

**Skript zur Vorbereitung auf den  
qualifizierenden Abschluss an der  
Mittelschule 2024**

**Fach: Sport**

**Datum der Prüfung: 04.06.2024**

**Verantwortliche Lehrkraft: A. Kühn, FOL**

## TEIL 1 - ALLGEMEINES

### 1. Fairness

#### 1.1. Was ist Fairness?

- geht auf das englische Wort „fair“ („anständig“, „ordentlich“) zurück
- drückt eine (nicht gesetzlich geregelte) Vorstellung individueller Gerechtigkeit aus
- lässt sich mit akzeptierter Gerechtigkeit und Angemessenheit oder mit Anständigkeit gleichsetzen

#### 1.2. Was gehört zur Fairness?

- Anerkennung der Leistung der Anderen
- unterstützen und Helfen der Sportler
- Regeln einhalten
- keine Schimpfworte oder Beleidigungen im Sport
- akzeptieren von Schiedsrichterentscheidungen

### 2. UMWELT

#### 2.1. Nenne umweltbelastende Sportarten!

- Inliner fahren in der Fußgängerzone (Gefährdung anderer)
- Skifahren (besonders alpin, da für den Bau von Pisten Wälder abgeholzt werden)
- Bergwandern abseits der Wege (Tierwelt wird gestört)
- Joggen querfeldein (zertrampeln der Wiesen und Felder)
- Motorsport (Lärmbelästigung, Abgase)
- Wildwasserpaddeln (Tierwelt wird gestört)

#### 2.2. Nenne Verhaltensregeln, die umweltschonend sind!

- keinen Müll liegen lassen
- keine Tiere im Wald erschrecken
- verlasse nicht die Laufwege/ Pisten oder Loipen

### 3. GESUNDHEIT

#### 3.1. Wo kannst du den Puls am besten messen?

- am Handgelenk
- an der Halsschlagader

#### 3.2. Erkläre die Begriffe „Ruhe-“ und „Erholungspuls“!

##### **Ruhepuls**

- wird am Morgen gemessen, ca. 60 – 80 Schläge pro Minute
- zu hoher Ruhepuls kann auf Übertraining hinweisen

##### **Erholungspuls**

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

### 3.3. Was musst du beim Puls messen beachten?

- nicht mit dem Daumen messen
- Anzahl der Schläge 15 sec. lang zählen und mit 4 multiplizieren
- Ruhepuls am Morgen (nach dem Aufstehen)
- Belastungspuls direkt nach der Belastung messen

### 3.4. Warum schwitzt du bei einer Belastung?

- der Körper erzeugt bei Belastung Wärme, die an das Blut abgegeben wird
- um den Körper vor Überhitzung zu schützen, muss das Blut gekühlt werden
- geschieht an der Oberfläche der Haut (Luftkühlung / Kennzeichen: u. a. roter Kopf)
- bei großer Belastung wird Wärme über Schweiß verdunstet (Wasserkühlung)

### 3.5. Warum ist eine Pulskontrolle beim Sport unbedingt notwendig?

- besonders hohe bzw. niedrige Werte dienen als Warnsignal für Überlastung

### 3.6. Was bewirkt das Aufwärmen vor sportlicher Betätigung?

- Durchblutung der Muskeln
- Steigerung der Bewegungsweite der Muskulatur
- Vermeidung von Verletzungen (Zerrungen und Rissen)
- Vorbereitung des Bewegungsapparates
- geistige Einstimmung auf die körperliche Betätigung

### 3.7. Warum ist eine Pulskontrolle beim Sport notwendig?

- besonders hohe bzw. niedrige Werte dienen als Warnsignal für Überlastung

### 3.8. Erkläre den Begriff „Kraft“ sowie die 3 Kraftarten an geeigneten Beispielen!

#### **Kraft**

Es handelt sich hierbei um eine physikalische Größe, die die Ursache von Bewegungs- oder Formänderungen eines Körpers ist. Sie ist die Voraussetzung zur Bewegung (z. B. Gehen, Laufen, Springen).

Allgemein kannst du sagen, dass Kraft die Fähigkeit ist, eine Masse (dein Körper, oder ein Sportgerät) gegen einen Widerstand zu bewegen.

#### **Maximalkraft**

Ist die größtmögliche Kraft, die man auf einen Widerstand ausüben kann. (z. B. Gewichtheben)

#### **Schnellkraft**

Ist die Kraft, um einen Widerstand möglichst schnell überwinden zu können. (z. B. Speerwerfen)

#### **Kraftausdauer**

Ist die Kraft, um einen Widerstand möglichst lange überwinden zu können. (z. B. Rudern)

### 3.9. Welche Bedeutung hat der Sport für die Gesundheit?

- Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft
- Vorbeugung von Organ-, Haltungs- und Koordinationsschwächen
- Anregung des Stoffwechsels des Körpers
- lernen, sich in einer Gruppe zu bewegen,
- lernen, sich einzuordnen und im Team zu arbeiten
- Fähigkeit, sich in schwierigen Situationen zu behaupten und sich selbst zu überwinden

### 3.10. Nenne Möglichkeiten zur Vermeidung von Haltungsschwächen!

- richtiges Sitzen
- richtiges Heben
- Barfußlaufen
- geeignetes Schuhwerk
- aufrechter Gang
- gesundheitsorientiertes Bewegen
- Überlastung vermeiden: langes Stehen, Übergewicht...

