

Inhaltsverzeichnis

0	Allgemeines (wichtig zu lesen!)	2
1	Gesundheit und Fitness	3 – 6
2	Leichtathletik	7 – 11
3	Gerät- und Bodenturen	12 – 13
4	Schwimmen	14 – 16
5	Basketball	17 – 20
6	Fußball	21 – 24
7	Handball	25 – 28
8	Volleyball	29 – 33

**Besondere Leistungsfeststellung
Schuljahr 2023/2024
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 Osterferien) eine Individualsportart aus. **Leichtathletik, Gerätturnen oder [Schwimmen]***
- *Du wählst eine Mannschaftssportart. **Basketball, Fußball, Volleyball oder Handball***

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*
- ***Theorie: Gesundheit - Fitness + Individualsportart + Mannschaftssportart (nur das Ausdrucken!! spart Papier und Druckerflüssigkeit :-))***

d) Berechnung der Endnote

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

Zeugnisnote = (Jahresfortgangsnote + Qualinote) : 2

Termin (Theorie und Praxis): Mittwoch, 15.05.24 ab 08:30

Ausweichtermin (Praxis): Donnerstag, 16.05.24

1 Gesundheit-Fitness

1.1 Herzfrequenz und Atmung (vgl. auch NT 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 NT 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*
- *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 abwaschen, 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), Laufweitsprung!
- 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.

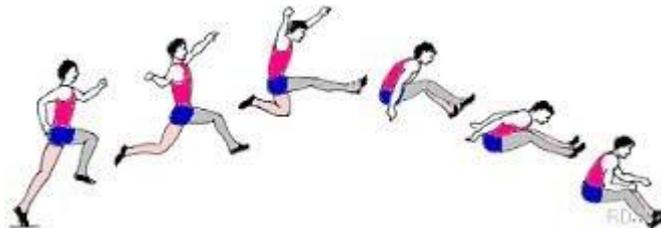
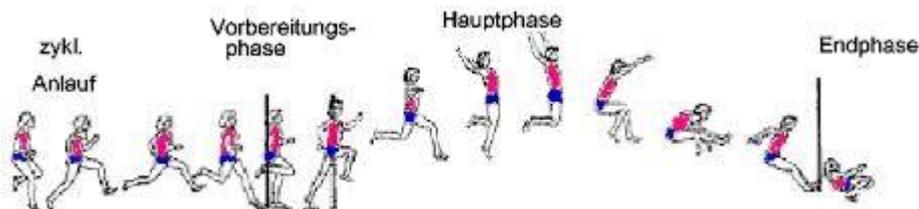


Abb. 1

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

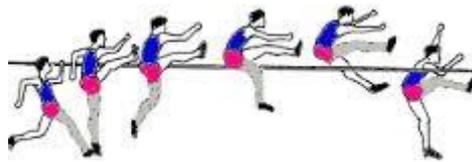


Abb. 2

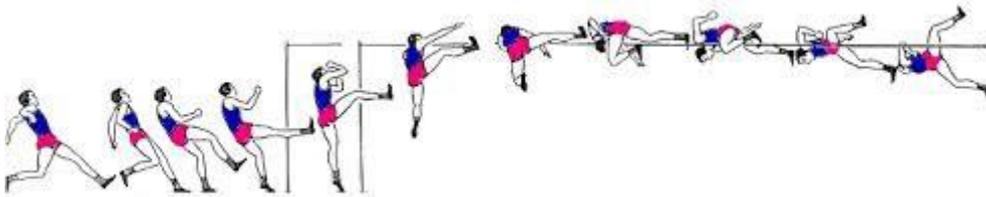
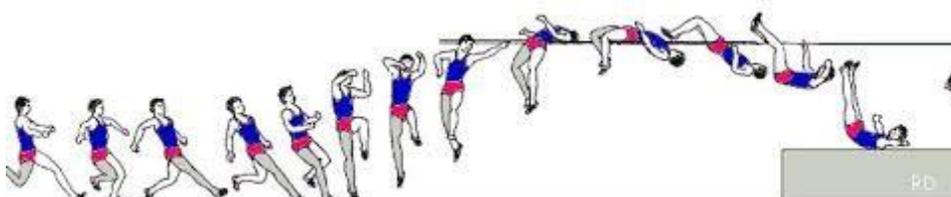


Abb. 3



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

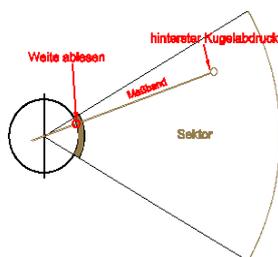


Abb. 1

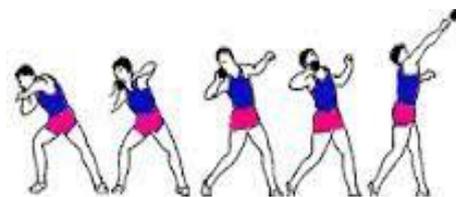


Abb. 2

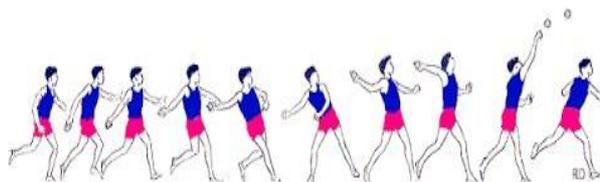


Abb. 3

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*

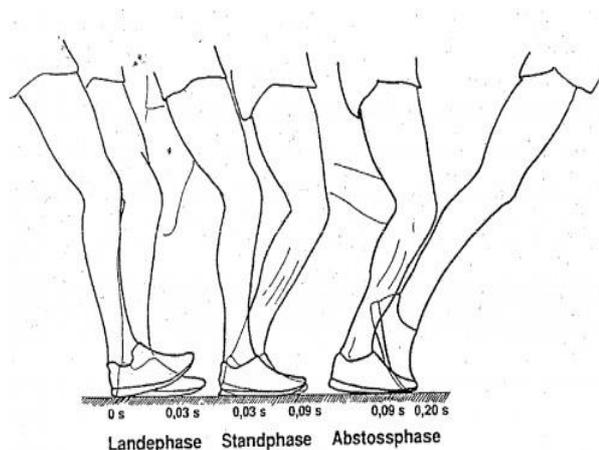


Abb. 1

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, Unterschwingung, 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!

