

Besondere Leistungsfeststellung
Schuljahr 2021/22
9. Jahrgangsstufe
Sport



Inhaltsverzeichnis

0	Allgemeines (wichtig zu lesen!)	2
1	Gesundheit und Fitness	3 – 6
2	Leichtathletik	7 – 11
3	Gerät- und Bodenturen	11 – 13
4	Erste Hilfe	14 – 15
5	Basketball	16 – 19
6	Fußball	20 – 23
7	Schiedsrichterzeichen	24 – 26

Besondere Leistungsfeststellung
Schuljahr 2021/22
9. Jahrgangsstufe
Sport



0 Allgemeines

a) Durchführung

- *Die Leistungsfeststellung besteht aus einer praktischen und einer schriftlichen Prüfung.*
- *Der praktische Teil setzt sich zusammen aus einer Individualsportart und einer Mannschaftssportart.*
- *Der schriftliche Teil beinhaltet Fragen zu den Bereichen allgemeine Sporttheorie, sowie zu der gewählten Mannschafts- und Individualsportart. (Dauer 30 Minuten).*

b) Vorher

- *Du wählst bis zu einem bestimmten Termin (meist zum Halbjahr) eine Individualsportart aus.*
Leichtathletik, Gerätturnen
- *Du wählst eine Mannschaftssportart.*
Basketball, Fußball

c) Anforderungen

- *aus der Leichtathletik: Dreikampf aus Lauf/Sprint – Wurf/ Stoß – Weit-/ Hochsprung*
- *aus dem Gerätturnen: Bodenturnen – Sprung – Balken (w)/ (Stufen-)barren/ Reck (m)*
- *aus den Mannschaftssportarten: Technikübungen – Komplexübung - Spiel*
- **Theorieprüfung besteht aus den Inhaltsbereichen: Gesundheit & Fitness+ Erste Hilfe + Basketball & Fußball + Gerätturnen & Leichtathletik**

d) Berechnung der Endnote

Qualinote = (2 x Individualsportart + 2 x Mannschaftssportart + Theorie) : 5

Zeugnisnote = (Jahresfortgangsnote + Qualinote) : 2

1 Gesundheit-Fitness

1.1 Herzfrequenz und Atmung (vgl. auch PCB 7. Jgst.)

a) Wo kann man den Puls am Besten messen?

- *am Handgelenk oder an der Halsschlagader*

b) Was musst du beim Puls messen beachten?

- *nicht mit dem Daumen messen*
- *Anzahl der Herzschläge 15 Sekunden/10 Sekunden lang zählen und mit 4/ mit 6 multiplizieren*
- *Ruhepuls am Morgen (vor dem Aufstehen) messen*
- *Erholungspuls wird 1 Minute bzw. 3 Minuten nach der Belastung gemessen*
- *Belastungspuls wird sofort nach der Belastung gemessen*

c) Erkläre die Begriffe Ruhepuls, Erholungspuls und Belastungspuls!

Ruhepuls:

- *wird am Morgen (vor dem Aufstehen) gemessen*
- *ca. 60 – 80 Schläge (bei Ausdauertrainierten niedriger)*

Erholungspuls:

- *nach der 1. Minute (trainiert): ca. 35 Schläge pro Minute weniger*
- *nach 3 Minuten sollte der Puls unter 110 Schläge pro Minute liegen*
- *je schneller der Puls zurückgeht, desto besser ist der Trainingszustand*

Belastungspuls:

- *der Puls wird während bzw. sofort nach einer Belastung gemessen*
- *Maximalpuls für Trainierte: 200 bis zu 220 Schläge pro Minute*
- *hohe Belastung über 170 Schläge pro Minute*
- *mittlere Belastungen ca. 150 - 170 Schläge pro Minute*
- *niedrige Belastungen ca. 130 - 150 Schläge pro Minute*

d) Pulskontrolle notwendig oder nicht?

- *Extremwerte sind ein Warnsignal für Überlastung*
- *für organische Fehler bzw. Schwächen*
- *vor allem bei Herz – Kreislaufkrankungen*

e) Warum atmest du bei körperlicher Belastung schneller?

- *der Körper braucht bei Belastung unter anderem Sauerstoff (O₂)*
- *über die Lunge gelangt der Sauerstoff in das Blut und somit in die Muskeln*
- *dort wird Energie bereit gestellt*
- *das Abfallprodukt Kohlendioxid (CO₂) wird über die Lunge ausgeatmet*
- *je schneller du atmest, desto mehr Sauerstoff gelangt in den Körper*

f) Warum erhöht sich bei einer Belastung der Pulsschlag?

- *die Muskeln benötigen bei größerer Belastung mehr Nährstoffe*
- *diese werden vom Blut transportiert*
- *um mehr Blut bewegen zu können, muss das Herz schneller schlagen*
- *der Pulsschlag erhöht sich mit der Herzfrequenz*

g) Warum schwitzt du bei Belastung mehr?

- *der Körper erzeugt bei einer Belastung Wärme*
- *diese wird an das Blut abgegeben*
- *damit der Körper nicht überhitzt, muss das Blut gekühlt werden*
- *dies geschieht an der Oberfläche der Haut (= Luftkühlung)*
- *bei großer Belastung wird die Wärme über den Schweiß verdunstet (= Wasserkühlung)*

1.2 Gesundheit und Ernährung (vgl. auch PCB 8. Jgst.)

a) Nenne Faktoren, die der sportlichen Leistungsfähigkeit schaden!

- *Bewegungsmangel*
- *Drogen (Rauchen, Alkohol, Dopingmittel)*
- *ungeeignete Sportausrüstung (nicht sportartgerecht, unpraktisch)*
- *falsche Trainingshäufigkeit und -intensität*
- *kein Aufwärmen und Abwärmen*
- *fehlende Erholung (zu wenig Schlaf, zu kurze Verletzungspausen, Trainingsabstände)*

b) Wie sollte sich ein Sportler ernähren?

- *Kohlenhydrate (ca. 60%): Nudeln, Kartoffeln, Brot, Müsli*
- *Eiweiße (ca. 30%): Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier*
- *Fette (ca. 10%): Olivenöl, Sonnenblumenöl, Avocado*
- *Vitamine: Obst, Gemüse*

Besondere Leistungsfeststellung
Schuljahr 2021/22
9. Jahrgangsstufe
Sport



- *Mineralstoffe: Magnesium, Calcium*
- c) Nenne förderliche Faktoren für die sportliche Leistungsfähigkeit!
- *sinnvoller Trainingsaufbau (Auf- und Abwärmen, regelmäßige Trainingsplanung)*
 - *keine Drogen (Alkohol, Rauchen)*
 - *richtige Ernährung (vielseitig, fettarm, kohlehydratreich)*
 - *gute Sportausrüstung (passende Schuhe, atmungsaktive Kleidung)*
 - *gezieltes, gesundheitsorientiertes Training*
 - *genügend Erholung (Schlaf, Verletzungspausen, Trainingsabstände)*
 - *auf die Signale des Körpers hören (auch beim Dehnen)*
- d) Nenne Beispiele für gesundheitsorientierte Sportarten?
- *Schwimmen, Radfahren, Joggen, Walken, Wandern*
 - *Yoga, Pilates, Aerobic*