## 4. SICHERHEIT

### 4.1. Nenne verschiedene Maßnahmen zur Unfallverhütung beim Sportunterricht!

- ablegen von Schmuck etc.
- keine Kaugummis
- Ordnung im Geräteraum
- richtiger Transport und Aufbau der Geräte (Überprüfen!)
- Sicherung durch Matten / Hilfestellung
- Konzentration vor und während des Übens
- sportlich faires Verhalten
- Benutzung der Geräte nur in Anwesenheit des Lehrers

## 5. HYGIENE

### 5.1. Was bedeutet Hygiene im Sportunterricht?

- angepasste Sportkleidung (z. B. unterschiedliche Schuhe für innen oder außen)
- gute Sportschuhe (Größe, Dämpfung,)
- bei ansteckenden Krankheiten Sportunterricht vermeiden
- Waschen/Duschen nach dem Sportunterricht
- Hygienemaßnahmen vor dem Schwimmen beachten (abduschen, abschminken, Haare zusammenbinden)

## TEIL 2 – INDIVIDUALSPORTART

### 6. Gymnastik und Tanz

#### 6.1. Nenne verschiedene Handgeräte!

- Ball, Band, Seil, Reifen

#### 6.2. Welche grundlegenden Bewegungsfertigkeiten kennst du für diese Handgeräte?

- Ball: Rollen, Prellen, Werfen, Fangen, Balancieren
- Band: Schwünge, Achterschwünge, Kreisschwünge, Schlagen, Spirale
- Seil: Springen, Schwingen, Laufen, Hüpfen, Werfen
- Reifen: Drehen, Rollen, Werfen, Fangen, Schwingen, Kreisen

#### 6.3. Welche Fehler können bei der Durchführung einer Bandgymnastik unterlaufen?

- Knotenbildung
- umwickeln des Körpers
- knallen des Bandes
- keine gleichbleibende Dynamik

#### 6.4. Nenne drei Raumebenen und beschreibe sie.

- horizontal: waagrecht vor dem Körper bzw. um den Körper herum
- frontal: vor dem Körper
- sagittal: seitlich neben dem Körper

#### 6.5. Nenne unterschiedliche Raumwege.

- geradlinig
- kurvig
- eckig
- rund

#### 6.6. Was der Rhythmus?

- durch Setzen von unterschiedlichen Betonungen, Pausen und Kombinationen entsteht
- der Rhythmus eines Musikstückes

#### 6.7. Was ist eine Choreografie?

- genaue Planung und Einübung eines Tanzes
- Entwurf und Gestaltung eines Tanzes

#### 6.8. Nenne die fünf Tanzgruppen und jeweils ein Beispiel.

- Folklore: Kolo, Square
- Ethnischer Tanz: Afro, Indischer Tanz
- Künstlerischer Tanz: Jazz, Ballett
- Gesellschaftstanz: Walzer, Rock 'n Roll
- Modern Tanz: Techno, Hip-Hop, Breakdance

#### 6.9. Was heißt Break und woher stammt der Tanz?

- Break = Lücke, Unterbrechung
- Endstand Ende der 70er in den Gettos der Bronx
- wurde von schwarzen Jugendlichen getanzt

## TEIL 2 – INDIVIDUALSPORTART

### 7. Schwimmen

#### 7.1. Wie erfolgt der Start beim Schwimmen? Erkläre ausführlich!

- nach langem Signal: auf den Startblock
- auf die Plätze: Startstellung (Zehen gekrallt, Oberkörper waagrecht, Knie leicht gebeugt)
- kurzer Pfiff: Startsprung (Arme schwingen nach außen-vorne-oben, Körper fällt, Abdruck vom Block)

#### 7.2. Nenne mindestens drei Schwimmstile.

- Freistil, Brust, Rücken, Delphin, Kraul

#### 7.3. Aus welchen Einzelteilen besteht jeder Schwimmstil?

- Armzug, Beinzug, Atmung

#### 7.4. Welchen Unterschied gibt es zwischen der Wende im Kraul- und Brustschwimmen?

- Kraul: Berühren der Wendemarke mit irgendeinem Körperteil
- Brust: Anschlag mit beiden Händen gleichzeitig

#### 7.5. Wie wird beim Rückenschwimmen gestartet?

- Tiefstart = Start im Wasser, beide Füße müssen unter Wasser sein

#### 7.6. Beschreibe den Bewegungsablauf beim Kraulschwimmen!

- Arme: ziehen, drücken, vorbringen => wechselweise
- Beine schlagen wechselweise auf und ab; Unterschenkel/ Fuß drückt nach
- Körper rollt, Atmung einseitig bei jedem 2. / 4. Zug

#### 7.7. Nenne sechs Baderegeln

- Allmählich an den Aufenthalt im Wasser gewöhnen!
- Wasser beim Frieren verlassen, sonst Unterkühlung!
- Nie in erhitztem Zustand ins Wasser springen!
- Nicht unmittelbar nach dem Essen ins Wasser gehen!
- Große Strecken nie allein schwimmen, nicht ohne Bootsbegleitung!
- Nie in unbekannte, seichte oder trübe Gewässer springen!
- Rufe nie um Hilfe, wenn du nicht wirklich in Gefahr bist.
- Halte das Wasser und seine Umgebung sauber.
- Aufblasbare Schwimmhilfen bieten dir keine Sicherheit im Wasser.

#### 7.8. Wann spricht man vom Badetod? Worauf ist er zurückzuführen?

- ohne Abwehrkampf lautlos untergehen
- meist Herzversagen mit folgender Bewusstlosigkeit

#### 7.9. Wie verhältst du dich im Wasser bei einem Schwächeanfall oder einen Wadenkrampf?

- Schwächeanfall: in Rückenlage ausruhen, ruhiges Atmen, herausgehen aus dem Wasser
- Wadenkrampf: Muskel überdehnen, Zehe fassen, Bein strecken

#### 7.10. Welche gesundheitliche Bedeutung hat das Schwimmen?

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- vorbeugen vor Haltungsschäden
- Stärkung der Organe
- Rettungsschwimmen