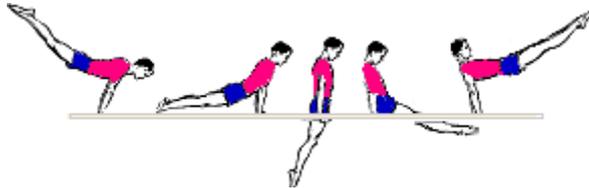
Ristgriff: mit beiden Händen von oben greifen, Daumen unter der Stange bzw. dem Holm

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*

3 Schwimmen (Dieses Jahr als Prüfung nicht möglich.)

3.1 Sportschwimmen

a) Welche Schwimmtechniken unterscheidet man?

- *Brust, Kraul, Rücken und Delfin*



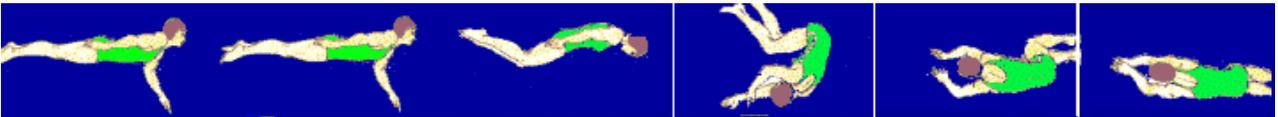
(Brustschwimmen)

b) Was ist die Besonderheit beim Freistil?

- *jede Technik ist erlaubt, meist Kraul*

c) Welche Wende ist beim Kraulschwimmen vorteilhaft?

- *Roll oder Saltowende*



d) Was darf man beim Brustschwimmen nach dem Start und nach der Wende?

- *unter Wasser einen Tauchzug = ein Armzug + eine Beinbewegung*

e) Welche Schwimmart ist die schnellste?

- *Kraulschwimmen (deshalb auch die Wahl beim Freistil)*

f) Wie wird beim Rückenschwimmen gestartet?

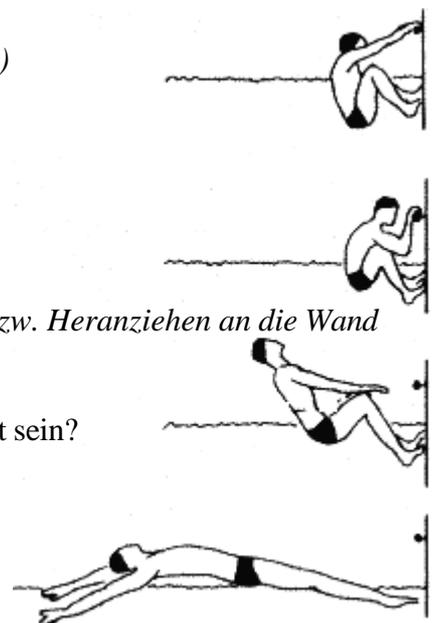
- *Tiefstart = Start im Wasser*
- *beide Füße sind unter Wasser*

g) Wie lautet das Startkommando beim Wettkampfschwimmen

- *„auf die Plätze“ → Vorspannung auf dem Startblock bzw. Heranziehen an die Wand*
- *Startsignal (kurzer Pfiff)*

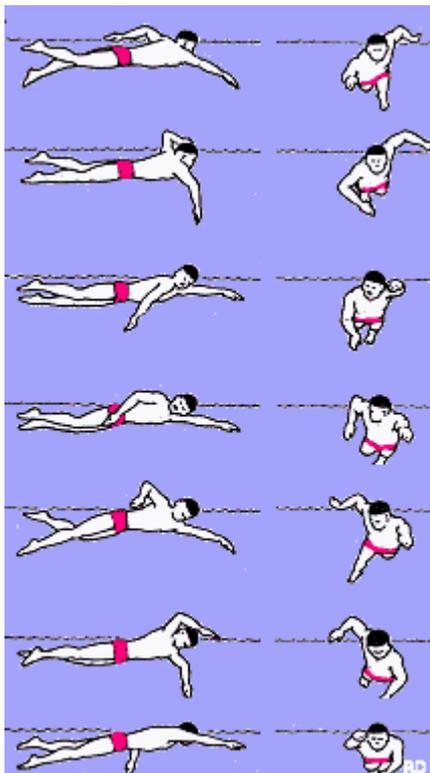
h) Wie muss die Wende bei Brust- bzw. Kraulschwimmen gestaltet sein?