1.3 Training

- a) Erkläre die Arten der Kraft an geeigneten Beispielen!
- *Maximalkraft: größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann (z.B.: Gewichtheben, Kugelstoßen, im Turnen, in Sprüngen)*
 - *Schnellkraft: Kraft, einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können (z.B.: Armzug Speerwerfen, Sprintschritte, Boxhieb)*
 - *Kraftausdauer: Kraft, einen Widerstand möglichst ausdauernd überwinden zu können (z.B.: Skifahren, Liegestützen, Trampolin springen)*
- b) Wie kannst du deine Sprungkraft verbessern?
- *Maximalkrafttraining der Beine*
 - *unterschiedliche Sprünge (Laufsprung, Froschsprung, beidbeinig, einbeinig)*
 - *Techniktraining zur Optimierung der Bewegungsabläufe*
- c) Wie kann ich Schnelligkeit trainieren?
- *Schnellkrafttraining der Beine oder Arme*
 - *Kurze Sprints (z.B. 30m fliegend)*
 - *Techniktraining zur Verfeinerung der Bewegung*
- d) Wie kann ich Ausdauer trainieren?
- *Pyramidenläufe (1-2-3-4-5-4-3-2-1 Minuten)*
 - *Dauerläufe: (mindestens 30 Min)*
 - *Fahrtspiele: (Wechsel zwischen langsamen und schnellerem Laufen)*

1.4 Sicherheit

a) Nenne verschiedene Maßnahmen zur Unfallverhütung im Sportunterricht!

- *das Ablegen von Schmuck*
- *keine Kaugummis*
- *Ordnung im Geräteraum*
- *richtiger Transport der Geräte*
- *Überprüfung der Geräte nach dem Aufbau durch die Lehrkraft*
- *Sicherung durch Matten und Helfer*
- *Konzentration (Ruhe) vor und während des Übens*
- *sportlich faires Verhalten*
- *Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers*

b) Was verstehst du unter Hygiene beim Sportunterricht?

- *angepasste Sportkleidung (Wetterverhältnisse, Sportart)*
- *Sportschuhe (Größe, Dämpfung, Stabilität)*
- *duschen oder waschen nach dem Sportunterricht*
- *Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmen beachten (Schminke abduschen, Menstruation)*

1.5 Umwelt

a) Nenne Sportarten, welche die Umwelt belasten können!

- *Mountainbike fahren und Motorsportarten im Wald*
- *Inliner fahren in der Fußgängerzone (z.B. Gefährdung anderer)*
- *Ski fahren oder Touren gehen*
- *Wandern und Joggen querfeldein*

b) Nenne umweltschonende Verhaltensregeln!

- *nicht die Laufwege/Pisten/Loipen verlassen*
- *keinen Abfall liegen lassen*
- *keine Wildtiere aufschrecken*

2 Leichtathletik

2.1 Anforderungen in der Leichtathletik

Die **praktische Prüfung** in der Leichtathletik ist ein **Dreikampf** bestehend aus:

- *100m Sprint oder Ausdauer,*
- *Weitsprung oder Hochsprung*
- *und Kugelstoß oder Wurf.*

Die Noten der Teildisziplinen richten sich nach den unten stehenden **Wertungstabellen**.

Die praktische Note errechnet sich als Mittel der Teildisziplinen mit dem Teiler drei.
 (Disziplin 1 + Disziplin 2 + Disziplin 3) : 3

Sie geht als ganze Note in die weiteren Berechnungen ein.

Wertungstabelle Mädchen der Jahrgangsstufe 9

Note	100m (s)	800m (min:s)	Weitsprung (m)	Hochsprung (m)	Wurf 200g (m)	Kugel 3 kg (m)
1	15,0	03:20	4,01	1,26	33,50	7,50
2	15,9	03:43	3,64	1,19	29,00	6,80
3	16,8	04:08	3,24	1,12	24,10	6,00
4	17,8	04:36	2,81	1,03	18,80	5,00
5	19,0	05:07	2,34	0,92	13,00	3,80

Wertungstabelle Jungen der Jahrgangsstufe 9

Note	100 m (s)	1000m (min:s)	Weitsprung (m)	Hochsprung (m)	Wurf 200g (m)	Kugel 4 kg (m)
1	13,6	03:20	4,70	1,43	50,00	9,00
2	14,3	03:38	4,31	1,35	44,00	8,10
3	15,2	03:59	3,88	1,26	37,20	7,00
4	16,1	04:21	3,41	1,15	29,40	5,80
5	17,1	04:45	2,89	1,01	20,40	4,50

2.2 Weitsprung

- a) Welche Weitsprungtechniken gibt es?
Schrittsprung, Hangsprung, Laufsprung
- b) Nenne die 4 Phasen des Weitsprungs!
Anlauf → Absprung → Flug → Landung
- c) Beschreibe den Schrittsprung (Abb. 1), Hangsprung (Abb. 2), Laufsprung!
- d) Wie wird die Weite beim Sprung gemessen?
– *gemessen wird der senkrechte Abstand des hintersten Eindruckes des Springers bis zum vordersten Balkenrand.*
- e) Wann zählt ein Sprung als Fehlversuch?
– *Wenn der Absprungpunkt über der vordersten Kante des Sprungbalkens liegt*
– *Verlassen der Sprunganlage seitlich*
– *Zurückgehen in der Sprunggrube*
- f) Warum soll ein Springer seinen Anlaufpunkt markieren?
Damit er beim Übertreten oder zu frühem Absprung seinen Anlaufpunkt nach hinten bzw. vorne korrigieren kann.

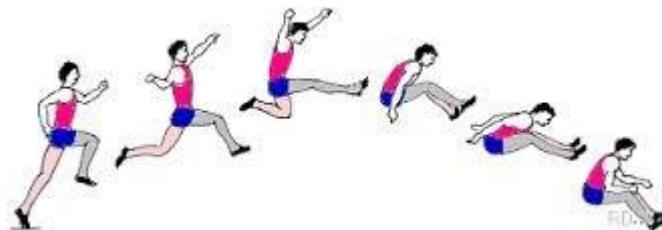


Abb. 1

Abb.2



2.3 Hochsprung

- a) Welche Hochsprungstechniken unterscheidet man?
Scherensprung, Straddle, (Fosbury-)Flop
- b) Nenne die 4 Phasen des Hochsprungs!
Anlauf → Absprung → Flug → Landung
- c) Beschreibe den Scherensprung, Straddle und Flop! (Abb. 1 – 3)
- d) Wann ist ein Sprung ungültig?
- *Zeitüberschreitung für einen Versuch (90sec.)*
 - *Reißen der Latte*
 - *Unterlaufen der Latte (Berühren der Anlage)*
 - *Beidbeiniger Absprung*
- e) Welche Kriterien zählen bei gleicher Wettkampfleistung für die bessere Platzierung?
- *Versuchszahl der zuletzt übersprungenen Höhe*
 - *Gesamtzahl der Fehlversuche*
 - *Gesamtzahl aller Versuche*