## TEIL 2 – INDIVIDUALSPORTART

### 8. Leichtathletik

8.1. Nenne vier Unterschiede zwischen den Hochsprungtechniken „Wälzer“ und „Flop“!

Flop	<ul style="list-style-type: none"><li>○ bogenförmiger Anlauf,</li><li>○ Anlauf auf Fußballen,</li><li>○ Lattenüberquerung rückwärts</li><li>○ Landung auf dem Rücken</li><li>○ Lattenüberquerung in Bogenhaltung</li></ul>
Wälzer	<ul style="list-style-type: none"><li>○ geradliniger Anlauf</li><li>○ Lattenüberquerung vorwärts</li><li>○ Landung auf der Schwungbeinseite</li><li>○ Abrollen über die Schulter</li></ul>

8.2. Was weißt du über den Marathonlauf?

- Lauf über 42,195 km
- längster Laufwettbewerb der Leichtathletik
- zum Gedenken an einen griechischen Boten

8.3. Wie heißen die sportlichen Hauptdisziplinen in der Leichtathletik?

- Laufen
- Werfen
- Springen
- Stoßen

8.4. Beschreibe grob den Bewegungsablauf des Kugelstoßens!

Griff	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Kugel zwischen den drei mittleren Fingern halten</li><li>○ Kugel zwischen Kinn und Schlüsselbein anlegen</li></ul>
Stellung	<ul style="list-style-type: none"><li>○ am hinteren Kreisrand mit Rücken in Stoßrichtung</li></ul>
Angleiten	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Schwungbein zum Standbein</li><li>○ schnelle Schwungbeinstreckung</li><li>○ mit dem Standbein abstoßen</li></ul>
Stoß	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Drehstreckung</li><li>○ Oberarm bis zur Waagrechten</li><li>○ Beineinsatz</li><li>○ abfangen</li></ul>

8.5. Warum liegen die Kugelstoßweiten der Männer und der Frauen in der Weltspitze so nahe beieinander?

- unterschiedliches Kugelgewicht:
- Frauen 4 kg
- Männer 7,257 kg

8.6. Welche Grundeigenschaften kennst du in der Leichtathletik?

- Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer

### 8.7. Zähle zwei verschiedene Weitsprungtechniken auf und erkläre kurz die Flugphase!

Laufsprung	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Fortsetzen der Laufbewegung in der Luft</li><li>○ Schrittwechsel, d.h. Sprungbein zum Schwungbein vorziehen</li></ul>
Schrittweitsprung	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Absprunghaltung wird bis kurz vor der Landung beibehalten</li><li>○ dann Sprungbein zum Schwungbein Vorziehen</li></ul>
Hangsprung	<ul style="list-style-type: none"><li>○ nach Absprung Schwung- zum Sprungbein zurückziehen</li><li>○ Hanghaltung</li></ul>

### 8.8. Wie lautet das Startkommando bei den Laufdisziplinen?

- Kurzstrecken: „Auf die Plätze“ – „Fertig“ – „Los“ (bzw. Startschuss)
- Langstrecken: „Auf die Plätze“ – „Los“ (bzw. Startschuss)

### 8.9. Nenne vier wichtige Wettkampfbestimmungen für den Weitsprung in der Schule!

- drei Versuche insgesamt
- Absprung aus dem Absprungraum (80 cm)
- Messen des hintersten Eindrucks des Niedersprungs bis zum vordersten Eindruck des Absprungs
- ablesen der Leistung mit Nullpunkt am Eindruck des Niedersprungs

### 8.10. Beschreibe kurz Anlauf, Absprung und Landung beim Weitsprung!

#### Anlauf:

- Steigerungslauf, Schrittverkürzung bei verlängertem vorletzten Anlaufschritt

#### Absprung:

- Schnelles Aufsetzen und anschließendes Abbeugen des Sprungbeines
- Einsatz von Armen und Schwungbein

#### Landung:

- Schwung- und Sprungbein parallel; Knie nachgeben; nicht nach hinten fallen lassen



### 8.11. Den Strecken entsprechend kennt man in der Leichtathletik drei Laufbereiche. Zähle sie auf und nenne je ein Beispiel für eine Wettkampfstrecke!

- Kurzstreckenlauf: 100 m; 200 m; 400 m (auch Hürden)
- Mittelstreckenlauf: 800 m; 1 500 m;
- Langstreckenlauf: 5 000 m; 10 000 m; Marathonlauf; (3000 m Hindernislauf)



## TEIL 3 – MANNSCHAFTSSPORTARTEN

### 9. Basketball

9.1. Welche Positionen gibt es beim Basketballspiel und welche Hauptaufgaben haben sie?

- Aufbauspieler: gutes Ball-handling, Übersicht auf dem Spielfeld
- Flügelspieler: schneller Spieler, Werfen
- Center: Rebounds, Spiel unter dem Korb

9.2. Welche Korbwürfe gibt es im Basketball?

- Standwurf, Sprungwurf, Korbleger, Dunking, Hakenwurf, Tip-in

9.3. Was ist ein Rebound?

- Fangen des Balles nach misslungenem Korbwurf

9.4. Was ist ein Steal?

- ist die Eroberung des Balles durch die verteidigende Mannschaft

9.5. Welche Verteidigungsformen gibt es?

- Manndeckung
- Zonenverteidigung

9.6. Was versteht man unter Schrittfehler?

- Ein Spieler, der den Ball fängt während er in Bewegung ist oder sein Dribbling beendet, darf zwei Schritte machen, um zu einem Stopp zu kommen, zu passen oder auf den Korb zu werfen

9.7. Was weißt du über „Auszeiten“?

- Dauer: 1 Minute
- Anzahl je nach Liga verschieden
- um Anweisungen zu geben
- Gegner stören, Erholung

