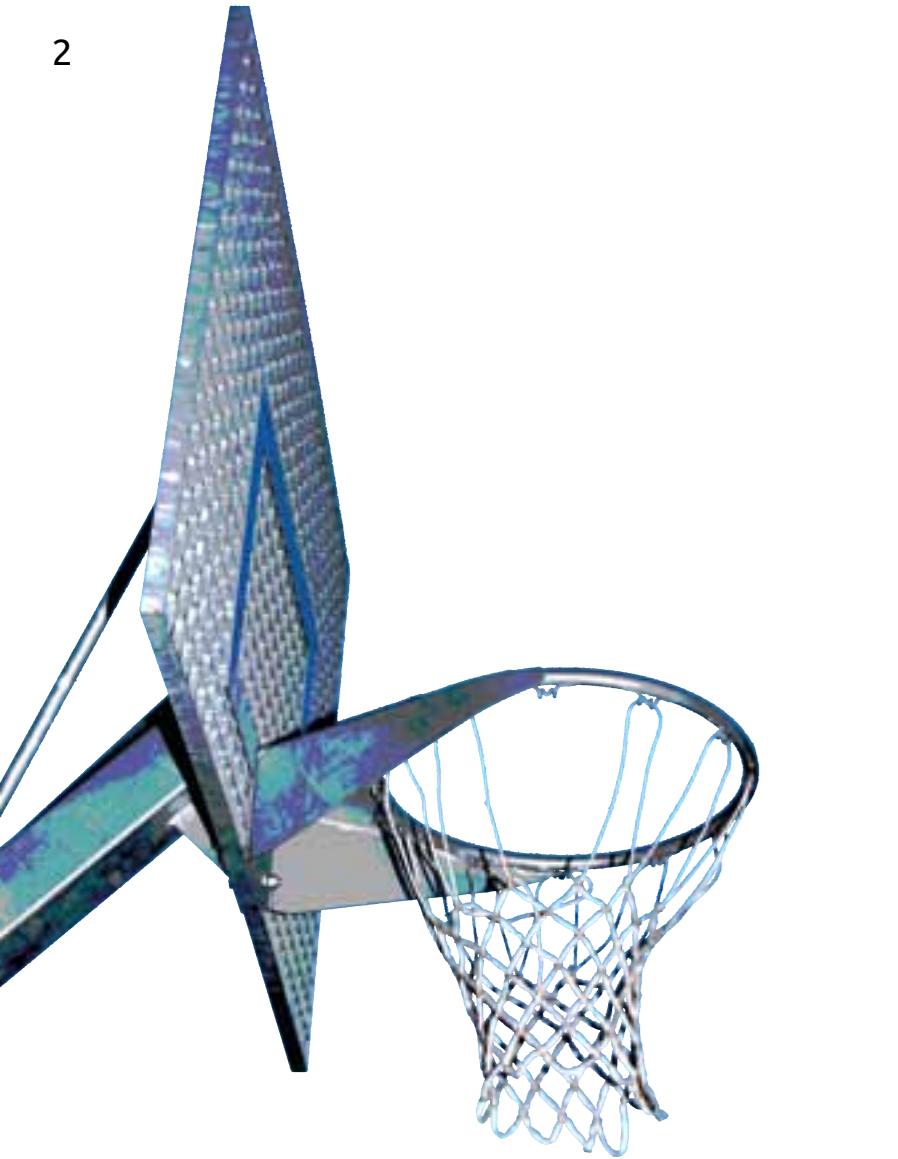


Basketball

Sport-Regeln von
Special Olympics Deutschland
[gesprochen: speschell olüm-picks]

in Leichter Sprache





Über Special Olympics

Special Olympics [gesprochen: speschell olüm-picks] ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger Behinderung und mehrfacher Behinderung.

Special Olympics gibt es auf der ganzen Welt.
Special Olympics bietet in vielen Sportarten Trainings-Angebote und tolle Wettbewerbe.

Alle können mitmachen: Erwachsene, Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.
Bei Special Olympics nennt man Menschen

- mit geistiger Behinderung: Athletinnen und Athleten
- ohne geistige Behinderung: Partnerinnen und Partner

Über diese Sport-Regeln

Diese Regeln sind für alle Wettbewerbe von Special Olympics in der Sportart Basketball.
Wer beim Basketball mitmacht, muss diese Regeln beachten!

Die Basketball-Regeln von Special Olympics sind angepasst an die Regeln der internationalen Basketball-Vereinigung FIBA.



Inhalt

Die Sportart Basketball

Ausstattung

Das Spielfeld

Punkte und Wertung

Basketball „3 gegen 3“

Seite 4

Seite 6

Seite 8

Seite 9

Seite 10

Die Basketball-Wettbewerbe von Special Olympics

Die Klassifizierung

Seite 12

Seite 14

Sport-Regeln für Basketball-Wettbewerbe

Spiel-Dauer

Spiel-Verlauf und wichtige Begriffe

Regeln für Basketball „3 gegen 3“

Fehler und Regel-Verstöße

Seite 16

Seite 16

Seite 20

Seite 32

Seite 34

Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken

Seite 38

Kontakt | Über dieses Heft

Rückseite

Die Sportart Basketball

Basketball ist ein Mannschafts-Sport.

2 Mannschaften spielen gegeneinander.

Zu einer Special Olympics-Mannschaft können bis zu 12 Spieler gehören.

5 Spieler der Mannschaft sind gleichzeitig auf dem Spielfeld.

Die anderen Spieler sind Auswechsel-Spieler.