Abb. 1



Abb. 2

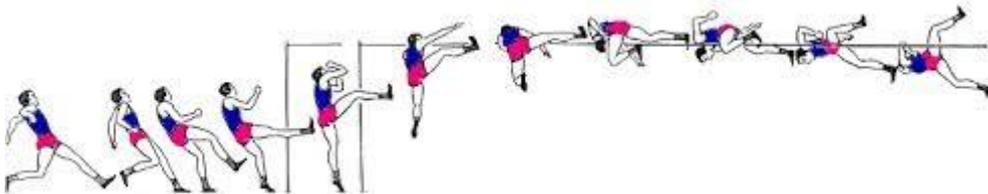
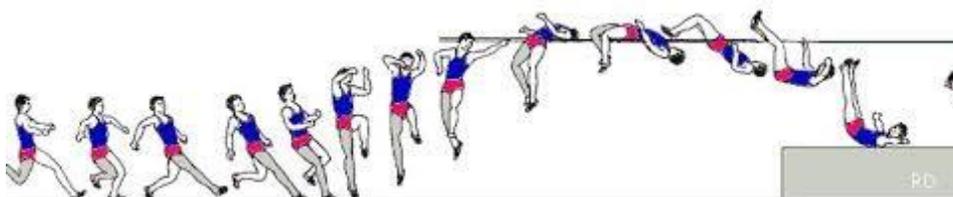


Abb. 3



2.4 Wurf und Stoß

- a) Welche Wurf- bzw. Stoßarten kann man unterscheiden?
Kugelstoß, Speerwurf, Diskuswurf, Hammerwurf, Ballwurf, Schleuderballwurf
- b) Nenne die 4 Phasen beim Kugelstoß:
Auftakt → Angleiten → Ausstoß → Umspringen
- c) Beschreibe den Standstoß (= Kugelstoß ohne Angleitphase)! (Abb. 2)
- d) Nenne die 4 Phasen beim Ballwurf! (Abb. 3)
Anlauf → Rückführung / Impulsschritt → Abwurf → Abfangen
- e) Nenne die 3 wichtigsten Kennzeichen der Wettkampfanlage beim Kugelstoß! (Abb. 1)
– *Stoßkreis, Balken, Sektor (40°)*
- f) Wie wird die Weite beim Kugelstoß gemessen? (Abb. 1)
– *Einschlagstelle = Nullpunkt*
– *Maßband wird über den Mittelpunkt des Stoßkreises gelegt*
– *abgelesen wird an der Innenkante des Stoßbalkens*
- g) Wann gilt ein Versuch als ungültig?
Kugelstoß und Ballwurf: Be- oder Übertreten des Stoßbalkens oder des Kreisringes
zusätzlich nur Kugelstoß: Verlassen des Kreises vor der Mittellinie
Verlassen des Kreises aus unsicherem Stand
Werfen der Kugel
Landung der Kugel außerhalb oder auf der Sektorlinie

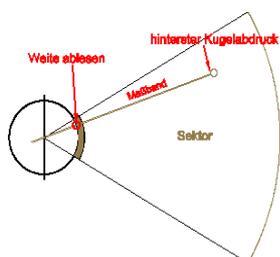


Abb. 1

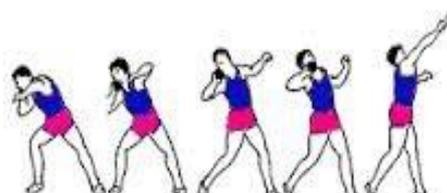


Abb. 2

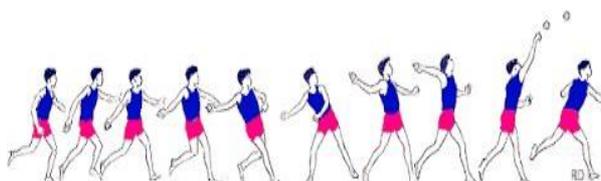


Abb. 3

2.5 Lauf

- a) Nenne verschiedene Laufdisziplinen (Kurzstrecke/Mittelstrecke/Langstrecke)!
- Kurzstrecke: 50m / 75m / 100m Hürden / 110m Hürden / 200m / 400m*
Mittelstrecke: 800m / 1000m / 1500m / 3000m Hindernis
Langstrecke: 5000m / 10000m / Marathon (ca. 42km)
Staffelläufe: (z.B. 4x100m; 4x400m) → zählen zu Kurzstreckendisziplinen
- b) Nenne die 2 Phasen beim Lauf (Abb.1)!
- Stützphase (Landephase, Standphase, Abstoßphase) und Flugphase*
- c) Beschreibe die beiden Möglichkeiten zu starten?
- Hochstart, Tiefstart*
- d) Wie lautet das Startkommando bei den Laufdisziplinen?
- Kurzstrecken: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)*
Mittel- und Langstrecken: „Auf die Plätze“ – „Los“ (bzw. „Schuss“)
- e) Wann wird ein Läufer aus dem Wettkampf ausgeschlossen?
- *Beim 1. Fehlstart*
 - *Beim Verlassen der Laufbahn*
 - *Behindern eines anderen Wettkämpfers*
 - *Bei Staffelläufen: Stabwechsel außerhalb des Wechselraumes*
 - *Bei Hindernisläufen: absichtliches Umstoßen einer Hürde, seitliches Vorbeilaufen*
- f) Bei welchen Laufdisziplinen muss in Bahnen gelaufen werden?
- *Bei allen Kurzstreckendisziplinen.*
 - *Bei Mittelstreckendisziplinen zeitweise*

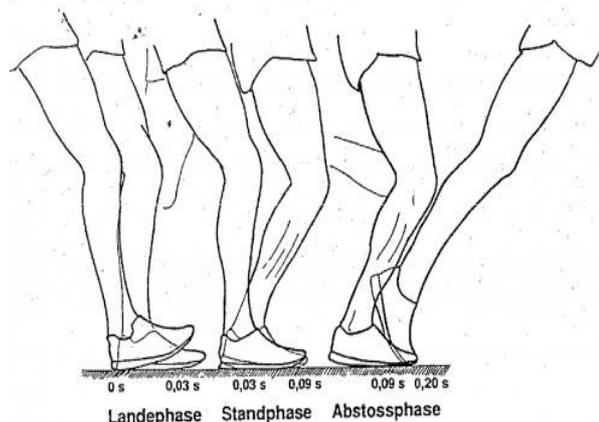


Abb. 1

3 Gerät- und Bodenturnen

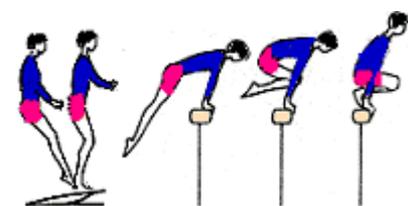
3.1 Anforderungen beim Turnen

a) Erkläre die sportlichen und charakterlichen Voraussetzungen beim Turnen?