- *Brust: Anschlag mit beiden Händen*
- *Kraul: Anschlag mit einem beliebigen Körperteil*

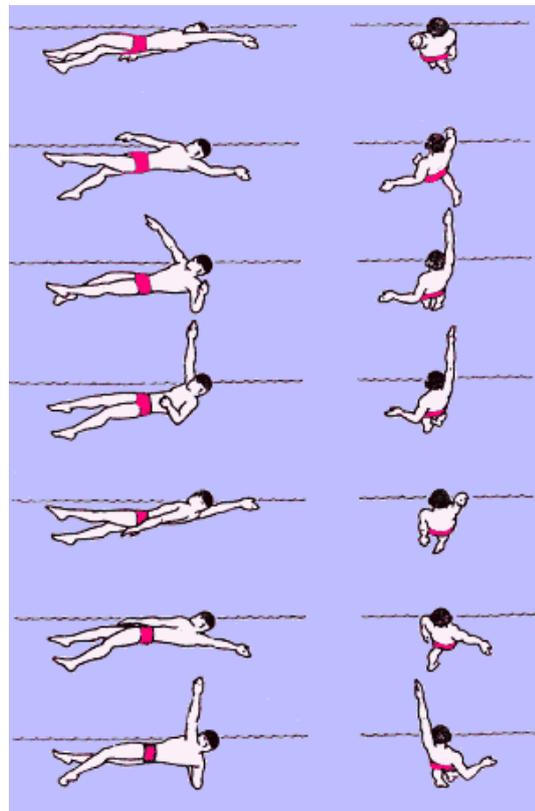


i) Wann wird ein Schwimmer vom Wettkampf disqualifiziert?

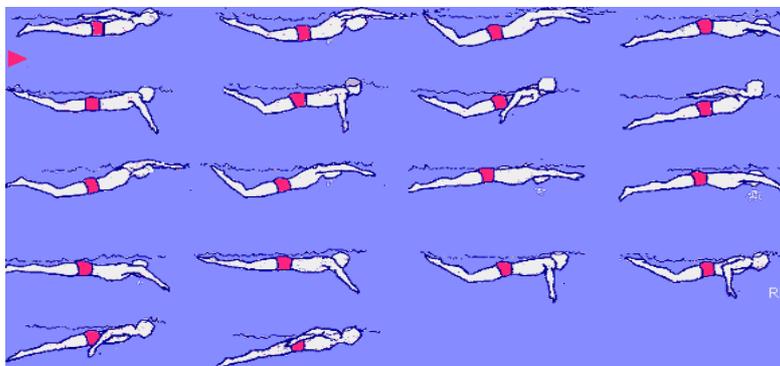
- falscher Start
- nach dem 2. Fehlstart
- Verlassen der vorgeschriebenen Bahn
- nicht Einhalten der Stilart
- falsche Wende
- falscher Anschlag bei Wende/Ziel



(Kraulschwimmen)



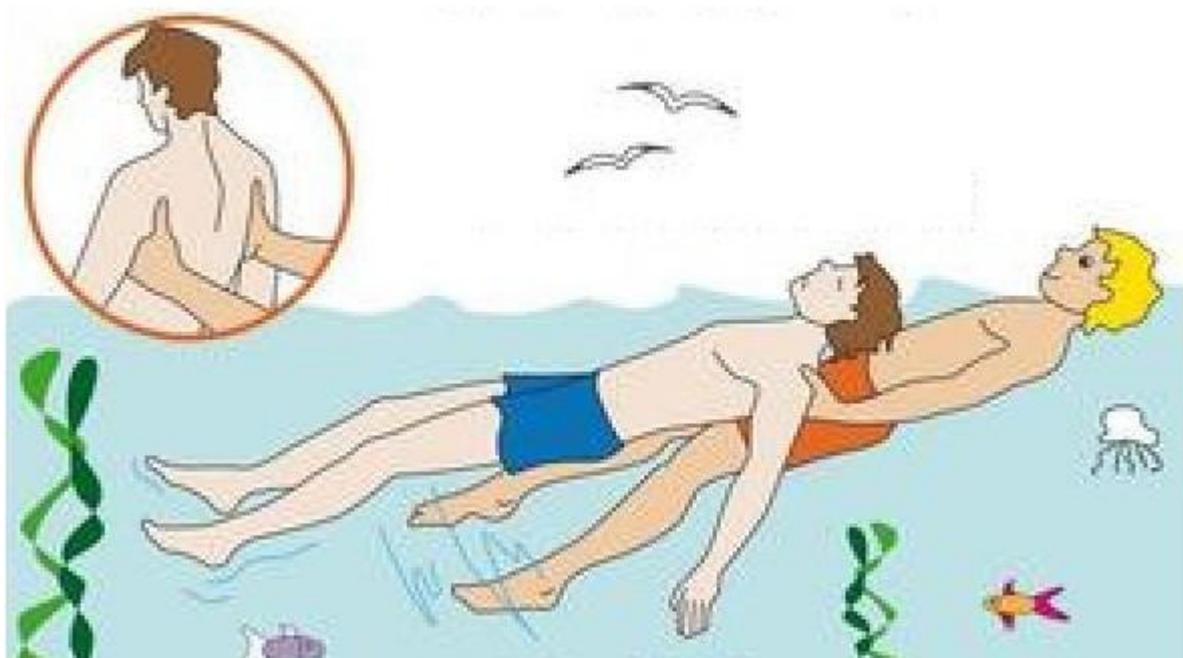
(Rückenschwimmen)



(Delfinschwimmen)

3.2 Rettungsschwimmen

- a) Was ist beim Schleppen eines Verunglückten zu beachten?
– *Das Gesicht des Verunglückten (evtl. ohnmächtig) muss über Wasser bleiben*
- b) Welche Arten des Tieftauchens gibt es?
– *kopfwärts oder fußwärts abtauchen*
- c) Nenne die Hilfsgeräte beim Schwimmen!
– *Schwimmbrett, Schwimmnudel, Matratzen, Schwimmflügel, Rettungsboje, Flossen*
- d) Welche Griffarten werden beim Rettungsschwimmen angewendet?
– *Fesselgriff und Achselgriff*
- e) Erkläre den Unterschied zwischen Transportschwimmen und Retten!
– *Transport : der zu Rettende ist bei Bewusstsein und nicht in Panik*
– *Retten : der zu Rettende ist nicht bei Bewusstsein*