9.8. Was ist ein „Doppeldribbling“?

- Beginn eines zweiten Dribblings, wenn ein erstes Dribbling beendet ist

9.9. Wie hoch hängt der Korb beim Basketballspiel?

- 3,05 Meter über dem Boden

9.10. Aus wie vielen Spielern besteht eine Basketballmannschaft?

- 12 Spieler, 5 im Feld und 7 zum Wechseln

9.11. Was versteht man unter „dribbeln“?

- das Treiben des Balles mit einer Hand durch Prellen im Stand oder im Lauf

9.12. Was passiert beim 5. Foul eines Spielers?

- er wird disqualifiziert und muss das Spielfeld verlassen

9.13. Wie lang ist die Spielzeit beim Basketball?

- viermal 10 Minuten reine Spielzeit
- Pause zwischen 1. und 2. bzw. 3. und 4. Viertel
- die Halbzeit dauert 15 min

9.14. Wie werden beim Basketball Punkte erzielt?

- 3 Punkte: Bei einem Wurf hinter der Dreipunktlinie
- 2 Punkte: Punkte aus dem Spiel heraus, innerhalb der Dreipunktlinie
- 1 Punkt: getroffener Freiwurf

9.15. Wann gibt es einen Freiwurf?

- wird ein Spieler beim Korbwurf gefoult, bekommt dieser Freiwürfe
- Foul innerhalb der Dreipunktlinie -> 2 Freiwürfe
- Foul außerhalb der Dreipunktlinie -> 3 Freiwürfe
- wird der Korb trotz des Fouls getroffen -> 1 Bonusfreiwurf

9.16. Welche Sekundenregeln gibt es und was bedeuten sie? (kleine Auswahl)

**3-Sekunden Regel**

- Ein Spieler darf sich im Angriff nur 3 Sek. in der Zone aufhalten

**5-Sekunden Regel**

- Ein Spieler darf den Ball nur 5 Sek. in der Hand halten, dann muss er passen, werfen oder dribbeln

**24-Sekunden Regel**

- Ein Angriff darf nicht länger als 24 Sek. dauern

9.17. Wo und wie wird der Ball bei Spielbeginn ins Spiel gebracht?

- im Mittelkreis
- durch Sprungball



## TEIL 3 – MANNSCHAFTSSPORTARTEN

### 10. Fußball

#### 10.1. Wichtigste Regeln

1. Spielfeld: Länge 90 – 120 m, Breite 45 – 90 m, rechteckig
2. Spielerzahl: 10 Feldspieler und 1 Torwart, während des Spiels dürfen bis zu fünf Spieler ausgewechselt werden
3. Ausrüstung: Ein Spieler darf nichts tragen, was einen anderen verletzen könnte. Stollen nicht länger als 6,35 mm und mind. 12,7 mm. Spielen ohne Schuhe ist nicht erlaubt.
4. Spieldauer: 2 x 45 Min., Pause in der Regel 15 Minuten
5. Spielbeginn: nach Seitenwahl und Anstoß in der Mitte des Spielfeldes, nach der Halbzeit Seitenwechsel und Anstoßwechsel
6. Tor: Ball muss Torlinie zwischen den Pfosten und unter der Querlatte vollständig überqueren.
7. Abseits: Spieler im Abseits, wenn im Moment der Ballabgabe kein Feldspieler zwischen ihm und Tor steht; Spieler auf gleicher Höhe nicht im Abseits. (passives Abseits: Ein Spieler, der im Abseits steht, greift nicht ins Spielgeschehen ein bzw. befindet sich auf dem Weg aus dem Abseits heraus)
8. Freistoß: Man unterscheidet direkten und indirekten Freistoß; bei indirektem Freistoß muss der Ball von einem anderen Spieler berührt werden, bevor er ins Tor geht.

#### 10.2. Technische Grundfertigkeiten

1. **Stoßarten:** Bei allen Stoßarten gilt es, den Blick vor der Ballannahme vom ankommenden Ball weg auf die Mitspieler und Gegenspieler zu richten!

**Innenseitstoß** = genaues Passspiel über kurze und mittlere Entfernung

#### Technik:

- Fußspitze des Standbeines in Spielrichtung, Knie-, Sprung- und Hüftgelenk gebeugt
- Spielbein im Hüftgelenk stark auswärts gedreht, weites Schwungholen aus dem Knie- und Hüftgelenk
- Spielfuß zeigt 90 Grad zur Spielrichtung, Fußspitze angezogen, Sohle parallel zum Boden, Fuß beim Stoß fixiert
- Trefffläche ist die Fußinnenseite



**Vollspannstoß** = wichtigste Stoßart, an besten als Torschuss geeignet, aber auch Zuspiel zu weit entferntem Mitspieler

**Technik:**

- Standbein fußbreit neben dem Ball und die Fußspitze
- in Spielrichtung
- weite Ausholbewegung des Spielbeines
- (Durchschwingen mit gebeugtem Kniegelenk)
- der Fuß ist gestreckt und im Gelenk festgestellt
- Fußspitze zeigt zum Boden
- Trefffläche ist der Spann (Fußrist)



**Innenspannstoß** = Flanke, Abspiegel, Eckstoß oder Freistoß

**Außenspannstoß** = kraftvoller Torschuss oder Zuspiel über größere Entfernungen

**Dropkick** = schnelles, überraschendes Zuspiel oder Torschuss

**Hüftdrehstoß** = vor dem eigenen oder gegnerischen Tor bei Bedrängnis oder als Überraschungsschuss

**Kopfstoß** = Abwehr oder Erzielen von Toren mit dem Kopf, Zuspiel hoher Bälle nach vorne, zur Seite, nach hinten

**2. Ballannahme:** Der Ball kann mit dem Fuß (Sohle, Innenseite, Spann, Außenseite), dem Oberschenkel, der Brust oder dem Kopf angenommen werden. Ballannahmender Körperteil geht dem Ball entgegen und gibt Druck des Balles nach.