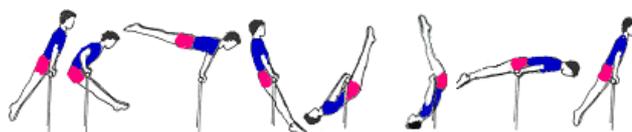
- *sportliche Eigenschaften:* *Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Spannung, Gleichgewichtsgefühl, Rhythmisierungsfähigkeit*
- *Charaktereigenschaften:* *Fleiß, Disziplin, Leistungswille, Mut, Selbstvertrauen*

b) Nenne mögliche Turnsportgeräte und jeweils eine dazugehörige Übung!

- Boden:* *Handstand, Kopfstand, Rolle vw., Rolle rw., Handstützüberschlag sw. (=Rad)*
Reck: *Felgaufschwung, Hüftaufzug, Hüftumschwung, Unterschwing, Hocke*
Sprung: *Hocke oder Grätsche über den Kasten längs*
Barren: *Schwingen, Grätschsitz, Oberarmstand, Kehre, Wende*
S-barren: *Sprung in den Stütz, Überspreizen in den Schwebesitz, Hockwende*
Balken: *Aufhocken, Radwende, Hockwende, Standwaage, Grätschwinkelsprung*



Aufhocken



Hüftumschwung

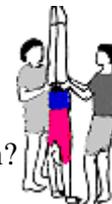
c) Stelle an einem Gerät deiner Wahl eine dreiteilige Kür zusammen!

3.2 Sicherheitsmaßnahmen

a) Was verstehst du unter „Sichern“ und „Helfen“?

Sichern: *Bereitstehen, um eingreifen zu können*

Helfen: *Aktives Eingreifen eines Partners in den Bewegungsablauf*



b) Durch welche Sicherheitsmaßnahmen kann man beim Geräteturnen Unfälle vermeiden?

- *Sicherheits- und Hilfestellung durch mindestens einen Partner*
- *kein Mitfahren beim Mattentransport, Kasten, Turnbodenrolle, usw.*
- *passende Sportkleidung tragen*
- *Schmuck ablegen → Verletzungsgefahr und Hygiene*
- *keine Kaugummis, Bonbons usw. beim Sport verwenden → Verschluckungsgefahr*
- *vorherige Kontrolle der Sportgeräte durch die Lehrkraft*

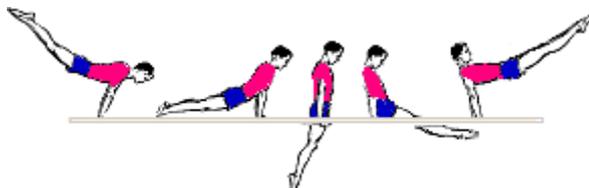
3.3 Turnen an Geräten

a) Nenne zwei verschiedene Griffarten am Reck oder Stufenbarren!

Ristgriff: mit beiden Händen von oben greifen, Daumen unter der Stange bzw. dem Holm
Kammgriff: mit beiden Daumen von unten greifen, sie zeigen zum Gesicht des Turners

b) Erkläre den Unterschied zwischen einer Kehre und einer Wende am Barren!

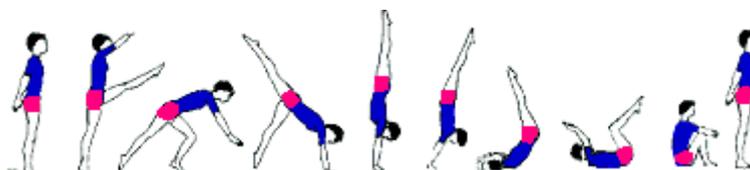
Kehre: Abgang durch Schwung nach vorn über einen Holm zum Stand neben das Gerät
Wende: Abgang durch Schwung nach hinten über einen Holm zum Stand neben das Gerät
[Kehre über das „Kreuz“ und Wende über den „Wanst“]



c) Beschreibe den Bewegungsablauf beim Schwingen, Hüftumschwung, Sprung in den Stütz, usw..

3.4 Turnen am Boden

a) Zähle die Technikmerkmale für die Rolle vorwärts, Kopfstand und Handstand auf.



b) Nenne die Hauptfehler beim Handstand!

- *Kinn wird auf die Brust gelegt (erst wichtig beim Abrollen)*
- *Arme sind gebeugt*
- *Hohlkreuz als Zeichen fehlender Körperspannung*
- *zu geringer bzw. starker Schwungbeineinsatz*

4. Erste Hilfe

Erste Hilfe im Sportunterricht und allgemein

4.1 Sportverletzungen: „PECH gehabt“ (PECH-Regel)

P= Pause

E= Eis

C= Compression

H= Hochlagern



PAUSE

1

Aktivität sofort beenden.

EIS

2

Betroffene Stelle 10 bis 15 Minuten kühlen.

Vorsicht: Zur Vermeidung lokaler Erfrierungen kein direkter Hautkontakt!

COMPRESSION

3

Einen Kompressionsverband mit mäßigem Zug anlegen.