Gespielt wird mit einem Ball auf 2 Körbe.

Man spielt und fängt den Ball nur mit den Händen.

Es geht um Angriff und Verteidigung.

Jede Mannschaft versucht, den Ball so oft wie möglich in den Korb der Gegner-Mannschaft zu werfen.

Die Mannschaft, die gerade den Ball hat, ist Angreifer.

Die andere Mannschaft ist Verteidiger.



Damit man dieses Heft leichter lesen kann,
verwenden wir die Bezeichnungen „Spieler“ oder „Trainer“.
Damit sind Männer und Frauen gemeint.

Ausstattung

Bälle

Ein Basketball besteht aus Leder oder aus Kunst-Leder.

Er wiegt zwischen 567 g und 650 g [Gramm].

Sein Umfang beträgt zwischen 74,9 cm und 78 cm [Zentimeter].

Bei Wettbewerben mit Kindern, Jugendlichen und Frauen kann der Basketball leichter und kleiner sein.

Korb und Korb-Höhe

Der Basketball-Korb hat einen Ring und ein Netz.

Der Korb ist an einem Korb-Brett befestigt.

Die normale Korb-Höhe im Wettbewerb ist 3,05 m [3 Meter und 5 Zentimeter].

Korb-Höhe in Wettbewerben mit Kindern und Jugendlichen: 2,44 m [2 Meter und 44 Zentimeter]

Kleidung beim Wettbewerb

Alle Spieler aus einer Mannschaft sollten

Trikots [gesprochen: Trie-kohs] der gleichen Farbe tragen.

Alle sollten ihre Nummer groß auf der Brust und auf dem Rücken haben.

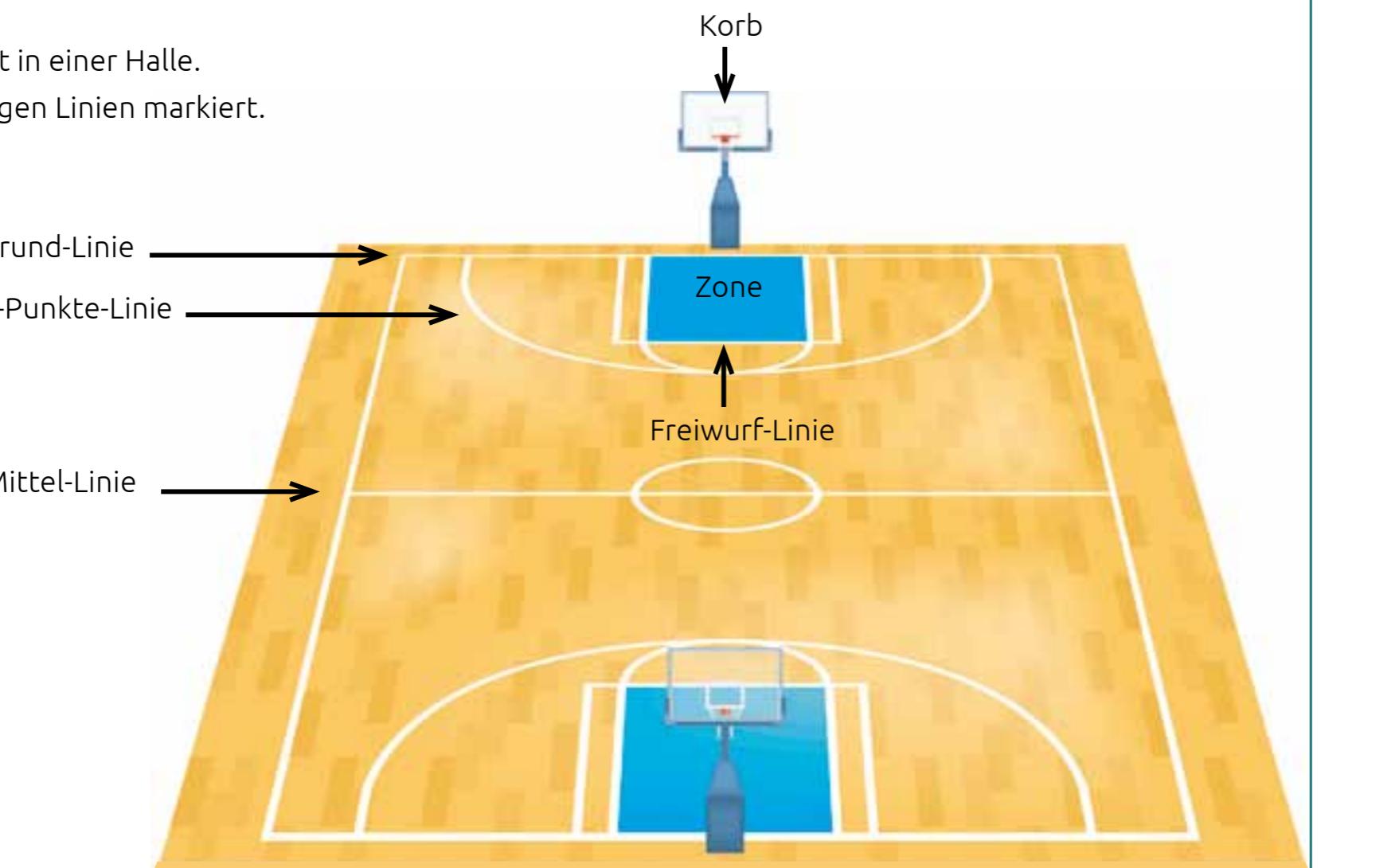


8 Das Spielfeld

- rechteckiges Spielfeld mit harter Oberfläche
- Größe: 28 Meter lang, 15 Meter breit

Basketball spielt man meist in einer Halle.