(Achselgriff)

4 Basketball

4.1 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 – Beinstreckung (inkl. Sprunggelenk) – Körper aufrichten – Wurfarmstreckung – Handgelenk abknicken

Teil BB 2: Zwei Korbleger von rechts oder links

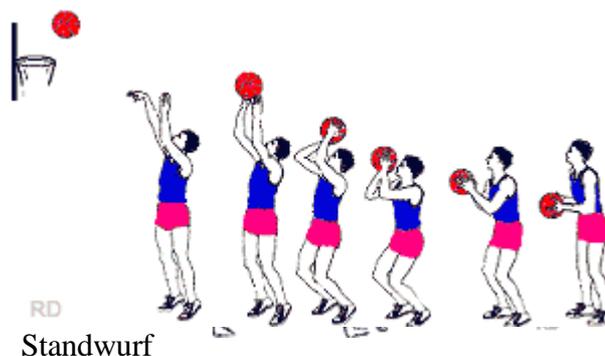
Beurteilung nach: Ballaufnahme (li. od. re. Fuß + letztes Prellen) – zwei Kontakte - einbeiniger Absprung – Schwungbein + Bein- und Armstreckung – im höchsten Punkt aus Handgelenk werfen

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



4.2 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: Erkämpfen 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!

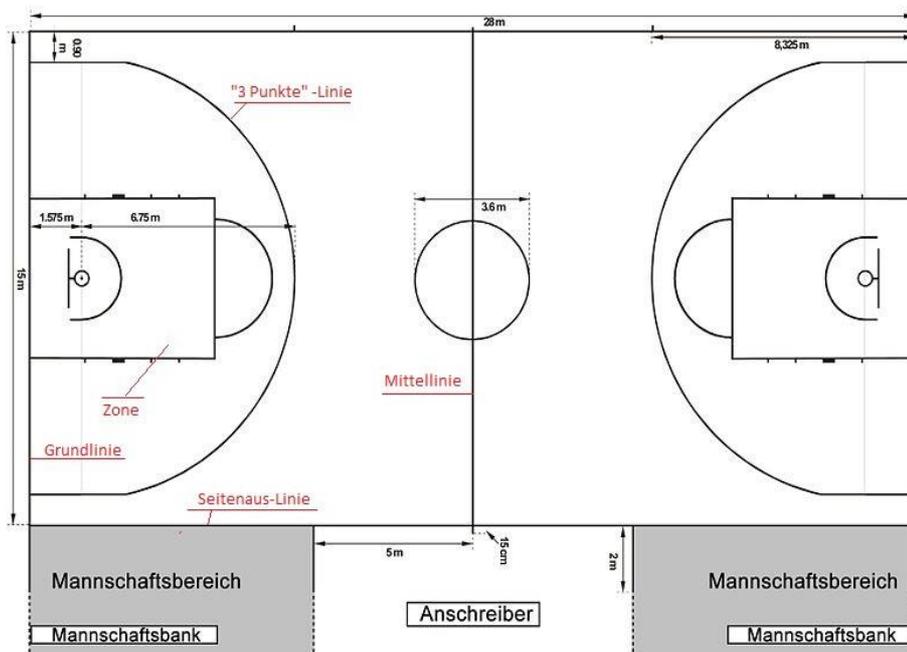
- *Körper zwischen Angreifer und Korb in der Verteidigung*
- *Körper zwischen Gegner und Ball im Angriff*
- *den ballführenden Spieler attackieren*
- *Freilaufen, anbieten und eventuell Positionswechsel*

h) Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!

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

4.3 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 das 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*

5 Fußball

5.1 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**

So könnte der Praxisteil aussehen:

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 bzw. 5 vs. 2)

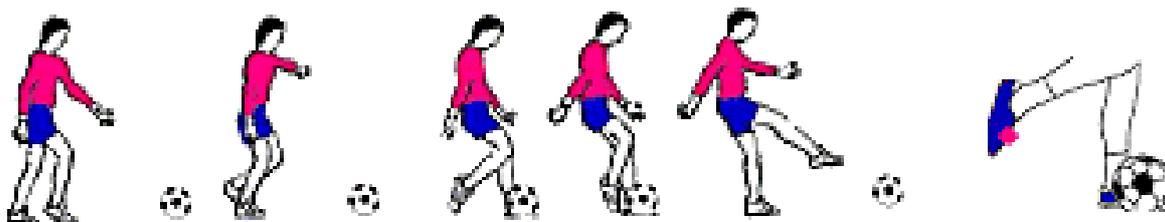
Beurteilung nach: Ballannahme – Ballmitnahme – Freilaufen und Anbieten – Passgenauigkeit – Geschwindigkeit – Übersicht/ Überblick – Zustellen der Passwege - Absprache

