der Bank Platz nehmen muss.

5. Rotationsregelung

Im Spiel wird rotiert, das heißt, dass im Spielverlauf die Positionen gewechselt werden. Jedes Mal, wenn der Aufschlag zur eigenen Mannschaft wechselt, wechseln die Spieler im Uhrzeigersinn ihre Position. So rutscht z. B. der Spieler von der Position 1 auf die Position 6, der Spieler von der Position 6 auf die Position 5 usw.



Obwohl diese Rotationsregelung dafür sorgt, dass jeder Spieler während des Spielverlaufs beständig alle Positionen (in der Reihenfolge ... - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 6 - usw.) durchläuft, wird im Ligabetrieb im Allgemeinen mit festen Aufgabenverteilungen gespielt.

Dies ist möglich, da die Mannschaften die vorgeschriebene Aufstellung nur beim Aufschlag einnehmen müssen. Sobald der Ball die Hand des Aufschlägers verlassen hat, dürfen die Spieler sich entsprechend den vom Trainer zugewiesenen Aufgaben auf dem Feld positionieren. Erst wenn der Ballwechsel beendet ist, müssen sie vor dem nächsten Aufschlag wieder ihre korrekte Position gemäß der Rotationsfolge einnehmen.

6. Technik

Aufschlag (Service)

- Der aufschlagende Spieler steht hinter der Grundlinie.
- Der Ball muss über das Netz gespielt werden.
- Der aufschlagende Spieler hat nur einen Aufschlagversuch.
- Der Aufschlag kann von unten oder oben gespielt werden.

Aufschlag von unten:

- gestreckten Arm neben dem Körper nach vorne schwingen
- gebeugten Körper nach vorne und oben strecken
- den Ball mit der flachen, fixierten (steifen) Hand spielen
- Wichtig: Den Ball kontrolliert und flach mit der „Nicht-Schlaghand“ anwerfen.



Aufschlag von oben:

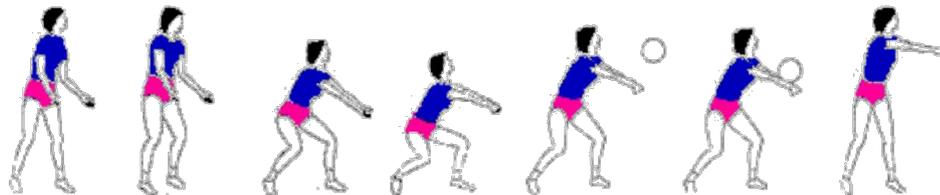
- Ball hochwerfen und im höchsten Punkt schlagen
- flache, gestreckte Hand trifft den Ball



Dieser Aufschlag wird angewandt, um den Ball schärfer und gezielter ins Spiel zu bringen. Extrem hart wird der Ball mit der Sprungaufgabe gespielt. Das Risiko, dass diese Aufgabe ins Netz oder ins Aus geht, ist hierbei wesentlich größer als bei den anderen Aufgaben.

Bagger/Unteres Zuspiel

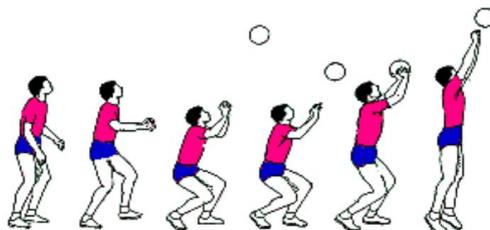
- Baggern ist ein Spielen des Balles mit beiden Unterarmen.
- Die gestreckten Unterarme liegen eng beieinander und werden nach vorne geschoben.
- Die eigentliche Schiebebewegung nach vorne kommt aus den Beinen.



Diese Technik wird bei der Annahme des gegnerischen Angriffs oder der gegnerischen Aufgabe angewandt. Dabei sollte der Ball gezielt dem Steller in einer hohen Flugkurve zugespielt werden. Als Hechtbagger kommt das untere Zuspiel zum Einsatz, wenn der Ball nicht mehr im Laufen, sondern nur noch durch einen Hechtsprung erreicht werden kann.