Das Spielfeld ist mit wichtigen Linien markiert.



Punkte und Wertung

Beim Basketball geht es darum, mit dem Ball so oft wie möglich in den Korb zu treffen. Die Treffer werden unterschiedlich gewertet.

Wie viele Punkte gibt es für einen Treffer?

- 3 Punkte: Wurf hinter der 3-Punkte-Linie
Man sagt auch: 3-Punkte-Wurf.
- 2 Punkte: Wurf zwischen Korb und 3-Punkte-Linie
Man sagt dazu: 2-Punkte-Wurf.
- 1 Punkt: Treffer beim Freiwurf
Freiwurf gibt es beim Foul [gesprochen: faul].
Beim Freiwurf kann man ungestört auf den Korb werfen.

Es gewinnt die Mannschaft mit der höheren Punktzahl.



Basketball „3 gegen 3“

**Es spielen 3 Spieler in einer Mannschaft.
Beide Mannschaften spielen auf 1 Korb.**

Aus einem Freizeit-Sport im Freien entwickelte sich die Basketball-Sportart „3 gegen 3“ mit festen Regeln.

Die Regeln beim „3 gegen 3“ und der Spiel-Verlauf sind meistens so wie beim Traditional [gesprochen: trä-disch-näll] Basketball. Abweichende Regeln beim „3 gegen 3“ stehen auf Seite 32.



Die Basketball-Wettbewerbe von Special Olympics

Wertungen: weiblich oder männlich

1. Traditional [gesprochen: trä-disch-näll] Basketball

Das sind die normalen Basketball-Wettbewerbe.
2 Mannschaften spielen mit je 5 Spielern gegeneinander.

2. Unified [gesprochen: juni-feid] Basketball

2 Unified-Mannschaften spielen mit je 5 Spielern gegeneinander.
In einer Mannschaft spielen immer 2 Spieler ohne geistige Behinderung.

3. „3 gegen 3“ – Spiel auf 1 Korb

2 Mannschaften spielen mit je 3 Spielern gegeneinander.
Das Spielfeld ist halb so groß wie ein Basketball-Feld.

4. Unified [gesprochen: juni-feid] „3 gegen 3“ – Spiel auf 1 Korb

2 Unified-Mannschaften spielen mit je 3 Spielern gegeneinander.
In einer Mannschaft spielt immer 1 Spieler ohne geistige Behinderung.

5. Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken

Einzel-Wettbewerb Geschicklichkeit mit Ziel-Passen, 10-Meter-Dribbling,
Positions-Wurf und Geschwindigkeits-Dribbling

Was bedeutet Unified [gesprochen: juni-feid]?

Athletinnen und Athleten mit geistiger Behinderung
trainieren zusammen mit Partnerinnen und Partnern ohne geistige Behinderung.
Sie treten auch gemeinsam in Wettbewerben von Special Olympics an.

Wichtig bei Unified-Teams im Basketball:

Alle Spieler sind gleichberechtigt!
Das bedeutet: Alle sollen am Spiel-Verlauf teilhaben.
Niemand darf immer wieder allein das Spiel bestimmen.
Deshalb gibt es Spiel-Beobachter, die darauf achten.
Wenn nötig, greifen die Spiel-Beobachter ein.

Sonder-Regeln

Bei Special Olympics-Wettbewerben gibt es die Möglichkeit, Sonder-Regeln festzulegen.
Sonder-Regeln legt die Wettbewerbs-Leitung vor einem Wettbewerb fest.
Sonder-Regeln hängen ab von den konkreten Wettbewerbs-Bedingungen:

- Leistungs-Stärken der Mannschaften
- Anzahl der Mannschaften
- Anzahl der Spielfelder
- Zeit, die insgesamt zur Verfügung steht: je nachdem,
ob der Wettbewerb einen Tag, 2 Tage oder länger dauert

Im Basketball gibt es Klassifizierungs-Spiele, Gruppen-Spiele und Final-Spiele.

Die Klassifizierung

Das sind Spiele zur Einteilung der Gruppen beim Wettbewerb.

Es geht darum, welche Mannschaften gegeneinander spielen.

Diese Spiele heißen auch: Divisioning [gesprochen: die-wische-ning].

So werden die Gruppen eingeteilt:

Bei kleineren Wettbewerben mit weniger als 8 Mannschaften beobachten Spiel-Beobachter alle Mannschaften im Spiel.

Dann teilen sie die Gruppen für den Wettbewerb ein.

Bei größeren Wettbewerben mit mehr als 8 Mannschaften, bei nationalen und bei internationalen Wettbewerben wird das „Schweizer System“ zur Klassifizierung angewendet.

Warum wird dieses Verfahren durchgeführt?

Alle Mannschaften sollen nur gegen andere Mannschaften spielen, die etwa gleich stark sind.

Das „Schweizer System“

- Die Mannschaften spielen mehrere Kurz-Spiele, bis die endgültige Gruppen-Einteilung für den Wettbewerb feststeht.
- Jedes Kurz-Spiel dauert mindestens 6 Minuten.
- Jede Mannschaft muss alle Spieler einsetzen.
- Jede Mannschaft muss zeigen, was sie wirklich kann.