**3. Ballführen:** Bewegen des Balles in langsamen bis mittlerem Tempo. Der Ball wird eng am Fuß (Innenseite und oder Außenseite) geführt. Bei Tempodribbling wird der Ball mit dem Spann geführt.

**4. Balltreiben:** Beim Balltreiben wird der Ball in hoher Geschwindigkeit meist mit der Außenseite und oder Spann geführt.

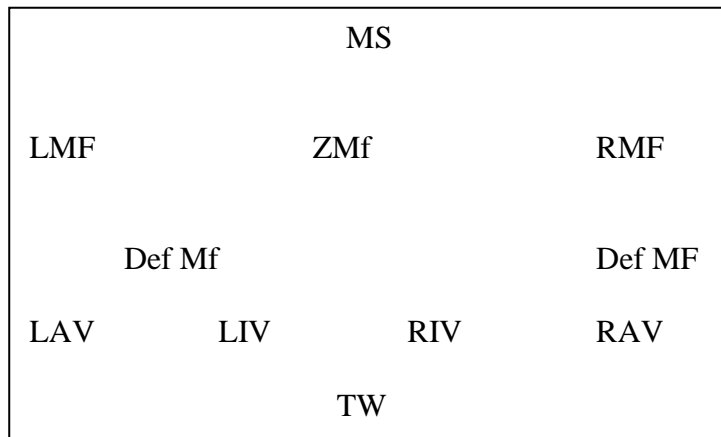
**5. Dribbeln:** Führen oder Treiben des Balles mit dem Ziel, den Gegner zu umspielen oder den Ball dem Zugriff des Gegners zu entziehen (Körper zwischen Ball und Gegner, Kopf hoch, Blick vom Ball, Gegner und Mitspieler beobachten, Dribbling durch Täuschung einleiten).

**6. Ballabnahme =** Tackling  
Der Gegner soll vom Ball getrennt werden.  
(Spreiztackling: Spreizschritt zur Seite, um den Ball wegzuspielen.  
Gleittackling: von der Seite oder schräg von hinten zum Ball (!) gleiten, um ihn wegzuspielen)

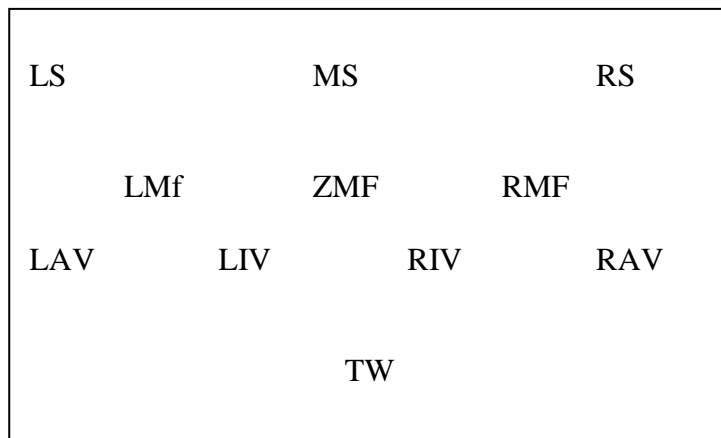
**7. Freilaufen:** Wenn ein Spieler in Ballbesitz ist, sollen sich die Mitspieler freilaufen, d. h. sich von ihrem Gegenspieler (Bewachern) lösen, um anspielbar zu sein. (überraschender Antritt oder Richtungswechsel)

10.3. Spielsysteme/Taktik:

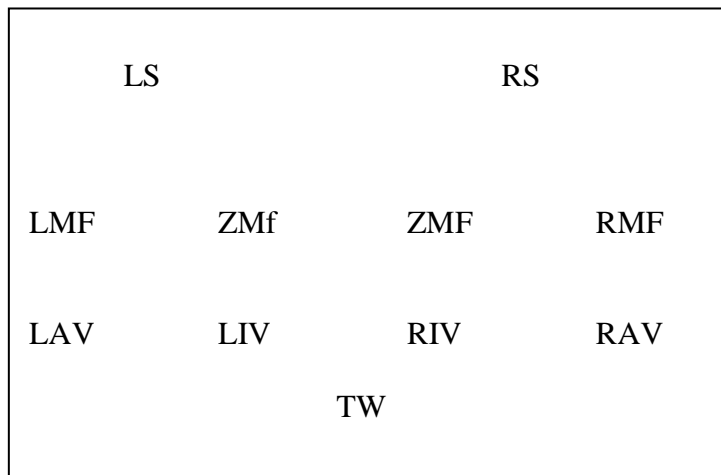
1.) 4 : 2 : 3 : 1 – System



2.) 4 : 3 : 3 – System



3.) 4 : 4 : 2 – System



#### 4.) Manndeckung

- enge Manndeckung bei versierten Spielern
- Konzentration auf einen Gegenspieler
- zwischen Gegner und eigenem Tor sein
- Gegenspieler und Ball im Auge behalten
- enge Deckung im eigenen Strafraum

#### 5.) Raumdeckung

- Abschirmen zweier oder mehrerer Gegner
- Konzentration auf einen Gegenspieler und die freien Räume rechts und links von diesem

#### 6.) Aufgaben des Liberos

- spielt hinter der Abwehrreihe
- Abwehr organisieren
- sichert Vorderleute durch Raumdeckung
- blockt Angreifer
- geht gelegentlich mit in den Angriff, wenn offensiv gespielt wird

#### 10.4. Regelvergehen

Ein Spieler, der **a b s i c h t l i c h** einen der folgenden neun Verstöße begeht, wird mit einem **direkten** Freistoß bestraft.

