

Regelwerk für die Schule

Die vorliegenden vereinfachten Regeln sind ein Auszug aus den offiziellen Basketballregeln. Damit sollen die umfangreichen Regeln für den Gebrauch im schulischen Bereich auf wesentliche Punkte reduziert und verständlich gemacht werden.



Regel 1: Spielgedanke

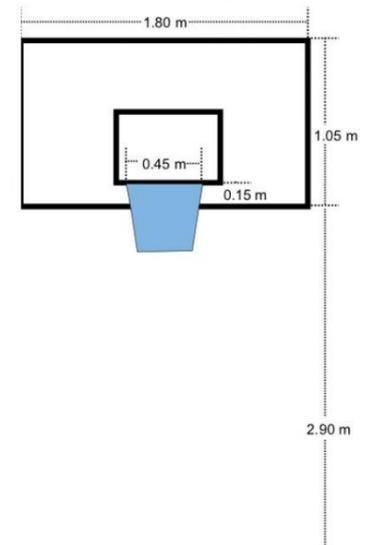
Basketball wird von zwei Mannschaften gespielt. Ziel jeder Mannschaft ist es:

- den Ball in den Korb der gegnerischen Mannschaft zu werfen und dadurch Punkte zu erzielen.
- die gegnerische Mannschaft daran zu hindern, in Ballbesitz zu kommen und Punkte zu erzielen.

Der Ball darf in jede Richtung gepasst, geworfen, getippt, gerollt oder gedribbelt werden, wobei allerdings die Einschränkungen der Regeln beachtet werden müssen. Sieger ist die Mannschaft, die am Ende der Spielzeit die höhere Punktzahl erzielt hat.

Regel 2: Abmessungen und Ausrüstung

- Das Spielfeld misst 28m x 15m. Die Linien gehören nicht zum Spielfeld.
- Alle Linien messen 5cm Breite und müssen gut sichtbar sein.
- Die Körbe hängen auf 3,05m Höhe und hängen ca. 1,60m von der Grundlinie entfernt (Korbmitte) im Feld.
- Die 3-Punktlinie ist 6,75m von der Korbmitte entfernt.
- Die Freiwurflinie ist 5,80m von der Grundlinie entfernt (Entfernung zum Brett ca. 4,60m)



Regel 3: Schiedsrichter, Kampfrichter

Jedes Spiel muss von 2 Schiedsrichtern geleitet werden, die bei Regelübertretungen pfeifen und die entsprechende Übertretung anzeigen. Sie sollen so zu einem fairen Verhalten beitragen. Bei einem Feldkorb oder einem erfolgreichen Freiwurf wird nicht gepfiffen.

Rechte des 1. Schiedsrichters

Er führt den Hochwurf im Mittelkreis zu Beginn des Spieles aus. Er hat das Recht, Entscheidungen über jeden Punkt zu treffen, der nicht in den Regeln festgelegt ist.

Kein Schiedsrichter ist befugt, Entscheidungen des anderen Schiedsrichters, die dieser im Rahmen seiner Pflichten getroffen hat, aufzuheben oder in Frage zu stellen.

Kampfgericht

Das Kampfgericht besteht aus...

- Anschreiber
- Anschreiber-Assistent
- Zeitnehmer
- Wurfuhr-Zeitnehmer

Regel 4: Mannschaften

Eine Mannschaft besteht aus höchstens 12 Spielern, von denen immer fünf auf dem Spielfeld sein müssen.

Regel 5: Spielvorschriften

Spielzeit, Punktgleichheit und Verlängerung

Das Spiel besteht aus vier Spielperioden zu je 10 Minuten gestoppter Zeit und einer Pause zwischen den Spielperioden (Kurze Pause zwischen 1. und 2./3. und 4., längere Halbzeitpause zwischen 2. und 3. Periode).

Ein Spiel wird durch Erzielen der höheren Punktzahl innerhalb der regulären Spielzeit entschieden. Bei Punktgleichheit wird das Spiel um 5 Minuten verlängert, und zwar so oft, bis das Unentschieden durchbrochen ist.