Für die Auswertung wird ein Computer-Programm genutzt.

Damit werden verschiedene Leistungs-Gruppen ermittelt.

Zusätzlich gibt es Spiel-Beobachter.

Die Spiel-Beobachter überprüfen die Einteilung auch persönlich.

Sport-Regeln für Basketball-Wettbewerbe

Spiel-Dauer

Ein Spiel hat insgesamt 40 Minuten Spielzeit.

Es gibt 2 Halbzeiten mit je 20 Minuten.

Jede Halbzeit ist unterteilt in 2 Viertel.

Ein Viertel dauert je 10 Minuten.

Die Wettbewerbs-Leitung kann Sonder-Regeln mit einer kürzeren Spiel-Dauer festlegen.

Zum Beispiel: 2 Halbzeiten mit je 8 Minuten.

Ein Klassifizierungs-Spiel dauert mindestens 6 Minuten.

Pausen

Nach dem 1. Viertel gibt es 2 Minuten Pause.

Nach dem 2. Viertel ist Halbzeit.

Die Halbzeit-Pause ist 10 bis 15 Minuten.

Nach dem 3. Viertel gibt es wieder 2 Minuten Pause.



Spiel-Unterbrechung

Das Spiel wird immer unterbrochen, wenn der Schiedsrichter pfeift.

Dann wird die Spiel-Zeit angehalten.

Wenn der Schiedsrichter das Spiel wieder anpfieft, läuft die Zeit weiter.

Es gibt Spiel-Unterbrechungen zum Beispiel bei:

- Freiwurf
- Regel-Verstöße, Foul **[gesprochen: Faul]**
- Verletzung eines Spielers
- Der Ball ist im „Aus“ gelandet.



Verlängerung

Wenn es bei Spiel-Ende unentschieden steht,

gibt es eine Verlängerung der Spiel-Zeit von 5 Minuten.

Es gibt so oft Verlängerung, bis eine Mannschaft gewinnt.

In Klassifizierungs-Spielen gibt es keine Verlängerung.

Der Schiedsrichter zeigt ein Foul an.

18 Auszeit

Eine Aus-Zeit ist eine kurze Spiel-Unterbrechung.

In einer Aus-Zeit kann sich die Mannschaft kurz beraten.

Der Trainer muss dafür ein Zeichen geben.

Der Schiedsrichter entscheidet über die Aus-Zeit.

Die Spiel-Zeit wird solange angehalten.

Die Aus-Zeit dauert 1 Minute.

Wie viele Auszeiten darf jede Mannschaft nehmen?

- in der 1. Halbzeit: 2 Aus-Zeiten
- in 2. Halbzeit: 3 Aus-Zeiten
- in jeder Verlängerung: 1 Aus-Zeit

Spieler-Wechsel

Ein Spieler verlässt das Spielfeld.

Dafür kommt ein anderer Spieler neu auf das Spielfeld.

Jede Mannschaft darf beliebig oft auswechseln.

Nur während einer Spiel-Unterbrechung kann es einen Spieler-Wechsel geben.

Der Trainer meldet den Spieler-Wechsel an.



Spiel-Verlauf und wichtige Begriffe

Spielbeginn

Das Spiel beginnt mit einem Sprungball.

Der Schiedsrichter wirft den Ball zwischen 2 Gegen-Spielern am Mittel-Kreis vom Spielfeld hoch.

Der Ball darf nicht gefangen werden, sondern einer oder beide Gegen-Spieler tippen den Ball an.

Nun läuft das Spiel: Jede Mannschaft versucht, an den Ball zu kommen.

Die Mannschaft, die nach dem Sprung-Ball am Spielbeginn nicht an den Ball kam, hat dann bei der nächsten Gelegenheit den Einwurf.



Einwurf

Ein Spieler wirft den Ball ins Spielfeld ein.

Im Spiel-Verlauf wird immer angezeigt, welche Mannschaft das Recht auf den nächsten Einwurf hat.

Der Schiedsrichter über gibt zum Einwurf den Ball an den Spieler.

Beim Einwurf müssen sich alle anderen Spieler im Spielfeld befinden.

Man hat 5 Sekunden Zeit, um den Ball einzuwerfen.

Wenn man länger braucht, bekommt die andere Mannschaft den Ball.

Wann gibt es einen Einwurf?

- nach einer Auszeit (Seite 18)
- nach einem Foul [gesprochen: Faul] (Seite 35)
- nach einem Treffer im Korb
- wenn der Ball ins „Aus“ gespielt wurde
- bei einer Halteball-Situation:
2 Gegen-Spieler halten den Ball so fest,
dass keiner von ihnen in Ball-Besitz kommen kann.
- bei Schritt-Fehlern:
Mehr dazu unter Dribbling (Seite 24)
- nach Zeit-Fehlern:
Mehr dazu unter Sekunden-Regeln (Seite 30)
- bei Spiel-Beginn nach Pausen



Dribbling

Mit einem Dribbling wird der Ball über das Spielfeld bewegt.

Man spielt den Ball mehrmals mit einer Hand zu Boden.

Man darf die Hände abwechseln, aber nie mit beiden Händen gleichzeitig dribbeln.

Ein Dribbling endet, wenn man den Ball fängt.

Wenn man ein Dribbling beendet hat,

darf man höchstens noch 2 Mal

mit den Füßen den Boden berühren.

Das heißt: 2 Schritte machen.

Dann muss man den Ball abgeben

oder auf den Korb werfen.