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

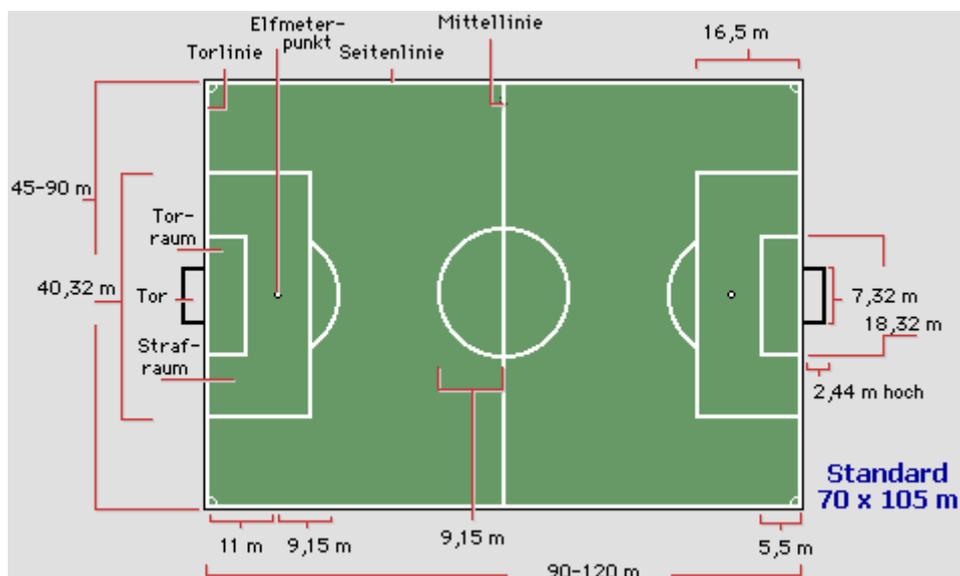
Teil FB 4: Spiel (z.B. 5 vs. 5 Kleinfeld) Dauer ca. 10 Minuten (Auswechslungen sind möglich)

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



5.3 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*

6 Handball

6.1 Anforderungen im Handball

Die Handballnote setzt sich zusammen aus einer gemittelten Techniknote ($(HB1 + HB2 + HB3):3$) und der Spielnote (HB4) im Mittel: **(Techniknote + Spielnote) : 2 = Gesamtnote**

Teil HB 1: Platziertes Schlag-/Sprungwurf in mit Gymnastikreifen markierte Zonen des Tors

Beurteilung nach: Anlauf – Absprung vor dem Kreis – Bogenspannung des Körpers – Treffer in vorher genannten Reifen – Wurf vor der Landung

Teil HB 2: Siebenmeter gegen Torwart (3x)

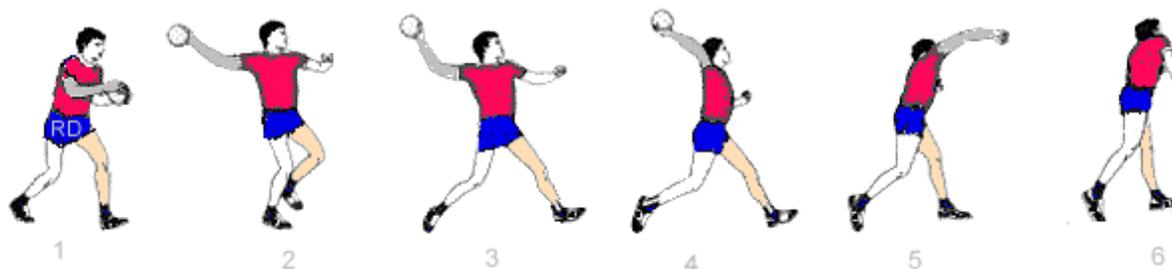
Beurteilung nach: Variation der Würfe – festes Standbein – Treffergenauigkeit

Teil HB 3: Komplexübung: Passen mit Partner im Lauf über Spielfeldlänge, im Anschluss Finte an passivem Abwehrspieler und Torwurf

Beurteilung nach:
Dribbling: 3-Schritt-Kontakt – Ballführung
Passen: genaues Anspiel – Laufgeschwindigkeit anpassen
Finte: beidbeiniges Einspringen – antäuschen
Torwurf: Absprung vor Kreislinie – Treffergenauigkeit

Teil HB 4: Spiel (7 vs. 7) Dauer ca. 10 Minuten (Auswechslungen sind möglich)