Wer

- einen Gegner tritt oder versucht ihn zu treten;
- einem Gegner das Bein stellt (worunter auch ein Zufall bringen oder der Versuch dazu zu verstehen ist), sich vor oder hinter ihm niederbückt;
- einen Gegner anspringt;
- einen Gegner in heftiger oder gefährlicher Weise rempelt;
- einen Gegner von hinten rempelt, ohne dass letzteren ihn behindert;
- einen Gegner schlägt oder versucht, zu schlagen;
- einen Gegner mit der Hand oder mit irgendeinem Teil des Armes hält;
- einen Gegner mit der Hand oder irgendeinem Teil des Armes stößt;
- den Ball mit der Hand spielt, d.h. ihn mit dem Arm oder der Hand anhält bzw. wirft, trägt oder stößt ( dies gilt nicht für den Torwart in seinem eigenem Strafraum).

Begeht ein Spieler der verteidigenden Mannschaft **a b s i c h t l i c h** einen der vorgenannten neun Verstöße **innerhalb des eigenen Strafraums**, so ist anstelle direkten Freistoßes ein **Strafstoß** zu verhängen. Der Strafstoß wird von der Strafstoßmarke ausgeführt.

Verboten ist weiter:

- in gefährlicher Weise zu spielen;
- den Gegner zu rempeln oder zu hindern ohne die Absicht, dabei den Ball zu spielen;
- den Torwart anzugreifen, außer wenn dieser seinen Torraum verlassen hat;

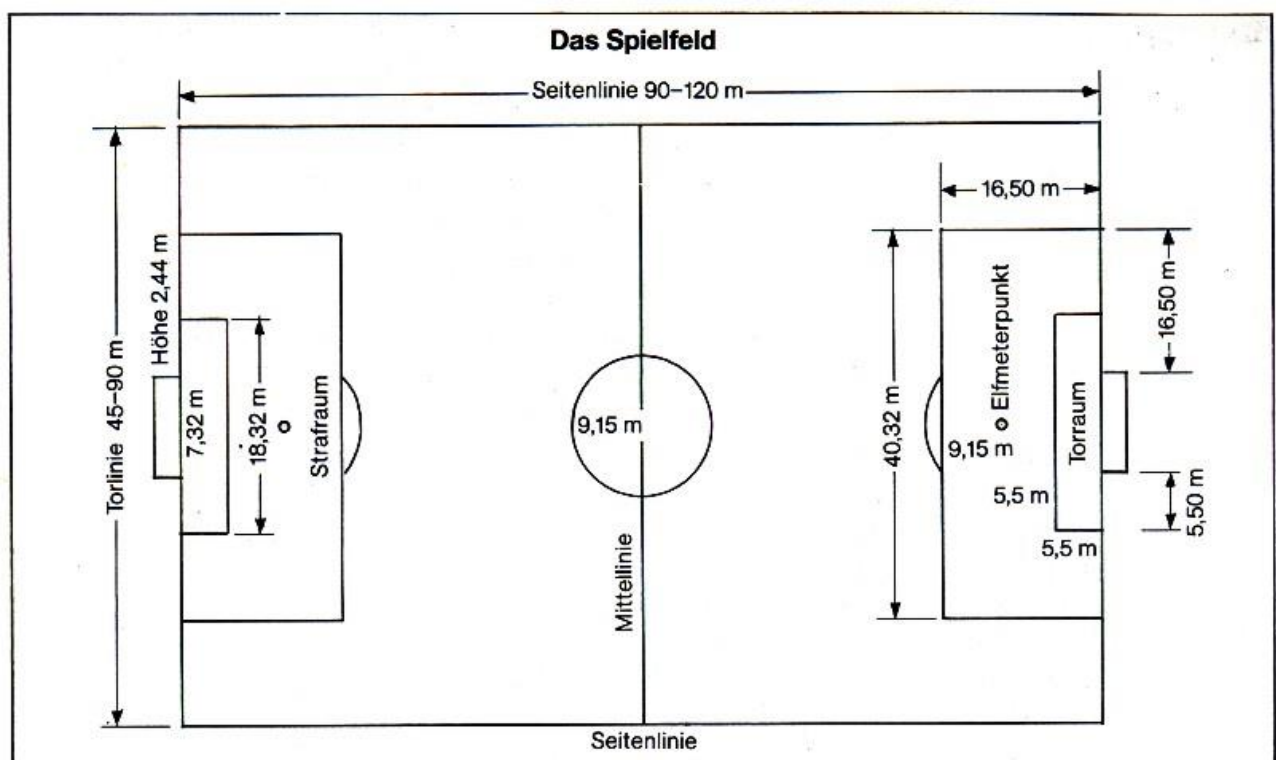
Bei diesen Verstößen ist ein **indirekter** Freistoß zu verhängen.

Verboten ist es auch, ohne das zustimmende Zeichen des Schiedsrichters das Spielfeld zu betreten.

Für dieses Vergehen ist der schuldige Spieler zu verwarnen und das Spiel mit einem Schiedsrichterball fortzusetzen.

Bei unsportlichem Betragen, auch dem Schiedsrichter gegenüber, wird der Spieler verwarnet und das Spiel mit dem indirektem Freistoß fortgesetzt.

Der Schiedsrichter kann Spieler bei wiederholtem unsportlichem Betragen und bei schweren Regelverstößen vom Spielfeld weisen



## 10.5. Übungsfragen

Welche Stoß- bzw. Schussarten im Fußball sind dir bekannt?

*Antwort:*

- Innenseitstoß
- Außenseitstoß
- Innen-, Außen-Vollspanstoß
- Kopfstoß
- Fersenstoß
- Fallrückzieher

Welche Möglichkeiten der Ballan- und Mitnahme sind dir bekannt?

*Antwort:*

- Sohle
- Innen-Außenseite
- Spann
- Oberschenkel
- Brust
- Kopf

Wann gibt es beim Fußball einen Elfmeter?

*Antwort:*

- Foul innerhalb des Strafraumes
- Absichtliches Handspiel im Strafraum.