Man darf nicht noch einmal dribbeln.

Das heißt Doppel-Dribbling.



Fehler beim Dribbling

- mit dem Ball in der Hand laufen

- den Ball „schaufeln“

Das heißt: den Ball von unten nach oben führen

- Doppel-Dribbling

Wenn man Fehler beim Dribbling macht,

bekommt die Gegner-Mannschaft einen Einwurf.

Der Stern-Schritt

Der Stern-Schritt zählt nicht als Schritt-Fehler.

Deshalb ist der Stern-Schritt nach dem Dribbling erlaubt:

Der Spieler steht mit einem Fuß fest auf dem Boden.

Mit dem anderen Fuß darf er einen oder mehrere Schritte machen.

Dabei kann er sich mit dem ganzen Körper drehen.

So kann er zum Beispiel den Ball in eine andere Richtung werfen.

Oder etwas Zeit gewinnen, um nach dem Dribbling einen Wurf vorzubereiten.

Freiwurf

Beim Freiwurf kann man ungehindert auf den Korb werfen.
So hat man die Möglichkeit, einen Punkt zu bekommen.

Wann darf man einen Freiwurf ausführen?

Bei einem Foul [gesprochen: Faul] kann der Schiedsrichter auf Freiwurf für die Gegner-Mannschaft entscheiden.



Wer muss den Freiwurf ausführen?

Bei einem persönlichen Foul muss der gefoulte [gesprochen: gefaulte] Spieler den Freiwurf ausführen.

Mehr über Fouls: Seiten 35 – 37



Wie der Ball weiter gespielt wird

Nach einem erfolgreichen Korb-Treffer oder Freiwurf:

Ein Spieler der Gegner-Mannschaft bekommt den Ball und macht einen Einwurf hinter der Grund-Linie.

Nach einem erfolglosen Korbwurf oder Freiwurf:

Die Mannschaft, die den abgeprallten Ball fängt, darf weiter spielen.

Dazu sagt man Rebound [\[gesprochen: rie-baunt\]](#).



Ball im „Aus“

Im „Aus“ bedeutet:

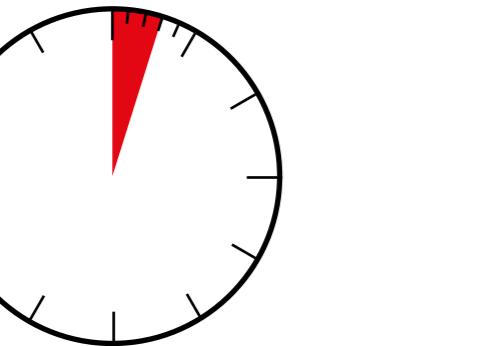
- Der Ball landet außerhalb vom Spielfeld.
- Der Ball berührt die Begrenzungs-Linie.
- Der Spieler, der den Ball führt, berührt die Begrenzungs-Linie.

Kein „Aus“:

Solange Ball und Spieler in der Luft sind, ist der Ball nicht im „Aus“.

Der Spieler, der den Ball führt, springt vor der Begrenzungs-Linie ab und wirft den Ball wieder zurück ins Spiel, bevor er oder der Ball den Boden berührt.

Sekunden-Regeln

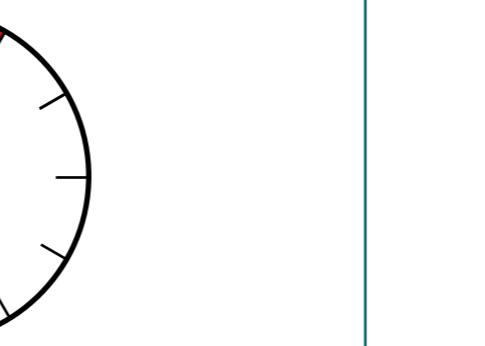


3-Sekunden-Regel

Beim Angriff auf den Gegner-Korb darf man höchstens 3 Sekunden in der Zone des Gegners sein.

Das gilt für alle Spieler der Mannschaft. Auch, wenn man den Ball gerade nicht hat. Wenn man gegen diese Regel verstößt, muss die Mannschaft den Ball abgeben.

Mögliche Sonder-Regel:
Die 3-Sekunden-Regel fällt weg.



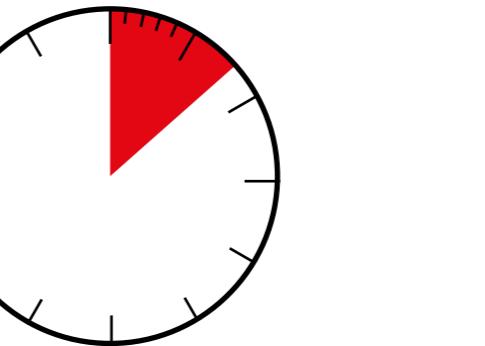
5-Sekunden-Regel

Wenn man den Ball bekommt, muss man in höchstens 5 Sekunden folgende Ball-Aktionen ausführen:

- den Ball passen
Das heißt:
Man wirft den Ball einem anderen Spieler zu.
- den Ball auf den Korb werfen
- ein Dribbling beginnen

Man darf die 5 Sekunden nicht überschreiten
Sonst bekommt die andere Mannschaft den Ball.

Mögliche Sonder-Regel:
Die 5-Sekunden-Regel fällt weg.