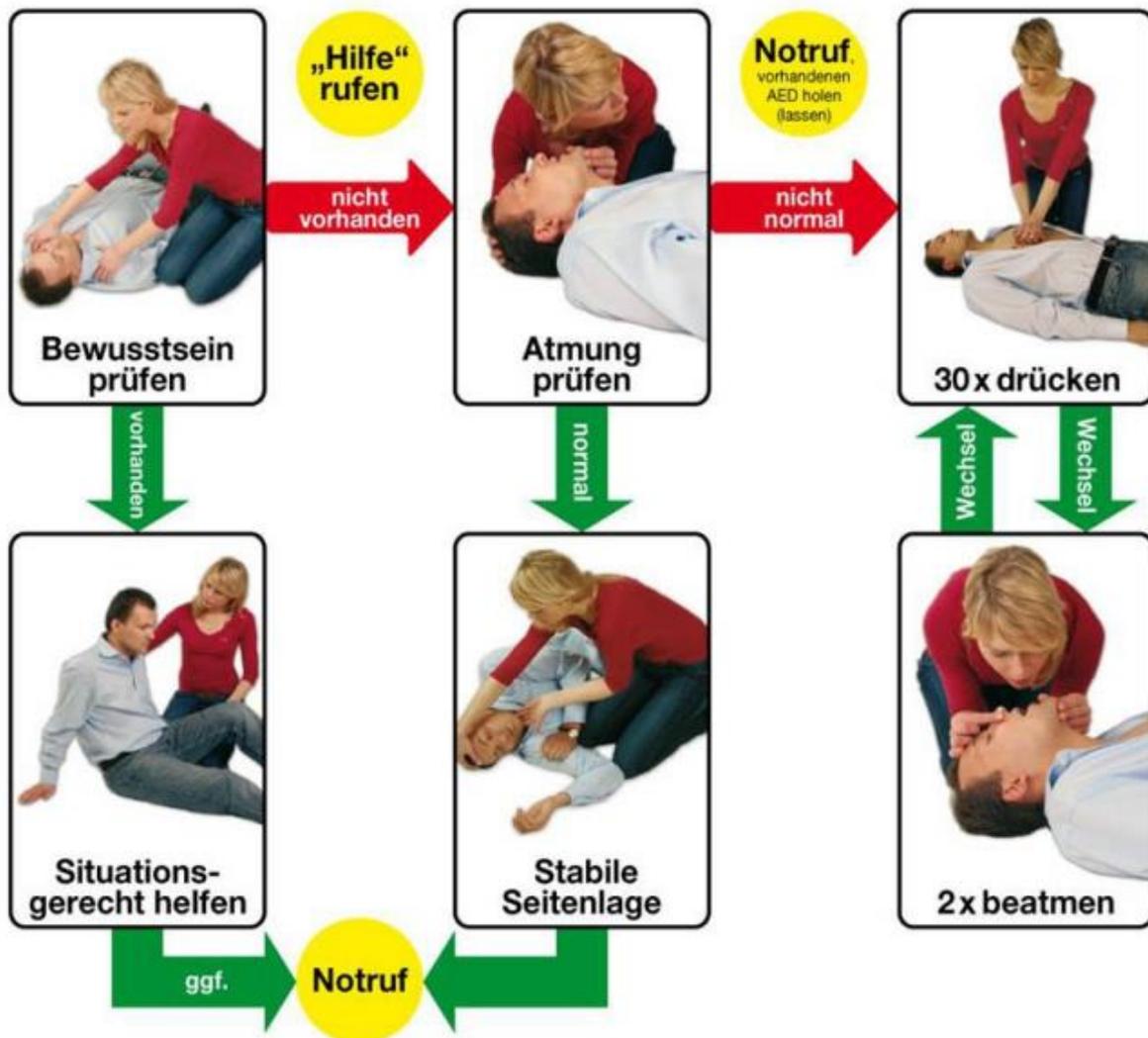
Vorsicht: Nicht abbinden! Nach ca. 2 Stunden lockern!

HOCHLAGERN

4

Betroffenes Körperteil hochlagern und ruhigstellen.

4.2 Schaubild zur Vorgehensweise bei HLW = Herz-Lungen-Wiederbelebung



5 Basketball

5.1 Anforderungen im Basketball

Die Basketballnote setzt sich zusammen aus einer gemittelten Techniknote ($[BB1 + BB2 + BB3]:3$) und der Spielnote (BB4) im Mittel: **(Techniknote + Spielnote) : 2 = Gesamtnote**

Teil BB 1: Zwei Korbwürfe von der Freiwurflinie

Beurteilung nach: sicherer beidbeiniger Stand – Knie gebeugt – Bein Streckung (inkl. Sprunggelenk) – Körper aufrichten – Wurfarmstreckung – Handgelenk abknicken

Teil BB 2: Zwei Korbleger von rechts oder links

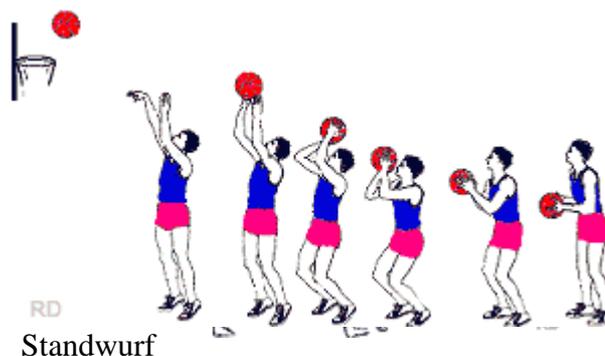
Beurteilung nach: Ballaufnahme (li. od. re. Fuß + letztes Prellen) – zwei Kontakte - einbeiniger Absprung – Schwungbein + Bein- und Armstreckung – im höchsten Punkt aus Handgelenk werfen

Teil BB 3: Komplexübung (Dribbling, Korbleger, Positionswurf, Fast Break mit Abschluss)

Beurteilung nach: Dribbling: Handwechsel – Abschirmen – Tempo
Korbleger: s.o.
Korbwurf: s.o.
Fast Break: Tempo – variabler Abschluss

Teil BB 4: Spiel (5 vs. 5) Dauer ca. 10 Minuten (Auswechslungen sind möglich)

Beurteilung nach: Regelkenntnis – Abwehr- und Angriffsverhalten – mannschaftsdienliches Verhalten – Einsatzwille – Fairness – Sozialverhalten



5.2 Technik und Taktik im Basketball

a) Was versteht man unter einem Sternschritt?

Wenn ein Spieler in Ballbesitz einmal oder öfter mit demselben Fuß in beliebiger Richtung Schritte macht, während der andere Fuß auf dem Boden bleibt (Spielbein – Standbein)

b) Welche Passarten gibt es beim Basketball?

- *beidhändiger Brustdruckpass (auch als Bodenpass)*
- *Überkopfpass und Einhandpass*



c) Nenne verschiedene Wurfarten!

- *Dunking, Sprungwurf, Hakenwurf, Positionswurf und Korbleger*

d) Erkläre die Begriffe „Jump“, „Rebound“ und „Dunking“

- *Jump : Sprungball*
- *Rebound: Erämpfen des abprallenden Balles nach Fehlwurf des Gegners*
- *Dunking: Den Ball von oben in den Korb legen*

e) Welche Spielsysteme kennst du?

- *Raumdeckung (Spieler übergeben/ - nehmen) und Manndeckung (zugewiesene Spieler)*

f) Benenne mögliche Spielpositionen?

- *Aufbauspieler (Guide) - Center - Angriffsspieler - Abwehrspieler*

g) Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln!

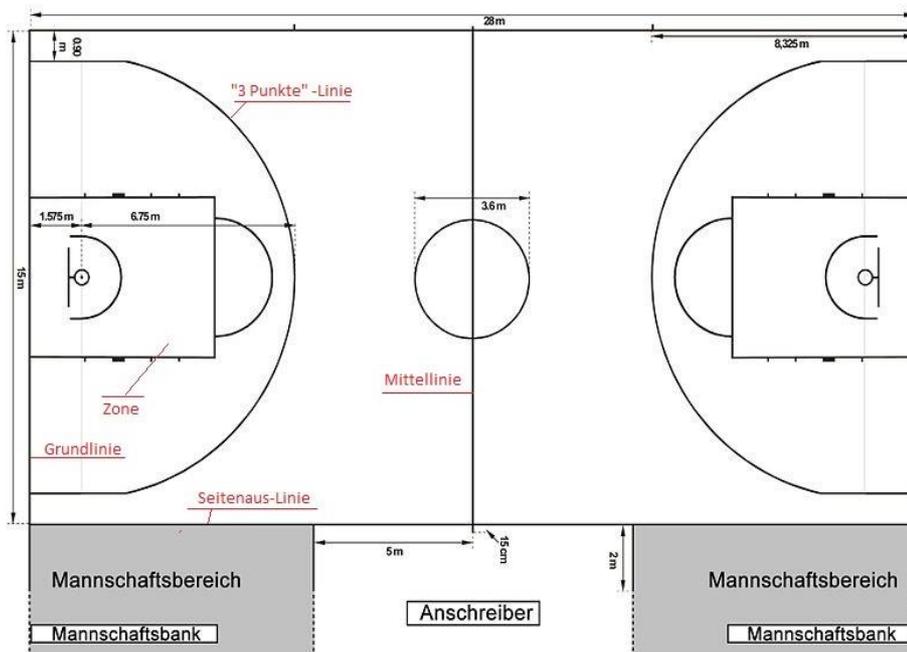
- *Körper zwischen Angreifer und Korb in der Verteidigung*
- *Körper zwischen Gegner und Ball im Angriff*
- *den ballführenden Spieler attackieren*
- *Freilaufen, anbieten und eventuell Positionswechsel*

h) Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!