Erkläre den Unterschied zwischen einem direkten und einem indirekten Freistoß?

*Antwort:*

Durch einen direkten Freistoß kann ein Tor erzielt werden, während bei einem indirekten Freistoß ein weiterer Spieler (Mitspieler oder Gegner) den Ball berühren muss, damit ein Tor erzielt werden kann.

Wann wird ein direkter bzw. indirekter Freistoß verhängt?

*Antwort:*

Indirekter Freistoß: Gefährliches Spiel, Abseits, Spielverzögerung, unsportliches Verhalten gegenüber Schiedsrichter, Gegner, Mitspieler und Zuschauer, Tormann nimmt Rückpass mit den Händen auf, Sperren des Gegners ohne Ballbesitz.

Direkter Freistoß: Bein stellen, Halten des Gegners, Anspringen des Gegners, Handspiel außerhalb des Strafraumes, Gegner von hinten rempeln, Gegner schlagen oder stoßen, Gegner anspucken.

Kann durch einen Einwurf bzw. einen Eckstoß direkt ein Tor erzielt werden?

*Antwort:*

- Einwurf – nein
- Eckstoß – ja



Wie viele Spieler darf eine Mannschaft während eines Spieles auswechseln?

*Antwort:*

... seit Mai 2020 zunächst als zeitlich begrenzte Ausnahme nun dauerhaft fünf Auswechslungen in maximal drei Spielunterbrechungen.

Welche Mannschaftsteile gibt es?

*Antwort:*

- Abwehr
- Mittelfeld
- Angriff

Wie viele Spieler dürfen in einer Mannschaft auf dem Platz stehen?

*Antwort:*

- 11 Spieler (10 Feldspieler + einen Torwart)

Welcher Unterschied besteht zwischen Abstoß und Abschlag?

*Antwort:*

Der Abstoß erfolgt innerhalb des Torraumes durch einen ruhenden Ball (Ball liegt auf dem Boden). Ein Abstoß erfolgt immer dann, wenn der Ball vorher vom Gegner ins Tor aus gespielt wurde. Der Abstoß kann sowohl vom Tormann als auch von einem Feldspieler ausgeführt werden.

Wenn der Tormann den Ball gefangen hat, oder ihn aus dem Spiel heraus angenommen hat, darf er ihn aus der Hand abschlagen oder abwerfen. Dies nennt man Abschlag<sup>0,5</sup>.

Was verstehst du unter dem Begriff „Flanke“?

*Antwort:*

Ein Flugball ist ein Pass von der Seite des Spielfeldes (möglichst nahe an der Grundlinie) in den Strafraum. Ziel ist es eine Tormöglichkeit zu schaffen. Die Stürmer versuchen die Flanke per Kopf oder durch Direktabnahme ins Tor zu schießen. Gelingt dies nicht, so versucht er die Flanke im Strafraum abzulenken (abfälschen) oder weiterzuleiten, um eine Torchance für einen Mitspieler zu schaffen.

Wie lange dauert ein Fußballspiel und wie wird das Spiel gewertet, wenn nach Beendigung der regulären Spielzeit kein Sieger feststeht?

*Antwort:*

Die reguläre Spielzeit beträgt 90 Minuten. Der Schiedsrichter kann nach eigenem Ermessen einige Minuten nachspielen lassen.

Ein Spiel kann unentschieden gewertet werden. Im Punktspielbetrieb bekommt jede Mannschaft einen Punkt. (Sieger würde 3 Punkte erhalten, der Verlierer keinen Punkt). Bei Entscheidungsspielen bzw. Ko-Spielen (meist „Pokalspiele“) wird der Sieger per Verlängerung (2 x 15min) oder Elfmeterschießen ermittelt.

Wie viele „Halbzeiten“ gibt es in einem Spiel und wie lange dauert ein „Halbzeit“?

*Antwort:*

- Es gibt 2 Halbzeiten à 45 Minuten.

Von welchen Faktoren hängt es ab, ob ein Spielzug mit Abseits abgepfiffen wird?

*Antwort:*

- Ein Spieler steht dann im Abseits, wenn im Moment der Ballabgabe weniger als 2 gegnerische Spieler näher zu ihrem eigenen Tor stehen als der Spieler, der den Ball erhält.
- Abseits gibt es nur in der gegnerischen Spielhälfte.
- Befindet sich der Angreifer auf gleicher Höhe mit einem Abwehrspieler (ein weiterer Abwehrspieler steht noch näher zum Tor) und erhält ein Zuspiel, so befindet er sich nicht im Abseits.

Welche Strafen kann der Schiedsrichter verhängen?

*Antwort:*

- Spielstrafen: Indirekte und direkte Freistöße und Elfmeter, sowie
- Persönliche Strafen: Gelbe Karten für grobem oder wiederholtem Foulspiel. Gelb-rote Karte nach der 2. gelben Karte. Der Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf nicht ersetzt werden.
- Rote Karte für absichtliches grobes Foul, Schiedsrichterbeleidigung oder Tätlichkeit. Der Spieler muss das Spielfeld verlassen und darf nicht ersetzt werden. Das Sportgericht verhängt eine längere Spielsperre.

Erkläre den Unterschied zwischen Manndeckung und Raumdeckung?

*Antwort:*

- Bei der Manndeckung hat jeder Spieler einen bestimmten Gegner, den er bei dessen Ballbesitz überall dort bekämpft, wo dieser sich aufhält.
- In der Raumdeckung gibt es keine feste Zuordnung der Gegenspieler. Das Spielfeld ist in imaginäre Zonen aufgeteilt. Jeder Spieler ist für bestimmte Zonen verantwortlich. Das heißt, wenn ein Gegner in diese Zone eindringt, wird er von dem Spieler gedeckt, der für diese Zone zuständig ist. Da die Zonenübergänge fließend sind wird im Idealfall im Abwehrbereich eine Überzahl in Ballnähe erreicht und somit die Wahrscheinlichkeit des Ballgewinns erhöht.