Verletzung von Spielern

Bei Verletzungen von Spielern dürfen die Schiedsrichter das Spiel nach Abschluss der Spielaktion stoppen. Um einen verletzten Spieler zu schützen, dürfen die Schiedsrichter das Spiel sofort unterbrechen. Ein verletzter Spieler, der nicht sofort weiterspielen kann, darf nicht im Spiel bleiben und muss ausgewechselt werden. Ein blutender Spieler muss sofort ausgewechselt werden.

Spielbeginn

Zu Spielbeginn müssen beide Mannschaften mit je fünf Spielern spielbereit auf dem Spielfeld sein. Das Spiel beginnt mit einem Sprungball im Mittelkreis. Hierbei wirft der Schiedsrichter den Ball zwischen zwei Gegenspielern senkrecht hoch und zwar höher, als die Springer springen können. Der Ball wird von einem oder beiden Springern **in der fallenden Phase** getippt und darf nicht vom tippenden Spieler gefangen werden. Wird der Ball nicht berührt, so muss der Sprungball wiederholt werden.

Sprungballsituation

Zu Beginn der weiteren Spielperioden sowie bei nachfolgend aufgeführten Spielsituationen kommt der so genannte „Einwurfpeil“ über die Regel „wechselnder Ballbesitz“ zur Anwendung, die beiden Mannschaften in solchen Situationen abwechselnd den Ballbesitz mit anschließendem Einwurf zuspricht. Eine Sprungballsituation mit anschließendem Einwurf entsteht, wenn:

- zwischen den beteiligten Spielern auf Halteball entschieden wird, d.h. wenn ein oder mehrere Spieler von gegnerischen Mannschaften eine Hand oder beide Hände so fest am Ball haben, dass kein Spieler ohne übermäßige Härte in Ballbesitz kommen kann.
- die Schiedsrichter sich nicht einig bzw. im Zweifel sind, wer beim Ausball den Ball zuletzt berührt hat.
- sich ein belebter Ball (Ball im Spiel – Gegenteil: toter Ball, wenn Spiel angehalten) an der Korbbefestigung verfangen hat (z.B. zwischen Korb und Brett eingeklemmt ist).

Wie der Ball gespielt wird

Der Ball wird mit den Händen gespielt. Es ist eine Regelübertretung, mit dem Ball mehr als 2 Schritte ohne zu dribbeln zu laufen, ihn mit irgendeinem Teil des Beines zu treten oder mit der Faust zu schlagen. Treten oder Stoppen des Balles mit einem Teil des Beines ist nur dann eine Regelübertretung, wenn es absichtlich geschieht.

Ballkontrolle

Ein Spieler hat Ballkontrolle, wenn er einen belebten Ball hält bzw. dribbelt oder er ihm zum Einwurf zur Verfügung steht. Eine Mannschaft ist in Ballkontrolle, wenn ein Spieler dieser Mannschaft Ballkontrolle hat, oder der Ball zwischen Mitspielern zugespielt wird.

Spieler in der Korbwurfaktion

Ein Spieler befindet sich in der Korbwurfaktion, wenn er den Versuch **beginnt**, durch Werfen, Dunking oder Tippen des Balles einen Korb zu erzielen. Die Korbwurfaktion endet, wenn der Ball die Hand des Spielers verlassen hat. Befindet sich der Werfer in der Luft, endet die Korbwurfaktion, wenn der Ball die Hand des Spielers verlassen hat und beide Füße des Spielers wieder am Boden sind. Es gilt auch als Korbwurfversuch, wenn ein Spieler werfen möchte, aber durch die Arme eines Gegenspielers daran gehindert wird.

Korberfolg und seine Wertung

Ein Korb ist erzielt, wenn er aus dem Spielverlauf von oben in den Korb geht und darin verbleibt oder durchfällt. Ein Feldkorb zählt 2 Punkte, erfolgt ein direkter Wurf jenseits der 6,75m – Linie, so zählt er 3 Punkte. Ein Korb aus einem Freiwurf zählt 1 Punkt.