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

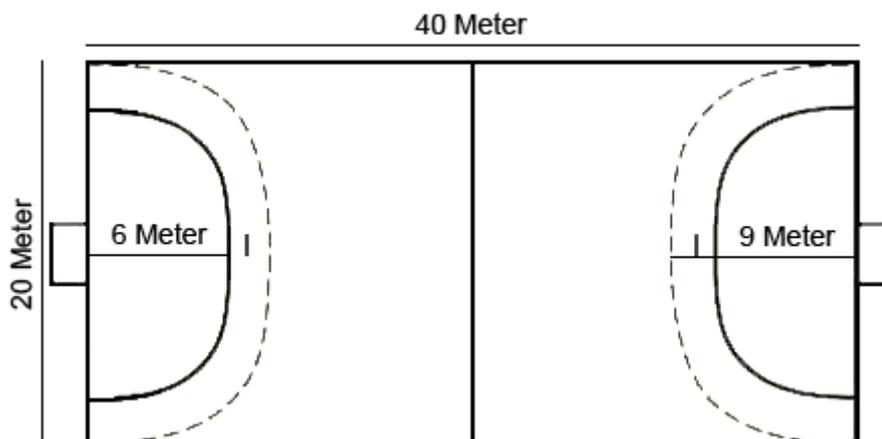


6.2 Technik und Taktik im Handball

- a) Was versteht man unter einem Tempogegenstoß?
- *schneller Angriff nach Abfangen von Pässen oder Angriffen des Gegners*
- b) Welche Spielsituationen kann einen Gegenstoß auslösen?
- *Pass- oder Fangfehler des Gegners*
 - *abgeblockter Torwurf*
 - *Regelverstoß der Angreifers in der Nähe des gegnerischen Torraums*
 - *Schrittfehler*
 - *passives Spiel*
- c) Was versteht man unter einer 6:0 – Deckung?
- *alle Abwehrspieler verteidigen an der eigenen Kreislinie*
- d) Was ist eine 5:1 – Deckung?
- *5 Feldspieler verteidigen an der Torkreislinie*
 - *1 Feldspieler spielt vorgezogen und versucht den Spielaufbau des Gegners zu stören*
- e) Was versteht man unter Manndeckung?
- *jeder Feldspieler übernimmt einen Angriffsspieler der gegnerischen Mannschaft (läuft aber oft mit Übergabe und Übernahme)*
- f) Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln!
- *eigenen Körper zwischen Ball und Gegenspieler*
 - *Körper zwischen Gegenspieler mit Ball und eigenem Tor*
 - *ballführenden Spieler decken*
 - *Abwehr- und Angriffsverbund halten*
- g) Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!
- *Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball*
 - *Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen*
- h) Erkläre das Verhalten ohne Ball!
- *Freilauf - Positionswechsel - Raumausnutzung – Mann-/Raumdeckung - Täuschen*
- i) Nenne unterschiedliche Wurfarten !
- *Schlagwurf, Schleuderwurf, Druckwurf, Sprungwurf, Fallwurf*

6.3 Regeln im Handball

- a) Was versteht man unter dem Begriff „Torraumlinie“?
- die Torraumlinie ist eine bogenförmige Linie, die in einem Abstand von 6m vor der Torlinie verläuft
 - Sie darf weder vom Feldspieler der angreifenden, noch vom Feldspieler der verteidigenden Mannschaft betreten werden
- b) Was versteht man unter dem Begriff „Freiwurflinie“?
- die Freiwurflinie verläuft in einem Abstand von 3m vor der Torraumlinie (= 9m vor der Torlinie)
 - sie darf bei der Ausführung eines Freiwurfes von keinem Angriffsspieler übertreten werden
- c) Wie groß muss der Abstand eines Gegners beim Einwurf bzw. Freiwurf sein?
- mindestens 3 m (siehe auch 6.3 b))



- d) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen auf dem Feld stehen?
- 6 Feldspieler und 1 Torwart (kann durch zusätzlichen Feldspieler ersetzt werden)
- e) Wie viele Spieler einer Mannschaft dürfen ausgewechselt werden?
- 7 Spieler (6 Feldspieler und 1 Torwart)
 - ein Spieler kann mehrmals ein-/ausgewechselt werden
 - Auswechslungen im Wechselraum
- f) Welche Folgen hat das Betreten des Torraums durch einen Feldspieler?
- Freiwurf, wenn ein Feldspieler mit dem Ball den Torraum betritt
 - Freiwurf, wenn ein Feldspieler ohne Ball den Torraum betritt
 - 7 m, wenn ein Feldspieler absichtlich seinen eigenen Torraum betritt (Abwehr durch den Kreis)

- g) Was ist beim Spielen des Balles erlaubt?
- *den Ball unter Benutzung von Händen, Armen, Kopf, Rumpf, Oberschenkel und Knie zu werfen, schlagen, stoßen, fausten, stoppen und fangen*
- h) Wann gilt ein Tor als erzielt?
- *wenn der Ball in seinem vollen Umfang die Torlinie überschritten hat*
- i) Kann ein Einwurf oder Eckwurf unmittelbar zu einem Tor führen?
- *Ja, jeder Wurf kann zum Tor führen*
- j) Wann entscheidet der Schiedsrichter auf Eckwurf?
- *wenn der Ball vor dem Verlassen der Spielfläche über die Torauslinie von einem Feldspieler der verteidigenden Mannschaft zuletzt berührt wurde*
- k) Wie lange darf der Ball gehalten werden?
- *höchstens 3 Sekunden*
- l) Wann wird auf 7m – Wurf entschieden?
- *bei groben Verstößen im Verhalten zum Gegner*
 - *bei regelwidrigem Vereiteln einer klaren Torgelegenheit*
 - *bei absichtlichem Betreten des eigenen Torraums*
 - *bei falschem Torwartwechsel*
- m) Was hat ein Spieler bei einem 7m – Wurf zu beachten?
- *der Werfer darf die 7m – Linie weder berühren noch überschreiten*
 - *es darf sich kein Spieler zwischen Torraum und Freiwurflinie befinden*
 - *Ausführung nach dem Anpfiff des Schiedsrichters*
- n) Darf sich der Torwart beim 7 m – Wurf frei bewegen?
- *ja, wenn er mindestens 3m vom Werfer entfernt steht(= max. 4m von Torlinie)*
- o) Für welche Zeit erfolgt eine Hinausstellung (Strafe)?
- *2 Minuten → erneut 2 Minuten → rote Karte (die Mannschaft darf ergänzt werden)*
- p) Welche Regelübertretungen kann eine Zweiminutenstrafe bedingen?
- *meckern, nach Pfiff den Ball nicht unmittelbar ablegen, falsches Auswechseln, Foul in der Abwehr*
- q) Was versteht man unter einem Stürmerfoul?
- *Stürmer läuft, springt mit Kopf, Schulter oder Knie voraus in den stehenden Gegner*

7 Volleyball

7.1 Anforderungen im Volleyball

Die Volleyballnote setzt sich zusammen aus einer gemittelten Techniknote ($[VB1 + VB2 + VB3]:3$) und der Spielnote (VB4) im Mittel: **(Techniknote + Spielnote) : 2 = Gesamtnote**

