

M 2 Die Spielregeln

Du darfst ...

- ... den Ball mit der Faust schlagen.
- ... den Ball mit dem Fuß aus der Hand schießen.
- ... dich vier Schritte mit dem Ball bewegen.
- ... nach vier Schritten in Ballbesitz den Ball auf den Boden prellen (Bounce) und nochmals vier Schritte mit Ball laufen.
- ... den Ball mit den Händen vom Boden aufnehmen.

Du darfst nicht ...

- ... den Ball vom Boden aus schießen.
- ... den Ball werfen.
- ... den Gegenspieler berühren.
- ... einen Schussversuch des Gegners blocken.
- ... mehr als vier Schritte mit dem Ball laufen.

Spielfeld und Teams

- Gespielt wird auf dem Basketballfeld.
- Eine Mannschaft besteht aus fünf Spielern.

Tore und Punkte

- Die Bretter hinter den Basketballkörben gelten als Tore.
- Punkte dürfen nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
- Es gibt einen Punkt beim Treffen des Basketballbretts von innerhalb der 3-Punkte-Zone.
- Es gibt drei Punkte beim Treffen des Basketballbretts von außerhalb der 3-Punkte-Zone.

M 3

Der Fist Pass



①

Den Ball in der Handfläche der nichtschlagenden Hand halten.

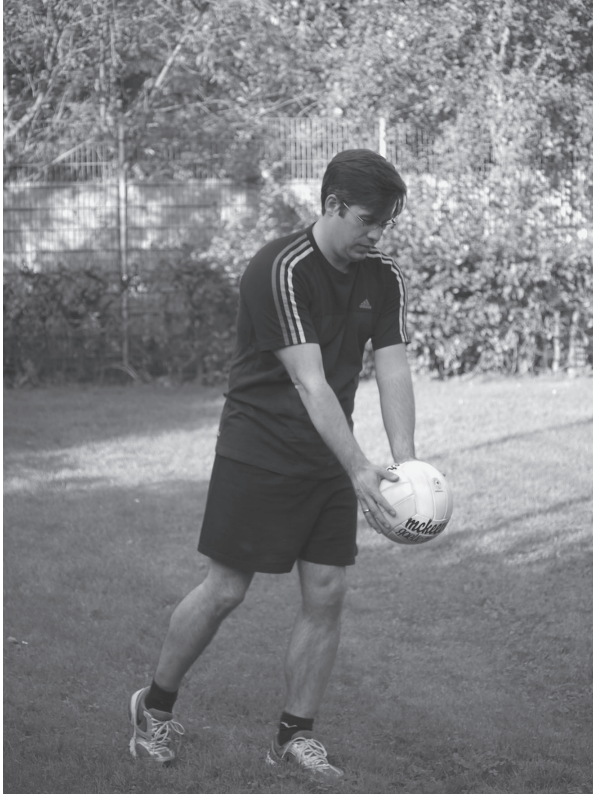


②

Den Schlagarm zurückschwingen und die Hand zur Faust ballen.

M 4 Der Punt Kick

Der Punt Kick ist eine weitverbreitete Technik, den Ball mit dem Fuß zu passen. In der Sporthalle eignet er sich besonders zum Torschuss.



①

Den Ball mit beiden Händen halten. Den Kopf senken und auf den Ball schauen.



②

Den Ball fallen lassen und mit dem Spann treffen.