- *Technik: gefühlvoller, sicherer Umgang mit dem Ball*
- *Taktik: bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen im Spiel*

5.3 Regeln im Basketball

- a) Was versteht man unter der Zone?
– *der Angreifer darf sich nicht länger als 3 Sekunden darin aufhalten*
- b) Welche Plätze nehmen die Spieler bei einem Freiwurf ein?
– *die Abwehrspieler und 2 Angriffsspieler nehmen die Plätze an der markierten Zone ein*
– *der Werfer (Gefoulte) befindet sich an der Freiwurflinie*
- c) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen (ausgewechselt werden)?
– *5 Spieler (7 Spieler)*
- d) Wie viele Schiedsrichter gibt es normalerweise?
– *2 Schiedsrichter (es gibt Tatsachenentscheidungen, kein Aufheben durch den anderen)*
- e) Wie beginnt ein Basketballspiel?
– *mit einem Sprungball (Jump) im Mittelkreis*
- f) Wann wird das Spiel mit einem Sprungball fortgesetzt?
– *bei Halteball (zwei gegnerische Spieler fixieren den Ball)*
– *ohne Regelverstoß (z.B. Ball ist zwischen Ring und Brett eingeklemmt)*
- g) Wann gilt ein Korb als erzielt?
– *wenn ein Ball von oben in den Korb fällt und darin verbleibt oder durchfällt*



- h) Wo wird das Spiel nach einem Korberfolg fortgesetzt?
– *von einem beliebigen Punkt außerhalb der Endlinie*
- i) Wann wird die Spielzeit unterbrochen? (Zeit-Aus)
– *Regelübertretung, Foul*
– *Halteball, Verzögerung*
– *Verletzung eines Spielers*
- k) Wann ist ein Spieler im Aus?
– *wenn er den Boden auf oder außerhalb der Begrenzungslinie des Feldes berührt*
- l) Wann ist der Ball im Aus?
– *wenn er einen im Aus stehenden Spieler oder den Boden im Aus berührt*
- m) Was versteht man unter einem Doppeldribbling?
– *wenn ein Spieler des zweite mal dribbelt, nachdem er ein Dribbling beendet hat*
- n) Was versteht man unter einem Schrittfehler?
– *Laufen mit dem Ball in der Hand unter Missachtung der Schrittregel (2 Kontakte)*
- o) Was versteht man unter 3-, 8- und 24-Sekunden-Regel?
3-Sekunden:
Ein Spieler darf ohne Ball nicht länger als 3 Sekunden in der Zone des Gegners bleiben.
8-Sekunden:
Eine Mannschaft muss innerhalb von 8 Sekunden ihr Rückfeld verlassen haben.
24 Sekunden:
Die ballbesitzende Mannschaft muss innerhalb von 24 Sekunden auf den Korb werfen
- p) Wann spricht man von einem persönlichen Foul?
– *Spielerfoul, Blockieren, Halten, Stoßen, Rempeln, Bein stellen, Sperren*
- q) Wann spricht man von einem technischen Foul?
– *Missachtung der Ermahnungen oder Beleidigungen gegenüber dem Schiedsrichter*
- r) Wie viele Punkte zählt ein aus dem Spiel erzielter Korbwurf bzw. Freiwurf?
– *2 Punkte bzw. 3 Punkte (3 Punkte – Linie) bzw. 1 Punkt je Freiwurf*

6 Fußball

6.1 Anforderungen im Fußball

Die Fußballnote setzt sich zusammen aus einer gemittelten Techniknote ($[FB1 + FB2 + FB3]:3$) und der Spielnote (FB4) im Mittel: **(Techniknote + Spielnote) : 2 = Gesamtnote**

Teil FB 1: Zwei Torschüsse mit Vollspann aus ca. 16 m mit Zielansage

Beurteilung nach: gerader Anlauf – Standbein auf Ballhöhe – Körperschwerpunkt leicht über den Ball gelegt – Trefferfläche Vollspann – Ball fliegt ohne Aufsetzen ins Tornetz

Teil FB 2: Tigerball (4 vs. 2)

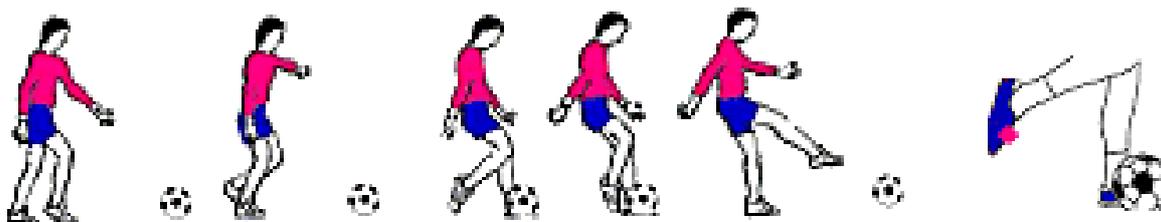
Beurteilung nach: Ballannahme – Ballmitnahme – Freilaufen und Anbieten – Passgenauigkeit – Geschwindigkeit – Übersicht/ Überblick – Zustellen der Passwege – Absprache

Teil FB 3: Komplexübung (Dribbling – Slalom; Doppelpass; Torschuss aus ca. 16 m)

Beurteilung nach:
Dribbling: Fußwechsel; Geschwindigkeit; Übersicht
Doppelpass: genaues Anspiel – Laufgeschwindigkeit anpassen
Torschuss: Treffer; Genauigkeit

Teil FB 4: Spiel (5 vs. 5 Kleinfeld) Dauer ca. 10 Minuten (Auswechslungen sind möglich)

Beurteilung nach: Regelkenntnis – Abwehr- und Angriffsverhalten – mannschaftsdienliches Verhalten – Einsatzwille – Fairness – Sozialverhalten