Einwurf

Nach einem Korberfolg aus dem Feldspiel oder einem erfolgreichen letzten Freiwurf bringt ein Spieler der anderen Mannschaft den Ball von einem Punkt von der Endlinie (nicht direkt unter/hinter dem Korb), an dem der Korb erzielt wurde, ins Spiel.

Nach einer Regelverletzung bzw. einem Ausball wird der Ball von der Mannschaft, die nicht die Regelverletzung begangen hat, an der Stelle, die dem Ort der Regelverletzung am nächsten liegt bzw. wo der Ball ins Aus ging, eingeworfen, also auch von der Endlinie.

Regel 6: Regelübertretungen

Regelübertretungen

Eine Regelübertretung ist eine Verletzung der Regeln und hat den Ballverlust für die Mannschaft, die die Regelübertretung begangen hat zur Folge.

Spieler im Aus – Ball im Aus

- Ein Spieler ist im Aus, wenn er den Boden auf oder außerhalb der Grenzlinie bzw. Gegenstände außerhalb des Spielfeldes berührt.
- Der Ball ist im Aus, wenn er einen im Aus stehenden Spieler, einen anderen Gegenstand außerhalb des Spielfeldes, die Stützpfosten oder Rückseite des Spielbrettes berührt.
- Der Ausball wird von einem Spieler verursacht, der den Ball zuletzt berührt hat, bevor der Ball ins Aus ging.

Dribbeln

- Ein Dribbling beginnt, wenn ein Spieler, der Ballkontrolle erlangt hat, den Ball wirft, tippt, ihn am Boden rollt oder dribbelt und ihn wieder berührt, ehe der Ball einen anderen Spieler berührt. Während eines Dribblings muss der Ball mit dem Boden in Berührung kommen, bevor der Spieler ihn wieder mit seiner Hand berührt.
- Das Dribbling endet dann, wenn der Ball gleichzeitig mit beiden Händen berührt wird oder in einer oder beiden Händen zur Ruhe kommt.
- Ein Spieler darf nach Beendigung seines ersten kein zweites Dribbling in direkter Folge beginnen, es sei denn er hatte die Ballkontrolle infolge eines Korbwurfs, das Berühren des Balles durch einen Gegenspieler, eines Zuspiels oder Fumblings, wenn der Ball danach einen anderen Spieler berührt hat, verloren.
- Nicht als Dribbling zählen aufeinanderfolgende Korbwürfe sowie Fangfehler zu Beginn und am Ende eines Dribblings.

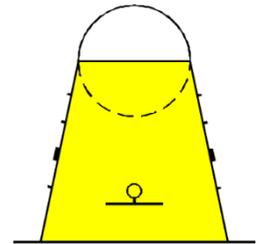
Schritte

Ein Spieler, der einen belebten Ball hält, führt einen Sternschritt aus, wenn er mit ein und demselben Fuß Schritte in beliebiger Richtung macht, während der andere Fuß an seiner Berührungsstelle auf dem Boden bleibt und nicht verrückt wird. Standfuß (Pivot-Fuß) ist der Fuß, der als erster den Boden berührt. Landet ein Spieler mit beiden Füßen gleichzeitig, ist der Standfuß beliebig. Wird diese Regel nicht eingehalten, so wird ein Schrittfehler begangen.

Es ist eine Regelübertretung, wenn ein Spieler, der mit dem Ball am Boden liegt, danach rutscht, rollt oder versucht aufzustehen.

Drei-Sekunden-Regel

- ➔ Ein angreifender Spieler darf nicht länger als drei aufeinanderfolgende Sekunden in der begrenzten Zone des Gegners zwischen Endlinie und dem entfernten Rand der Freiwurflinie bleiben, während seine Mannschaft Ballkontrolle hat. Ein Spieler nimmt nur dann eine Position außerhalb der begrenzten Zone ein, wenn er mit beiden Füßen den Boden außerhalb der begrenzten Zone berührt. Eine Verletzung dieser Regel wird mit Ballverlust für die Mannschaft bestraft, und die gegnerische Mannschaft erhält Ballbesitz zum Einwurf an der Endlinie.