Pritschen/Oberes Zuspiel

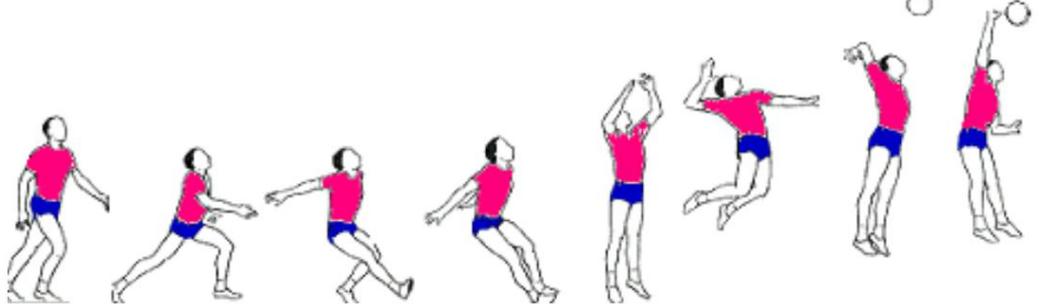
- Pritschen ist ein beidhändiges Spielen des Balles vor und oberhalb der Stirn.
- Der Ball wird nur mit den Fingern, nicht mit der ganzen Hand gespielt.
- Wichtig hierbei ist der Übergang von einer gebeugten Haltung (Beine und Arme) in eine gestreckte Haltung. Dadurch bekommt der Ball den nötigen Schwung mit.



Diese Technik wird hauptsächlich zum Zuspiel zu einem Mitspieler genutzt. Das Zuspiel ist die Vorbereitung für einen Schmetterschlag des Mitspielers.

Angriffsschlag/Schmetterschlag (Smash)

- Nach dem Absprungschritt erfolgt der Absprung.
- Die Arme werden schnell und mit Schwung nach oben geführt.
- In einer geeigneten Sprunghöhe wird der Ball kräftig nach unten über das Netz ins gegnerische Spielfeld geschlagen.
- Der Schlag erfolgt mit der ganzen Hand, mit geöffneten Fingern und zusätzlichem Klappen des Handgelenks, um dem Ball auch eine Richtung geben zu können.

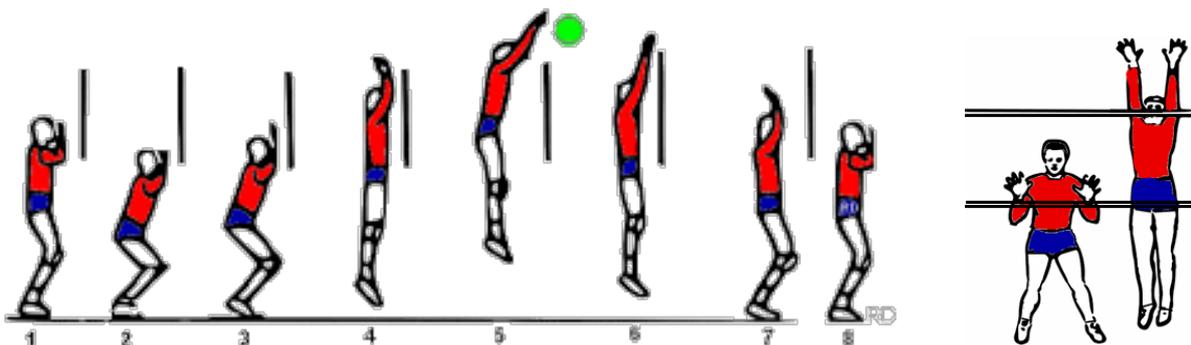


Der Schmetterschlag ist die wirkungsvollste und meistverwendete Art Punkte zu erzielen. Varianten im Angriff:

- **Heber**
Bei einem Heber wird der Ball lediglich mit den Fingern der Schlaghand über das Netz gespielt; oft auch über einen gegnerischen Block hinweg.
- **Lob**
Ein Lob ist ein langer, hoch gespielter Ball, der meist in den hinteren Teil des gegnerischen Felds gespielt wird.

Block

- Blocken dürfen nur Vorderspieler.
- Ein oder mehrere Spieler (höchstens drei) springen in der Nähe des Netzes hoch.
- Mit ausgestreckten Armen und gespreizten Fingern wird dem gegnerischen Angriff als Hindernis entgegengetreten und abgewehrt.
- Der Block zählt nicht als eigentlicher Ballkontakt. Die blockende Mannschaft hat noch bis zu drei weitere Ballkontakte.