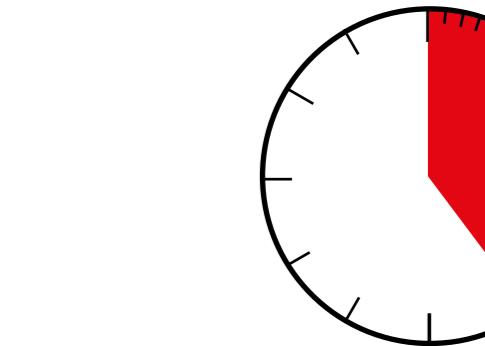


8-Sekunden-Regel

Die Angreifer-Mannschaft hat 8 Sekunden Zeit, die Spielfeld-Seite des Gegners zu erreichen.
Wenn die Mannschaft dort ist, darf sie nicht mehr zurück spielen in die eigene Spielfeld-Seite.

Wenn die Mannschaft das nicht schafft,
hat die Gegner-Mannschaft Einwurf an der Mittel-Linie.

Mögliche Sonder-Regel:
Die 8-Sekunden-Regel wird ausgedehnt auf maximal 10 Sekunden.



24-Sekunden-Regel

Nach höchstens 24 Sekunden muss ein Angriff beendet sein.
Wann ist ein Angriff beendet?

- Der Ball landet im Korb.
- Der Ball berührt den Ring vom Korb.
- Der Spieler, der den Angriff ausführt, befördert den Ball ins „Aus“.

Mögliche Sonder-Regel:
Die 24-Sekunden-Regel wird ausgedehnt auf maximal 30 Sekunden.

Regeln für Basketball „3 gegen 3“

Die Regeln sind meist wie beim Traditional [gesprochen: trä-disch-näll] Basketball.

Hier sind nur abweichende Regeln genannt.

Das Spielfeld – „3 gegen 3“

- Größe: halbes Basketball-Feld oder
- Größe: 10 Meter lang, 10 Meter breit

Spiel-Dauer – „3 gegen 3“

- maximal 20 Minuten
- 4 Viertel mit je 5 Minuten
- Viertel-Pausen: mindestens 1 Minute
- Halbzeit-Pause: mindestens 3 Minuten
- Verlängerung: mindestens 3 Minuten

Die Wettbewerbs-Leitung kann eine Obergrenze für Punkte festlegen.

Damit können Wettbewerbe verkürzt werden. Zum Beispiel: 21 Punkte.

Erzielt eine Mannschaft in der Spiel-Zeit 21 Punkte, hat sie gewonnen.

Das Spiel ist damit beendet.



Punkte und Wertung – „3 gegen 3“

Wie viele Punkte gibt es für einen Treffer?

- 2 Punkte: Wurf hinter der 3-Punkte-Linie
- 1 Punkt: Wurf bei Berührung der 3-Punkte-Linie
- 1 Punkt: Wurf vor der 3-Punkte-Linie
- 1 Punkt: Treffer beim Freiwurf

Sekunden-Regel

14-Sekunden-Regel

Nach höchstens 14 Sekunden muss ein Angriff beendet sein. Ein Angriff ist beendet, wenn der Ball im Korb landet oder den Ring berührt.

Wie der Ball weiter gespielt wird

Nach einem Korb-Treffer:

Der Ball muss hinter die 3-Punkte-Linie gespielt werden.

Nach einem erfolglosen Korbwurf:

- Fängt die Angreifer-Mannschaft den Ball, darf sie weiterspielen.
- Fängt die Verteidiger-Mannschaft den Ball, muss der Ball hinter die 3-Punkte-Linie.

Erst dann darf ein neuer Angriff gestartet werden.

Fehler und Regel-Verstöße

Zeit-Fehler

Zeit-Fehler sind Fehler bei den Sekunden-Regeln.

Die Sekunden-Regeln sind auf Seite 30 und 31 erklärt.

Bei Zeit-Fehlern gibt es Einwurf für die Gegner-Mannschaft.

Schritt-Fehler

Schritt-Fehler sind Fehler beim Dribbling.

Zum Beispiel, wenn man mit dem Ball in der Hand läuft.

Oder wenn man nach dem Dribbling mehr als 2 Schritte macht.

Bei Schritt-Fehlern gibt es Einwurf für die Gegner-Mannschaft.

Das Dribbling ist erklärt auf Seite 24.

Das Doppel-Dribbling darf bei weniger leistungsstarken Mannschaften erlaubt werden.

Aber niemand darf sich dadurch einen Vorteil verschaffen.

Darüber entscheidet der Schiedsrichter.

Fouls [gesprochen: Fauls]

Fouls sind Regel-Verstöße mit unsportlichem Verhalten.

An Fouls können Spieler, Auswechsel-Spieler oder Trainer beteiligt sein.

Technische Fouls

Das sind Regel-Verstöße ohne Körperkontakt, zum Beispiel:

- Beschimpfung von Gegenspielern und Schiedsrichtern
- Missachtung des Schiedsrichters

Es gibt einen Freiwurf für die gefoulte Mannschaft und danach Einwurf an der Mittellinie.

Team-Fouls

Wenn eine Mannschaft in einem Spiel-Viertel 4 Fouls begangen hat,

bekommt die Gegner-Mannschaft für alle weiteren Fouls je 2 Freiwürfe.

Persönliche Fouls

Man stört Spieler der Gegner-Mannschaft durch aktiven Körper-Kontakt.

Aktiv heißt: Man stört den anderen mit Absicht.

Zum Beispiel durch Schubsen, Anrempeln oder auf den Arm schlagen.