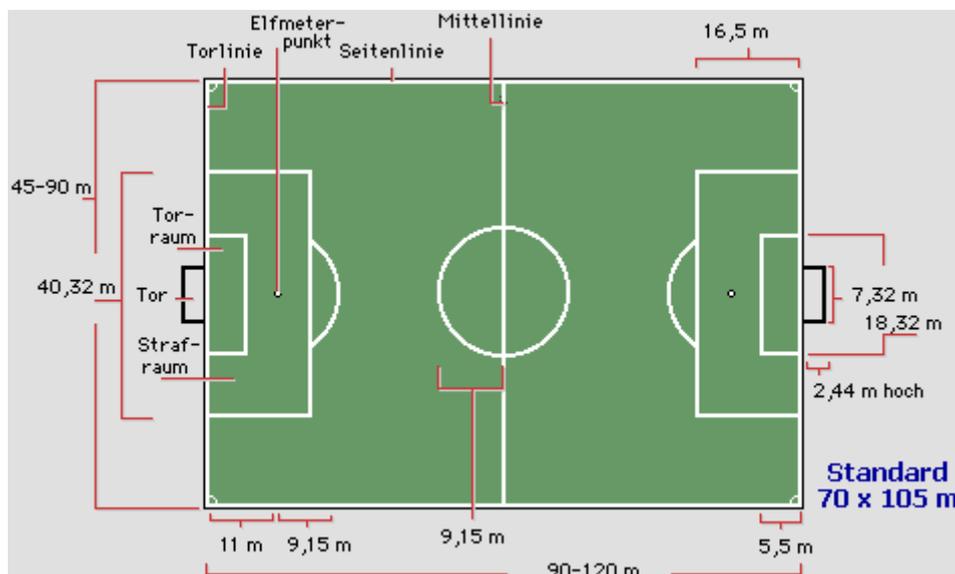
6.2 Technik und Taktik im Fußball

- a) Nenne mögliche Ballstoßarten und beschreibe sie!
- *Innenseitstoß – Außenspannstoß – Innenspannstoß – Vollspannstoß – Kopfstoß*
- b) Welche Möglichkeiten der Ballannahme gibt es?
- *Annahme mit der Sohle, der Innenseite, dem Spann, dem Oberschenkel, dem Bauch, der Brust, dem Kopf*
- c) Welche Spielsysteme gibt es im Fußball?
- *4-3-3-System*
 - *4-4-2-System*
 - *3-5-2-System*
 - *3-4-3-System*
- d) Welche speziellen Faktoren müssen bei der Taktik im Fußball berücksichtigt werden?
- *konditionelle (Ausdauer-) und technische Fähigkeiten des Gegners*
 - *taktischer Plan des Gegners Spielsituation (Freistoß, Eckstoß etc.)*
 - *Spielsystem (Gegner – eigene Mannschaft)*
 - *Spielstand, Witterung und Platzverhältnisse*
- e) Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!
- *Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball*
 - *Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen*
- f) Nenne eigene allgemeine taktische Grundregeln!
- *eigenen Körper zwischen Gegenspieler und Ball*
 - *hin zum ballführenden Spieler*
 - *Ball nicht springen lassen oder gleich unter Kontrolle bringen*
 - *dem Ball entgegengelaufen und sich freilaufen/ anbieten*



6.3 Regeln im Fußball

- a) Was ist der „Torraum“?
- *Torraum ist der Raum vor dem Tor (vom Torpfosten 5,50m zur Außenlinie und 5,50m in das Spielfeld hinein)*
- b) Was versteht man unter dem Begriff „Strafraum“?
- *Strafraum ist der Raum vor dem Tor (vom Torpfosten 16,50 m zur Außenlinie und 16,50 m in das Spielfeld hinein)*
- c) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?
- *10 Feldspieler und 1 Torwart*
- d) Wie viele Spieler eines Teams dürfen während eines offiziellen Spiels ausgewechselt werden?
- *nicht mehr als 3 Spieler*
- e) Unter welchen Bedingungen darf ausgewechselt werden?
- *der Schiedsrichter muss vor dem Auswechseln benachrichtigt werden*
 - *der Auswechselspieler darf nur auf Zeichen des Schiedsrichters und nachdem der zu ersetzende Spieler das Spielfeld verlassen hat, dieses betreten*

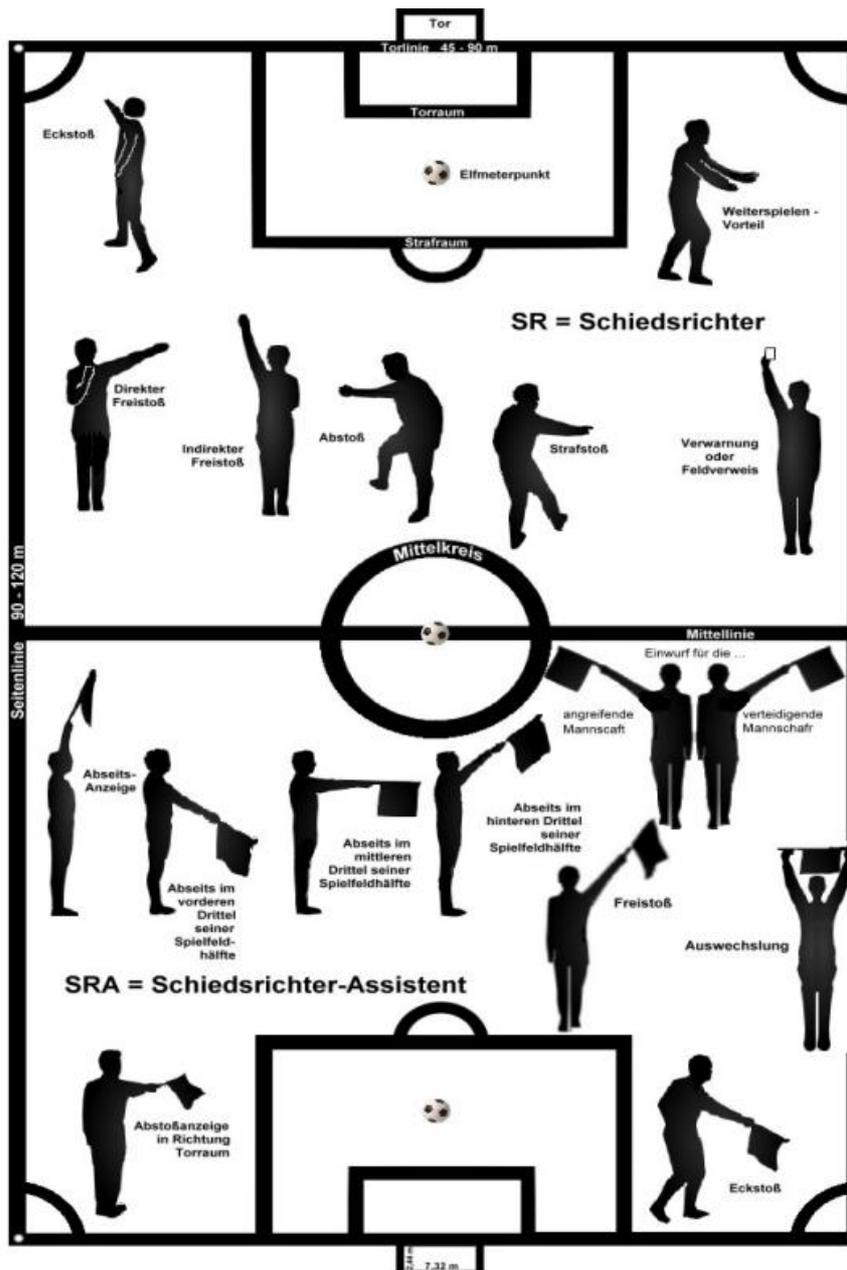


- *der Auswechselspieler soll das Spielfeld während einer Spielunterbrechung und an der Mittellinie betreten)*
- f) Darf ein ausgewechselter Spieler im Profifußball nochmals am Spiel teilnehmen?
- *nein*