7. Fehler

Als Fehler und damit Punkt für den Gegner gelten unter anderem folgende Ereignisse:

- Der Ball fällt zu Boden, trifft aber nicht ins gegnerische Feld („Aus“), wobei die Linie mit zum Feld gehört.
- Eine Mannschaft berührt den Ball mehr als dreimal nacheinander (Ausnahme: Block).
- Ein Spieler berührt den Ball zweimal direkt hintereinander.
Ausnahmen:
 - Nach dem Block darf derselbe Spieler den ersten Ballkontakt durchführen.
 - Bei der Annahme darf der Ball mehrere Körperteile des annehmenden Spielers gleichzeitig oder unmittelbar hintereinander berühren.
- Ein Spieler hält den Ball, statt ihn zu schlagen („führen“, „lange Berührung“).
- Ein Spieler berührt das Netz, während er den Ball spielt. Eine sonstige unabsichtliche Netzberührung durch einen Spieler ist kein Fehler, sofern der Spielverlauf nicht beeinträchtigt wird.
- Der Ball überquert das Netz nicht im vollen Durchmesser zwischen den Antennen oder deren gedachter Verlängerung bis zur Hallendecke.
- Der Ball berührt einen nicht im Spiel befindlichen Spieler, Zuschauer, Trainer oder einen Gegenstand im „Aus“.
- Positionsfehler: Eine Mannschaft ist zu Beginn des Aufschlags nicht gemäß der Rotationsfolge aufgestellt. Außerdem ist es den Spielern nicht gestattet, vor der Ausführung des Aufschlags über die Seitenlinien hinaus das Spielfeld zu verlassen, da dies auch als Positionsfehler gewertet wird.
- Bestimmte „Eingriffe“ in den gegnerischen Spielbereich bzw. Behinderung des Gegners („übergreifen“, „übertreten“).
- Der aufschlagende Spieler benötigt mehr als 8 Sekunden für diese Aktion oder übertritt im Moment des Schlags die Grundlinie (bzw. die dafür vorgesehenen 15 cm langen Verlängerungslinien der beiden Seitenlinien).

Berührt bei Überquerung des Netzes ein aufgeschlagener Ball die Netzkante, so gilt dies nicht als Fehler. Fällt ein solcher Ball im gegnerischen Feld auf den Boden, so handelt es sich um ein Ass, und die aufschlagende Mannschaft hat einen Punktgewinn erzielt. Der Ball darf mit dem gesamten Körper berührt werden, außer beim Aufschlag.

8. Strafen

Bei „einfachen“ Regelverstößen (ungebührliches Verhalten) kann ein Spieler mit einer gelben Karte bestraft werden. In diesem Fall gibt es zusätzlich einen Punkt für den Gegner.

Beim zweiten ungebührlichen Verhalten des gleichen Spielers, sowie bei beleidigendem Verhalten kann ein Spieler für den Rest des Satzes hinausgestellt werden (rote Karte). Der Spieler muss durch eine reguläre Auswechslung ersetzt werden, der Gegner erhält aber keinen Punkt. Ist die Auswechslung nicht möglich, wird die Mannschaft für unvollständig erklärt und die gegnerische Mannschaft gewinnt den Satz.

Beim dritten ungebührlichen Verhalten des gleichen Spielers, beim zweiten beleidigenden Ver-

halten oder bei einer versuchten oder vollendeten Tötlichkeit kann ein Spieler disqualifiziert werden (gelbe und rote Karte gleichzeitig in einer Hand). Ein disqualifizierter Spieler muss den Wettkampfbereich für den Rest des Spiels verlassen, wobei er wie bei einer roten Karte regulär ausgewechselt werden muss. Ansonsten gibt es wiederum keine weiteren Sanktionen für die Mannschaft.

9. Schiedsrichter

Ein Volleyballspiel wird von zwei Schiedsrichtern geleitet, die hinsichtlich ihrer Entscheidungsgewalt gleichgestellt sind und ein Team bilden. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Aufgabengebiete.

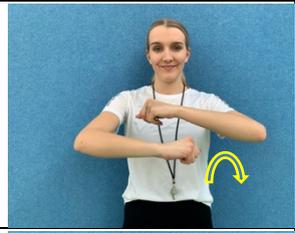
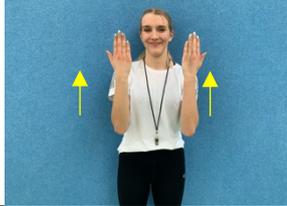
Der **erste Schiedsrichter** befindet sich mit seinen Augen ca. 50 cm über der Netzkante. In seinen Tätigkeitsbereich fallen vor allem technische Entscheidungen wie die Netzberührung.