Erkläre folgende Spielsysteme: 4:3:3 und 4:4:2?

*Antwort:*

- Im 4 : 3 : 3 System spielen 4 Verteidiger, 3 Mittelfeldspieler und 3 Angreifer. Diese Spielweise ist sehr offensiv ausgerichtet.
- Im 4 : 4 : 2 System spielen 4 Verteidiger, 4 Mittelfeldspieler und nur 2 Angreifer. Dieses System ist etwas defensiver ausgerichtet.

## TEIL 3 – MANNSCHAFTSSPORTARTEN

### 11. Handball

11.1. Erkläre, wann du eine 5 : 1 Deckung anwenden würdest!

- gegen einen Spielmacher
- gegen einen guten Werfer
- bei unsicherem Zuspiel der Angreifer
- zum Tempogegenstoß

11.2. Nenne unterschiedliche Wurfarten!

- Schlagwurf
- Schleuderwurf
- Druckwurf
- Sprungwurf
- Fallwurf

11.3. Erkläre, was man unter Prellen versteht! Wann wird es eingesetzt?

- mehrmaliges niederführen des Balles zum Boden mit einer Hand
- zum Fortbewegen mit Ball, um bestimmte Positionen einzunehmen
- während des Auswechselns

11.4. Was weißt du über die Anzahl der Spieler einer Handballmannschaft?

- Feldspieler und ein Torwart
- insgesamt 14 Spieler, davon sind zwei Torleute

11.5. Erkläre, wann du eine 4 : 2 Deckung anwenden würdest!

- gegen schwache Außenspieler
- gegen schwache Kreisspieler
- gegen zwei Spielmacher oder zwei gute Rückraumschützen
- um den Spielaufbau zu stören
- zum Tempogegenstoß

11.6. Nenne zwei Maßnahmen, die jeder Spieler zu seiner eigenen Sicherheit treffen sollte!

- Kleidung: keine Bänder, Reißverschlüsse
- Schmuck: Ketten, Uhren ablegen, Ohrringe, Piercing usw. abkleben
- Aufwärmen vor Training und Spiel

11.7. Nenne zwei Vergehen, für die es einen 7-Meter-Wurf gibt!

- Rückspiel zum Torwart
- verhindern einer klaren Torgelegenheit auf dem ganzen Spielfeld
- betreten des Torraumes zum Zwecke der Abwehr
- bei groben Verstößen (schweres Foul) im Verhalten mit dem Gegner
- bei absichtlichem Betreten des eigenen Torraums

11.8. Was ist die „Torraumlinie“?

- Die Torraumlinie ist die bogenförmige Linie, die in einem Abstand von 6 m vor der Torlinie verläuft
- Sie darf weder von den angreifenden noch von den verteidigenden Feldspielern betreten werden
- nur der Torwart darf sich im Torraum aufhalten

11.9. Was passiert, wenn ein Feldspieler den Torraum betritt?

- Freiwurf, wenn ein Feldspieler mit dem Ball den Torraum betritt
- Freiwurf, wenn ein Feldspieler ohne Ball den Torraum betritt
- 7 m, wenn ein absichtlich seinen eigenen Torraum betritt

11.10. Wie lange darf der Ball gehalten werden?

- höchstens 3 Sekunden

11.11. Wie viele Schritte darf man höchstens mit dem gehaltenen Ball gehen?

- 3 Schritte

11.12. Erkläre, wann du eine 6 : 0 Deckung anwenden würdest! (zwei Beispiele)

- gegen Mannschaften mit schwachen Rückraumspielern
- gegen starke Kreis- und Außenspieler
- bei einer körperlich großen und gut blockenden eigenen Abwehr

## TEIL 3 – MANNSCHAFTSSPORTARTEN

### 12. Volleyball

12.1. Aus wie vielen Spielern besteht eine Volleyballmannschaft?

- aus 6 Stammspielern und höchstens 6 Auswechselspielern

12.2. Erkläre den Block! Was ist hierbei erlaubt?

- der Block darf nur von den Vorderspielern gespielt werden
- Ballberührung gleichzeitig durch mehrere Spieler gilt als eine Berührung
- Nach erfolgtem Block sind der Mannschaft 3 weitere Ballkontakte erlaubt
- Nach erfolgtem Angriff dürfen die Blockspieler über das Netz reichen

12.3. Was weißt du über Auszeiten beim Volleyballspiel?

- 2 Auszeiten pro Satz und Mannschaft je 30 Sekunden
- Trainerabsprache
- Erholung
- Spielfluss des Gegners soll unterbrochen werden, ...

12.4. Wann hat eine Mannschaft gewonnen?

- 3 Sätze
- je Satz 25 Punkte
- 2 Punkte Unterschied;

12.5. Welche technischen Fehler sind bei der Aufgabe möglich? - Grundlinie überschreiten

- Ball geht ins Aus
- Ball aus der Hand schlagen

12.6. Welche Positionsnummern haben die Spieler in der Angriffszone?

- die Nummern 4 3 2

12.7. Welche Fehler sind beim „Baggern“ möglich?

- Handhaltung
- Arme werden zu hoch geschlagen
- Ballannahme mit dem Oberarm
- keine gestreckten Arme
- Bei Ballannahme steife Knie

12.8. Wann erhält eine Mannschaft einen Punkt?

- Jeder Fehler der anderen Mannschaft, gibt einen Punkt. Fehler sind:
- der Ball geht ins Aus, tippt auf den Boden oder berührt eine Antenne;
- der Ball wird öfter als dreimal innerhalb einer Mannschaft gespielt;
- der Ball wird gefangen, gehalten, geschoben;
- ein Spieler berührt das Netz oder greift darüber oder übertritt die Mittellinie