Nach jedem Foul bekommt die betroffene Mannschaft den Ball.

Der Einwurf wird in der Nähe des Fouls gemacht.

Wenn man bei einem Korb-Wurf durch einen persönlichen Foul gestört wird, gibt es folgende Punkte-Regelungen:

- Man bekommt 2 Freiwürfe für Fouls bei nicht erfolgreichem 2-Punkt-Wurf.
- Man bekommt 3 Freiwürfe für Fouls bei nicht erfolgreichen 3-Punkt-Wurf.
- Bei erfolgreichen Treffern bekommt man die Treffer-Punkte und einen zusätzlichen Freiwurf.

Der Spieler, der haupt-verantwortlich für den Körper-Kontakt ist, begeht das Foul.

Bei seinem 5. Foul wird der Spieler von diesem Spiel ausgeschlossen.



Mögliche Sonder-Regeln bei Fouls

Die Wettbewerbs-Leitung kann Sonder-Regeln festlegen.

Vor dem Wettbewerb erklärt der Trainer die Sonder-Regeln.

Beispiel für eine Sonder-Regel nach persönlichen Fouls:

Ein Spieler muss schon nach 4 Fouls statt nach 5 Fouls aus dem Spiel ausscheiden und das Spielfeld verlassen.

Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken

Einzel-Wettbewerb Geschicklichkeit

Es gibt 4 verschiedene Wettbewerbs-Aufgaben.

Jede Athletin und jeder Athlet hat einen Lauf-Zettel mit den Ergebnissen aus den 4 Aufgaben.

- Ziel-Passen
- 10-Meter-Dribbling
- Positions-Wurf
- Geschwindigkeits-Dribbling

Die Ergebnisse werden für das persönliche End-Ergebnis zusammengerechnet.

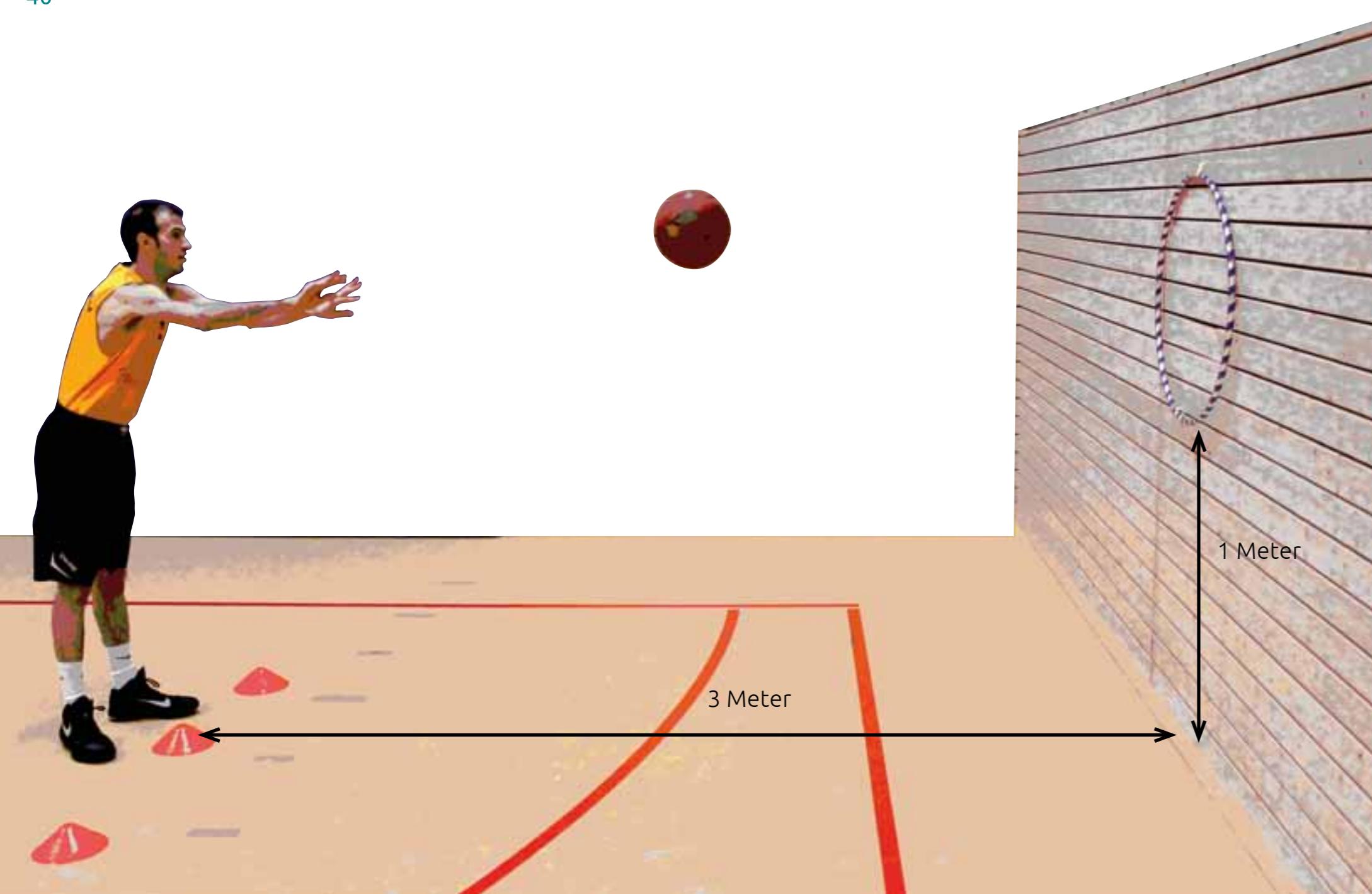
Das Ergebnis mit der höchsten Punkt-Zahl gewinnt.