Der **zweite Schiedsrichter** steht ihm gegenüber am anderen Ende des Netzes. Er entscheidet in eigener Zuständigkeit unter anderem über Netzfehler im unteren Netzbereich (auch Übertreten der Mittellinie durch Spieler) und über Aufstellungsfehler der annehmenden Mannschaft. Abgesehen davon kann er Fehler, die außerhalb seines Zuständigkeitsbereichs liegen, zwar anzeigen, allerdings nur in Form einer „Entscheidungshilfe“, d. h. ohne den Spielzug eigenverantwortlich zu unterbrechen.

Die Unparteiischen werden von zwei Linienrichtern unterstützt, die an den Ecken des Spielfelds platziert sind. Sie zeigen an, ob ein Ball innerhalb oder außerhalb des Feldes den Boden, bzw. bei Überquerung des Netzes eine der Antennen berührt hat, oder auch gänzlich außerhalb des durch die Antennen gekennzeichneten Bereichs hinübergespielt wurde. Außerdem zeigen sie an, ob ein Spieler der annehmenden Mannschaft den Ball berührt hat, bevor er ins Aus ging.

Der Spielberichtsbogen wird vom Anschreiber geführt. Diesem Spielberichtsbogen kann man Aufstellung, Punkte, Sätze, Aufschlagsrecht, Sanktionen, Auswechslungen, Ort und Zeit des Spiels entnehmen.

10. Schiedsrichterzeichen (Auswahl)

<p>Aufschlagrecht</p> <p>Arm zeigt zur Mannschaft die aufschlagen darf</p>		<p>Satzgewinn (Satzende, Spielende)</p> <p>Die Arme werden vor dem Körper verschränkt.</p>	
<p>Wiederholung (Doppelfehler)</p> <p>Beide Daumen zeigen nach oben.</p>		<p>Spielerwechsel (Auswechslung)</p> <p>Die Arme werden horizontal im Kreis bewegt.</p>	
<p>Auszeit</p> <p>Hände bilden ein T (Time Out)</p>		<p>Bewilligung der Aufgabe</p> <p>Arm schwenkt zur Seite der aufschlagenden Mannschaft</p>	
<p>Blockfehler</p> <p>Beide Arme werden senkrecht nach oben gehoben.</p>		<p>Positionsfehler (Rotationsfehler)</p> <p>Eine Hand zeichnet einen horizontalen Kreis in die Luft</p>	
<p>Netzberührung</p> <p>Das Netz wird auf der Seite der Mannschaft, die im Netz war, berührt.</p>		<p>Übergreifen (Ball im gegnerischen Feld angegriffen)</p> <p>Eine Hand greift über das Netz.</p>	
<p>Übertreten (Eindringen ins gegnerische Spielfeld, Mittellinie übertreten)</p> <p>Ein Zeigefinger weist auf die Mittellinie.</p>		<p>Ball berührt (Ball geht nach Berühren eines Spielers ins Aus.)</p> <p>Eine flache Hand streicht über die Fingerkuppen der anderen, senkrecht gehaltenen Hand.</p>	
<p>Aufschlagfehler</p> <p>Eine Hand wird mit der flachen Handfläche nach oben geführt.</p>		<p>Ball im Spielfeld</p> <p>Ein Arm weist auf den Boden in die Mitte des Feldes.</p>	
<p>Ball im Aus</p> <p>Unterarme werden in paralleler Haltung nach oben an die Schultern geführt.</p>			

11. Beachvolleyball

Die Beachvolleyball-Regeln basieren auf den Vorschriften des Hallenvolleyballs, sind aber nicht identisch. Das sind die wichtigsten Unterschiede:



1. Wie der Name „Beachvolleyball“ schon sagt, wird auf Sand gespielt.
2. Pro Mannschaft gibt es zwei Spieler.
3. Es gibt keine vorgeschriebenen Positionswechsel und deshalb auch keine Positions- oder Rotationsfehler.
4. Eine Spielfeldhälfte beträgt 8m x 8m; das ganze Feld ist also 16m x 8m groß.
5. Ein Spiel geht über zwei statt drei Gewinnsätze und ein Satz geht bis 21 Punkte. Ein dritter Satz (Entscheidungssatz) wird immer bis 15 Punkte gespielt. Der Vorsprung von zwei Punkten ist auch im Beachvolleyball erforderlich, um einen Satz zu gewinnen.
6. Der Block zählt als erste Ballberührung. Beim normalen Volleyball zählt die Blockberührung noch nicht als erster Ballkontakt.
7. Der Ball ist größer und hat einen geringeren Innendruck. Damit ist dieser Ball weicher. Er wird vom Wind nicht so leicht verweht wie ein Hallen-Volleyball.
8. Es gibt keinen Spielerwechsel.
9. Der Lob ist nicht erlaubt.
10. Pritschen über das Netz zum Gegner ist nur im rechten Winkel erlaubt. Die Schulterachse muss senkrecht zur Spielrichtung sein.

Taktik

Das „Coaching“ (Anweisungen vom Trainer) ist während des Spiels nicht erlaubt. Deshalb müssen die Spieler zusätzlich die Aufgaben eines Trainers übernehmen, um mit dem Partner eine Taktik zu entwickeln, sich gegenseitig zu motivieren und konstruktive Kritik zu äußern. Die verbale Kommunikation findet hauptsächlich zwischen den Ballwechseln, während der Auszeiten und in den Satzpausen statt.

Da die Kulisse durch Musik und Zuschauer oft ziemlich laut ist, haben die Spieler ein einfaches System aus Handzeichen entwickelt, um ihre Strategie zu kommunizieren. Vor dem Aufschlag zeigt der im Feld stehende Spieler seinem Partner mit den Fingern hinter dem Rücken an, wie der Block gestellt wird und in welche Richtung bzw. auf welchen der beiden gegnerischen Spieler der Aufschlag gehen soll.

Zusätzlich zu den Handzeichen werden auch noch kurze Kommandos benutzt, um dem Mitspieler Anweisungen für dessen Angriff zu geben.

Volleyball

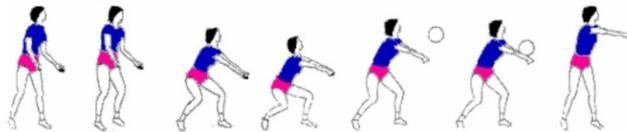
Beispiele für mögliche Prüfungsfragen

Prüfe dein Wissen. Bist du gut vorbereitet?



Technik

- Wie heißt die abgebildete Technik? Wann kommt sie zum Einsatz?



- Beschreibe die Technik des oberen Zuspiels. Wann wird sie verwendet?
- Welche Technikmerkmale hat der obere Aufschlag?
- Beschreibe die Technik beim Schmetterschlag.

Regeln

- Wie viele Spieler einer Volleyballmannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein?
- Wie lange dauert ein Satz?
- Wann hat eine Mannschaft das Spiel gewonnen?
- Wann erhält der Gegner einen Punkt und damit das Aufschlagrecht?
- Von wo darf im Volleyball der Aufschlag gemacht werden?
- Darf der Ball das Netz/die Netzkante berühren?
- Mit welchen Körperteilen darf der Ball gespielt werden?
- Darf der Ball außerhalb des Spielfeldes angenommen werden?
- Wann liegt ein Aufgabefehler vor?
- Was passiert, wenn die annehmende Mannschaft das Aufschlagrecht gewonnen hat?
- Was ist beim Auswechseln zu beachten?
- Wann ist das Stellen eines Blocks nicht gestattet?
- Darf der Ball nach einem gestellten Block erneut vom selben Spieler gespielt werden?
- Wie hoch ist die offizielle Netzhöhe im Erwachsenen-sport?
- Welche Linien finden sich in einer Hälfte des Spielfeldes?
- Wie oft darf eine Mannschaft den Volleyball berühren, bevor er übers Netz gespielt werden muss?
- Was bedeuten diese Schiedsrichterzeichen?



Beachvolleyball

- Nenne drei Unterschiede beim Beachvolleyball im Vergleich zum Hallenvolleyball.
- Wie viele Spieler einer Beachvolleyballmannschaft dürfen gleichzeitig auf dem Feld sein?
- Darf beim Beachvolleyball der Trainer Anweisungen geben?
- Wie kommunizieren die Spieler eines Teams miteinander?