Teil VB 1: oberes/ unteres Zuspiel mit Partner in Gegenüberstellung über das Netz (2,35m)

Beurteilung nach: Antizipation (Körper zum Ball) – Entscheidung für die geeignete Technik – Ausführung der Techniken – Spiel miteinander

Teil VB 2: Angabe von oben oder unten auf Matten (gerade und diagonal)

Beurteilung nach: technische Ausführung – Treffergenauigkeit

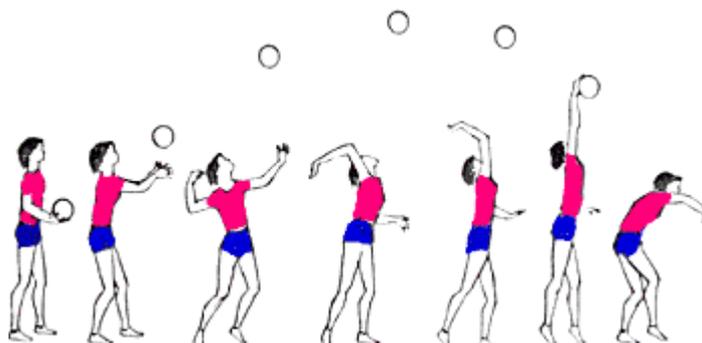
Teil VB 3: Komplexübung: Abwehr – Zuspiel – Angriff

Beurteilung nach:

Abwehr:	Auswahl geeigneter Annahme - Genauigkeit
Zuspiel:	parallel zur Netzoberkante – ausreichende Höhe
Angriff:	beidbeiniger Absprung – Zielvorgabe

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

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

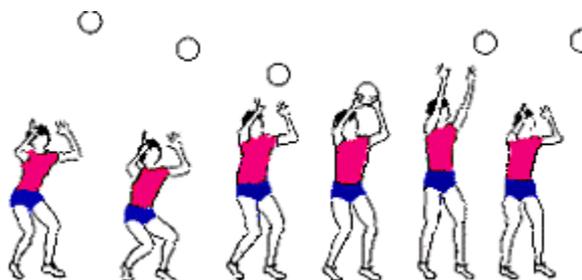


7.2 Technik und Taktik im Volleyball

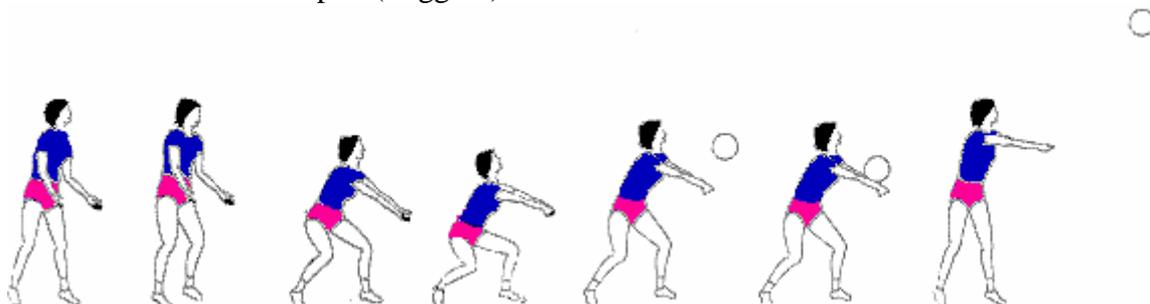
a) Nenne verschiedene Zuspielformen!

- *oberes Zuspiel (Pritschen): frontal, rückwärts, seitwärts, im Sprung*
- *unteres Zuspiel (Baggern): frontal, rückwärts, seitwärts*

b) Beschreibe das obere Zuspiel (Pritschen)!



c) Beschreibe das untere Zuspiel (Baggern)!



d) Nenne die 4 Phasen des Angriffsschlags!

- *Anlauf + beidbeiniger Absprung (Am-ster-dam) – Schlag – (beidbeinige) Landung*

e) Wie werden die Positionen der Spieler genannt?

- *1 – 6 - 5 Grundspieler (Hinterspieler)*
- *2 - 3 - 4 Angriffsspieler (Vorderspieler)*

f) Was ist bei der Blockbildung zu berücksichtigen?

- richtiger Absprungzeitpunkt (Timing)
- Einschätzen der Größe, Sprungkraft und Spielstärke des Gegenspielers

g) Welche Möglichkeiten der Blockbildung gibt es?

- 1-er Block / 2-er Block / 3-er Block

h) Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln mit Ball!

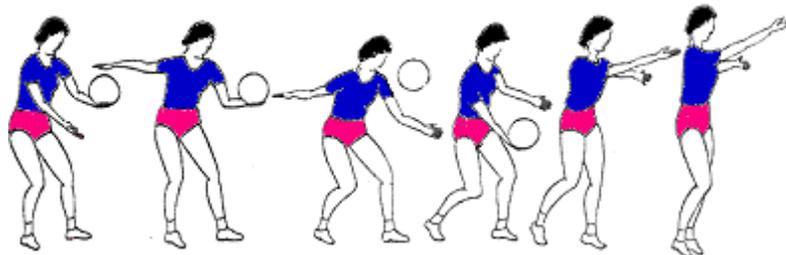
- Zuspiel : Genauigkeit
- Angabe: freie Position anspielen, Spielstärke der Gegner einschätzen
- Schmettern: gegnerischen Block ausspielen oder anspielen

i) Nenne einige allgemeine taktische Grundregeln ohne Ball!