Für alle gibt es eine Teilnehmer-Medaille [gesprochen: Medall-je].

Hier gewinnen Spiel und Spaß!

Der Wettbewerb für niedrigere Leistungs-Stärken ist vor allem ein spielerisches Übungs-Programm. Damit kann man sich gut auf das Basketball-Spiel vorbereiten. Man erlernt und trainiert wichtige Techniken: Passen, Fangen, Werfen und Dribbeln.





Ziel-Passen

Man versucht, mit dem Basketball eine Fläche an der Wand zu treffen.

Frauen, Jugendliche und Kinder werfen mit einem leichteren Basketball.

Spieler im Rollstuhl dürfen mit dem vorderen Rad die vordere Markierung nicht berühren.

Man hat 5 Versuche, die Fläche an der Wand zu treffen.

Diese Punkt-Zahl erhält man für Treffer:

- in die Wand-Fläche: 3 Punkte
- auf eine Linie der Wand-Fläche: 2 Punkte
- auf die Wand: 1 Punkt

Man bekommt noch einen Zusatz-Punkt,
wenn man einen abprallenden Ball wieder fängt
und dabei in seinem 3-Meter-Feld bleibt.

Man bekommt aber keinen Zusatz-Punkt,
wenn der Ball vorher den Boden berührt hat.

Ergebnis: die Gesamt-Punktzahl nach 5 Würfen.

10-Meter-Dribbling

Man dribbelt den Ball mit einer Hand

so schnell wie möglich eine 10-Meter-Strecke.

Spieler im Rollstuhl dürfen auf der 10-Meter-Strecke zweimal anschieben.

Dazwischen dürfen sie 2 Dribblings machen.

Die Start-Linie und die Ziel-Linie sind mit je 2 Kegeln markiert.

Die 10-Meter-Strecke ist 1,50 m [1 Meter und 50 Zentimeter] breit.

Man beginnt an der Start-Linie.

Der Schiedsrichter gibt das Start-Zeichen.

Wenn man an der Ziel-Linie ist,

muss man den Ball fangen und festhalten.

Dann wird die Zeit gestoppt.

Wenn man den Ball zwischendurch verliert,

kann man sich den Ball wiederholen.

Oder man kann sich einen Ersatz-Ball von der Seite nehmen.

Die Stopp-Uhr läuft aber weiter.



Für jeden Fehler bekommt man je eine Straf-Sekunde.

Fehler sind das Doppel-Dribbling oder wenn man den Ball trägt.

Zum Schluss werden die gestoppte Zeit

und die Straf-Sekunden zusammen gerechnet.

Diese Zeit wird mit einer Tabelle in Punkte umgerechnet.

Beim 10-Meter-Dribbling hat man 2 Versuche.

Das bessere Ergebnis wird bewertet.

Beim Gleich-Stand von 2 Spielern entscheidet

die bessere Zeit über die Platzierung im Wettbewerb.

Ergebnis: die Punkt-Zahl aus dem besseren Versuch.



Positions-Wurf

Man versucht, mit dem Ball in den Korb zu treffen.

Man wirft von 6 verschiedenen Positionen.

Auf dem Boden sind die 6 Positionen markiert.

Man hat 2 Versuche von jeder Position aus.

Das bedeutet: Man wirft insgesamt 12 Mal.

Die Tabelle zeigt, in welcher Reihenfolge man wirft und wie viele Punkte man für einen Treffer bekommt:

Position 1: 2 Punkte

Position 2: 2 Punkte

Position 3: 3 Punkte

Position 4: 3 Punkte

Position 5: 4 Punkte

Position 6: 4 Punkte

Ergebnis: die Gesamt-Punktzahl aus allen 12 Würfen.

Geschwindigkeits-Dribbling

Man dribbelt im Stehen mit einer Hand.

Athletinnen und Athleten im Rollstuhl bleiben an einer Stelle.

Man muss in 60 Sekunden den Ball so oft wie möglich dribbeln.

Dabei muss man in einem Kreis bleiben.

Der Kreis hat den Durchmesser von 1,50 m [1 Meter und 50 Zentimeter].

Wenn man den Ball verliert, bekommt man ihn wieder zugeworfen.

Die Zeit läuft aber weiter.

Für jedes richtige Auftippen des Balls auf dem Boden bekommt man 1 Punkt.

Wenn der Ball zum 3. Mal aus dem Kreis hinaus rollt,

endet dieser Versuch und die Punkte-Zählung.

Ergebnis: die Gesamt-Punktzahl aus den Dribblings.



Kontakt

Special Olympics Deutschland e. V. (SOD)
Invalidenstraße 124
10115 Berlin

Telefon 030 24 62 52 0

E-Mail info@specialolympics.de

Internet www.specialolympics.de

Anfahrt S1, S2, S25 Nordbahnhof,
U6 Naturkundemuseum,
Tram M8, M10, 12

Ein Projekt der SOD Akademie: BGM – Selbstbestimmt fit

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Über dieses Heft



Dieses Heft ist von capito Berlin.

www.capito-berlin.eu



Diese Partner unterstützen Special Olympics Deutschland:



Premium Partner von Special Olympics Deutschland