Fünf-Sekunden-Regel

- ➔ Ein nahbewachter Spieler, der den Ball hält, muss den Ball innerhalb von fünf Sekunden passen, werfen, rollen oder dribbeln. Als nahbewacht gilt ein Spieler, dessen Verteidiger einen normalen Schritt oder weniger Abstand zu ihm hält.
- ➔ Ein Spieler hat höchstens fünf Sekunden Zeit, den Ball einzuwerfen

Acht-Sekunden-Regel

- ➔ Erlangt ein Spieler in seinem Rückfeld Kontrolle über einen belebten Ball, muss seine Mannschaft innerhalb von acht Sekunden versuchen, den Ball in ihr Vorfeld zu spielen. Eine Verletzung dieses Artikels ist eine Regelübertretung.

14-Sekunden-Regel

- ➔ Ist die Wurfuhr unter 14 Sekunden und der Ball berührt den Ring bzw. die verteidigende Mannschaft begeht ein Foul im Vorfeld, so wird sie auf 14 Sekunden gesetzt

24-Sekunden-Regel

- ➔ Eine Mannschaft hat 24 Sekunden Zeit, bis sie einen Korbwurfversuch unternehmen muss. Innerhalb dieser Zeit muss ein Korberfolg oder ein Ballbesitzwechsel erfolgt sein bzw. der Ball den Ring berührt haben.

Spielen des Balles ins Rückfeld

Ein Spieler, dessen Mannschaft einen belebten Ball im Vorfeld kontrolliert, darf den Ball nicht in sein Rückfeld spielen. Es folgt Einwurf der gegnerischen Mannschaft an der Mittellinie. Unter Rückfeld versteht man die Spielfläche zwischen Mittellinie und eigenem Korb bzw. der Grundlinie.

Stören des Balles (Goal tending)

Kein Spieler darf den Ball in seiner Abwärtsbewegung Richtung Korb berühren, d.h., solange dieser sich bei einem Korbwurf aus dem Feld in seinem Abwärtsflug vollständig über dem Ringniveau befindet oder der Ball das Spielbrett vollständig oberhalb des Ringniveaus berührt. Diese Einschränkung gilt so lange, bis der Ball den Zylinder über dem Ring wieder verlässt bzw. es offensichtlich ist, dass der Ball den Ring nicht berühren wird.

Begeht ein Angriffsspieler diese Regelübertretung, so können keine Punkte erzielt werden. Der Ball wird dem Gegner zum Einwurf von der Seitenlinie in Höhe der Freiwurflinie zuerkannt. Wird diese Regelübertretung von einem Verteidigungsspieler begangen, so werden dem Werfer zwei bzw. drei Punkte zuerkannt (**Korb zählt**, obwohl er nicht erzielt wurde).

Regel 7: Fouls

Definition

Ein Foul ist eine Regelverletzung, wenn damit persönlicher Kontakt mit einem Gegner oder unsportliches Verhalten verbunden ist. Es wird dem Täter angeschrieben und gemäß den Vorschriften der Regeln bestraft.

Persönliches Foul

Ein persönliches Foul ist die Bezeichnung für ein Spielerfoul beim Kontakt mit einem Gegenspieler ohne Rücksicht darauf, ob der Ball belebt oder tot ist. Ein Spieler darf nicht blockieren, halten, stoßen, rempeln, Bein stellen, die Fortbewegung eines Gegenspielers durch Ausstrecken von Hand, Arm, Schulter, Hüfte, Bein, Knie oder Fuß behindern, noch irgendeine rohe Spielweise anwenden.