- g) Was muss bei der Sportbekleidung des Torwarts berücksichtigt werden?
– *muss in der Farbe von denen der Feldspieler und Schiedsrichter unterschiedlich sein*
- h) Darf ein Spieler den Platz des Torwarts einnehmen?
– *ja, wenn der Schiedsrichter vor dem Wechsel benachrichtigt wird*
- i) Was muss der Schiedsrichter vor Beginn eines Spieles überprüfen?
– *Platzverhältnisse – Spielerausrüstung – Ball – Spielerpässe*
- k) Welche Aufgaben hat der Linienrichter?
– *zeigt dem Schiedsrichter, welches Team zum Eckstoß, Abstoß und Einwurf berechtigt ist*
– *soll bei Regelentscheidungen unterstützen (Foul, Abseits)*
- l) Wie wird vor Beginn des Spiels bestimmt, welche Mannschaft Anstoß hat?
– *Münzwurf entscheidet, Gewinner wählt die Spielhälfte oder den Anstoß*
- m) Wer führt nach der Halbzeit den Anstoß aus?
– *die Mannschaft, die zu Beginn des Spieles den Anstoß nicht hatte*
- n) Wann bzw. wo entscheidet der Schiedsrichter auf Frei- bzw. Strafstoß?
– *Freistoß: nach einem Regelverstoß außerhalb des Strafraums*
– *Strafstoß: nach Regelverstoß innerhalb des Strafraums (= Elfmeter)*
- o) Wann spricht man von einem Abseits?
– *wenn ein Spieler im Augenblick der Ballabgabe näher der gegnerischen Torlinie ist als der Ball und er sich in der gegnerischen Spielhälfte befindet*
– *zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft (z.B. Torwart und 1 Spieler) nicht ihrer Torlinie näher sind als er („gleiche Höhe gilt nicht als Abseits!“)*
– *der Ball zuletzt von einem Mitspieler berührt oder gespielt wurde*
– *der Ball nicht direkt vom Eckstoß, Abstoß, Einwurf oder Schiedsrichterball stammt*
- p) Wie muss ein Einwurf ausgeführt werden?
– *beide Füße des einwerfenden Spielers müssen entweder auf oder hinter der Seitenlinie des Spielfeldes stehen*
- q) Kann aus einem Eckstoß (Einwurf) direkt ein Tor erzielt werden?
– *Ja! (Nein!)*
- r) Wann wird auf Eckstoß entschieden?
– *wenn der Ball zuletzt von einem Spieler der verteidigenden Mannschaft berührt oder gespielt wurde und der Ball vollständig über die Torauslinie geht*

7. Schiedsrichterzeichen der Ballsportarten

7.1 Fußball



Zeichensignale von Schiedsrichter und Schiedsrichterassistenten



Indirekter Freistoss



Direkter Freistoss



Vorteil



Verwarnung



Ausschluss



Abseits

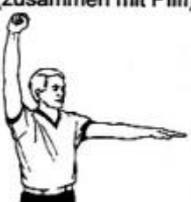
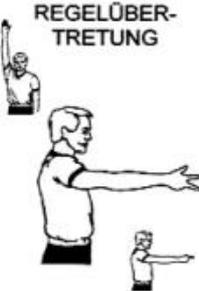
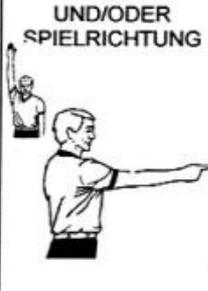
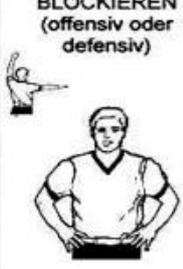
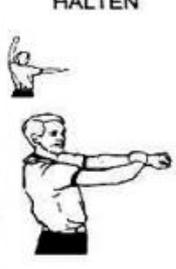
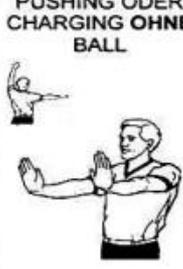
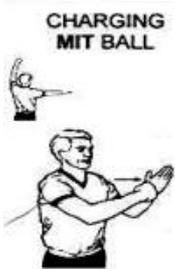


Einwurf



Auswechslung

7.2 Basketball

<p>EIN PUNKT</p>  <p>Abwärtsschlagen im Handgelenk</p>	<p>ZWEI PUNKTE</p>  <p>Abwärtsschlagen im Handgelenk</p>	<p>UNGÜLTIGER KORBERFOLG ODER UNGÜLTIGES SPIEL</p>  <p>Scherenbewegung der Arme vor der Schulter</p>	<p>UHR ANHALTEN (zusammen mit Pfiff) ODER UHR NICHT IN GANG SETZEN</p>  <p>Offene Handfläche</p>	<p>UHR ANHALTEN WEGEN FOULSPIELS (zusammen mit Pfiff)</p>  <p>Geschlossene Faust Handfläche zeigt nach unten zur Hüfte</p>
<p>SCHRITTFEHLER</p>  <p>Fäuste umeinander rollen</p>	<p>REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DOPPEL- DRIBBLING</p>  <p>Unterarme auf- und abbewegen</p>	<p>3 SEKUNDEN REGELÜBER- TRETUNG</p>  <p>Ausgestreckter Arm 3 Finger zeigen</p>	<p>AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG</p>  <p>Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	<p>SPRUNGBALL</p>  <p>Daumen nach oben</p>
<p>Nr. 7</p> 	<p>REGELWIDRIGER GEBRAUCH DER HÄNDE</p>  <p>Schlagen ans Handgelenk</p>	<p>BLOCKIEREN (offensiv oder defensiv)</p>  <p>Beide Hände an der Hüfte</p>	<p>HALTEN</p>  <p>Handgelenk umfassen</p>	<p>PUSHING ODER CHARGING OHNE BALL</p>  <p>Stoßen imitieren</p>
<p>CHARGING MIT BALL</p>  <p>Faust schlägt gegen offene Handfläche</p>	<p>FOUL DURCH MANNSCHAFT IN BALLKONTROLLE</p>  <p>Faust zeigt in Richtung des Korbes der foulspielenden Mannschaft</p>	<p>UNSPORTLICHES FOUL</p>  <p>Handgelenk umfassen</p>	<p>EIN FREIWURF</p>  <p>Zeigefinger</p>	<p>ZWEI FREIWÜRFE</p>  <p>Finger zusammen</p>