- frühzeitiges Einnehmen der Spielerposition
- frühzeitiges Einnehmen der Körperhaltung (Abwehrposition)
- Absprungtiming (abhängig von Taktik und Technik)
- Beobachtung des Gegners (Raumaufteilung und Spielerstärke)

j) Unterscheide die Begriffe Technik und Taktik!

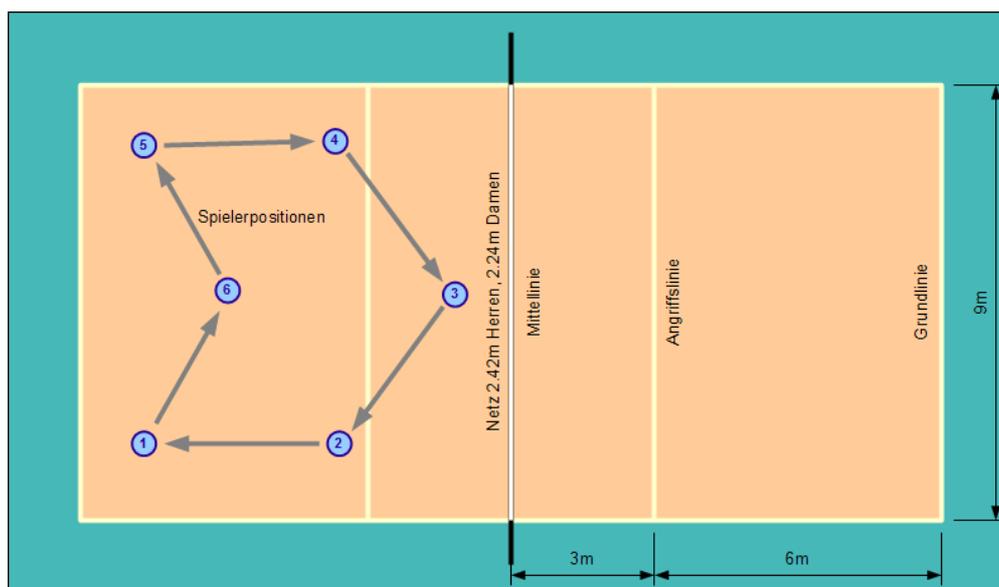
- *Technik: Gefühlvolles Umgehen mit dem Ball*
- *Taktik: Bewusstes, überlegtes Verhalten, planmäßiges Vorgehen*



7.3 Regeln im Volleyball

a) Nenne die Linien des Volleyballfelds!

- Grundlinie, Seitenlinie, Mittellinie, Angriffslinie



b) Aus wie vielen Spielern besteht eine Mannschaft?

- die Mannschaft darf aus 6 Stammspielern und aus 6 Auswechselspielern bestehen, wobei 1 Spieler davon als Libero (Abwehrspezialist) eingesetzt werden kann

c) Wie viele Spielerwechsel dürfen pro Satz durchgeführt werden?

- 6 Auswechslungen pro Satz (jeder Spieler nur einmal)
- der Libero darf beliebig oft für Hinterspieler ein- und ausgewechselt werden

d) Wann kann eine Mannschaft einen Punkt erzielen?

- wenn die gegnerische Mannschaft einen Aufschlagfehler begeht
- wenn ein Aufstellungsfehler vorliegt
- wenn der Ball innerhalb des gegnerischen Spielfeldes zu Boden geht
- wenn fehlerhaft angenommen wird (Technikfehler)

e) Welche Mannschaft ist der Sieger eines Satzes?

- die Mannschaft, die zuerst 25 Punkte erreicht (Vorsprung von mindestens 2 Punkten)
- bei Satzgleichheit (2:2) wird der entscheidende 5. Satz bis 15 Punkte gespielt

f) Wer ist Sieger eines Spiels?

- die Mannschaft, die zuerst 3 Sätze gewonnen hat

Besondere Leistungsfeststellung
Schuljahr 2023/2024
9. Jahrgangsstufe
Sport



- g) Wie viele Auszeiten stehen einer Mannschaft zur Verfügung?
- 2 pro Satz von je 30 Sekunden (nur im Spitzensport: technische Auszeit bei 15: x)
- h) Wie viele Schiedsrichter werden im Normalfall bei einem Spiel eingesetzt?
- 2 Schiedsrichter (1. Schiedsrichter leitet das Spiel)
- i) Welche Spieler dürfen den Block bilden?
- nur die Netzspieler dürfen blocken (= 1. Abwehraktion, zählt als Nullberührung)
 - beim Aufschlag des Gegners darf nicht geblockt werden
- j) Welche Spieler dürfen angreifen?
- die drei Vorderspieler
 - die Hinterspieler und der Libero dürfen in der Vorderzone angreifen
- k) Welche Fehler darf ein Spieler am Netz nicht begehen?
- das Netz berühren
 - Mittellinie überschreiten
 - Übergreifen mit den Händen über die Senkrechte des Netzes (Ausnahme: Block)
- l) Darf der Ball das Netz berühren?
- ja, bei der Angabe, wenn er ins gegnerische Feld gelangt
 - ja, wenn er herausspringt und weiter gespielt werden kann
 - ja, wenn er beim Angriff ins gegnerische Feld fällt
- m) Mit welchen Körperteilen darf ein Spieler den Ball berühren?
- ein Spieler darf den Ball mit jedem Teil des Körpers berühren
- n) Wann spricht man von einem Angabefehler?
- Ball geht in oder unter das Netz
 - Ball überquert das Netz außerhalb der Seitenantennen
 - Angabespieler berührt den Ball mit 2 Händen
 - Ball wird aus der Hand geschlagen
 - falscher Spieler führt die Angabe durch
 - wenn die Grundlinie be- oder übertreten wird