- **Blockieren** die Fortbewegung eines Gegners mit oder ohne Ball wird **durch die eigene Bewegung** behindert.
- **Rempeln (Charging)** Stoßen oder Hinbewegen zum Körper eines Gegenspielers mit oder ohne Ballbesitz.
- **Halten** der Gegenspieler wird in seiner Bewegungsfreiheit behindert. Solch ein Kontakt (Halten) kann mit jedem Körperteil verursacht werden.
- **Stoßen (Pushing)** ein Spieler mit oder ohne Ballkontrolle wird unter Anwendung von Gewalt bewegt bzw. aus seiner Position verdrängt.
- **Sperren** ein Gegner, der nicht den Ball kontrolliert, wird regelwidrig an der Einnahme einer gewünschten Position gehindert.
- **Regelwidriger Gebrauch der Hände:** den Gegner mit einer Hand oder mit beiden Händen berühren, um ihn an dessen Fortbewegung zu hindern bzw. berühren der Hände/Arme beim Wurfversuch.

Unsportliches Foul

Ein unsportliches Foul ist die Bezeichnung für ein Foul, welches absichtlich hart oder ohne die Aussicht, den Ball zu berühren begangen wurde, um einen Korb zu verhindern.

Offensive Fouls

Offensiver Spieler...

- läuft in einen defensiven Spieler, welcher sich nicht bewegt
- bewegt sich während eines Blocks
- hält Gegenspieler fest

Strafen:

- Foul Einwurf Seiten- oder Endlinie
- Foul beim Korbwurf mit Korberfolg 1 zusätzlicher Freiwurf (Korb zählt)
- Foul beim Korbwurf ohne Korberfolg 2 Freiwürfe
- Foul beim Dreier-Wurf ohne Korberfolg 3 Freiwürfe
- unsportliches Foul 2 Freiwürfe und Einwurf über der Mittellinie

Disqualifizierende Fouls

Jede **offensichtlich unsportliche** Verletzung der die Fouls betreffenden Artikel ist ein disqualifizierendes Foul. Der Täter wird disqualifiziert und hat **die Spielhalle** zu verlassen. Ein oder mehrere Freiwürfe werden der nicht verstoßenden Mannschaft zuerkannt, **mit anschließendem Ballbesitz**.

Technische Fouls durch einen Spieler oder Trainer/Ersatzspieler

Alle Fouls, die ohne Kontakt mit einem Gegenspieler, sind technische Fouls. Es handelt sich um ein technisches Foul, wenn ein Spieler Ermahnungen des Schiedsrichters missachtet oder unsportliches Verhalten zeigt, wie:

- respektloses Anreden oder Berühren eines Schiedsrichters, der Kampfrichter oder des Gegners,
- Ärgernis erregende Redensarten oder Gesten,
- Provokation eines Gegenspielers,
- Festhalten am Ring, wobei das Gewicht des Spielers vom Ring gehalten wird.

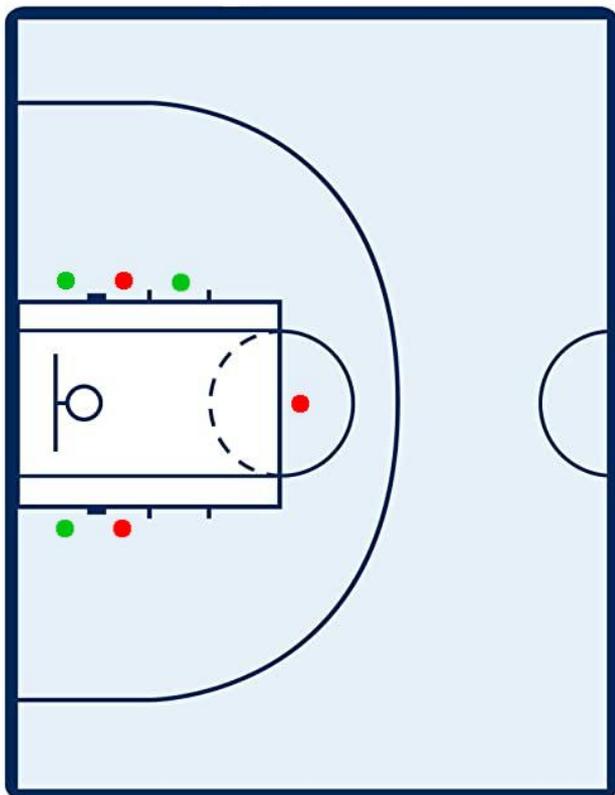
Ein technisches Foul wird gegen den Täter verhängt. Dem Gegner wird 1 Freiwurf mit anschließendem Ballbesitz zuerkannt. Verstöße von Trainer oder Ersatzspieler gegen Sportdisziplin oder Regeln werden als Technisches Foul gegen die Bank verhängt und mit 2 Freiwürfen mit anschließendem Ballbesitz für die Gegner geahndet.

Regel 8: Allgemeine Vorschriften

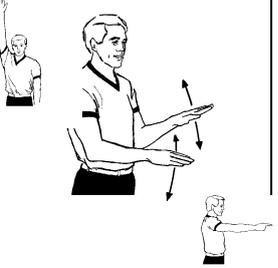
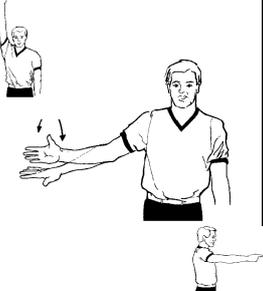
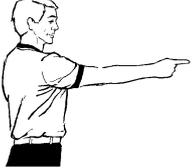
Freiwürfe

Der gefoulte Spieler muss die Freiwürfe ausführen. Der Werfer darf dabei die Freiwurflinie solange nicht be- oder übertreten, bis der Ball den Ring berührt hat bzw. im Korb ist. Er darf auch keinen Wurf antäuschen. Die an den Seiten des Freiwurfraums aufgestellten 5 Spieler (2 Angreifer und 3 Verteidiger) dürfen die Zone erst betreten, wenn der Ball die Hand des Werfers verlassen hat. Wird beim letzten Freiwurf kein Korb erzielt und berührt der Ball den Ring, so läuft das Spiel weiter. Berührt der Ball nicht den Ring, so erhält die Gegenmannschaft Einwurf an der Seitenlinie in Höhe der Freiwurflinie.

- Offensiv
- Defensiv



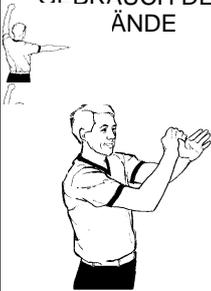
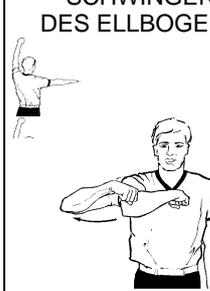
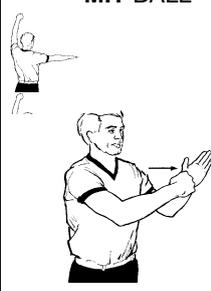
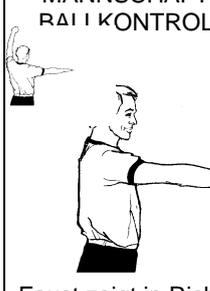
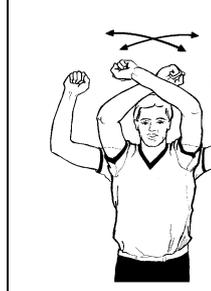
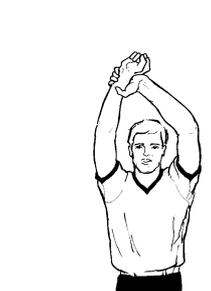
Schiedsrichterzeichen

<p>1 EIN PUNKT</p>  <p>Abwärtsschlagen eines Fingers im Handgelenk</p>	<p>2 ZWEI PUNKTE</p>  <p>Abwärtsschlagen von zwei Fingern im Handgelenk</p>	<p>3 DREI PUNKTE VERSUCH</p>  <p>Drei ausgestreckte Finger</p>	<p>4 DREI PUNKTE ERFOLGREICHER WURF</p>  <p>Drei ausgestreckte Finger an beiden Händen</p>
<p>5 UNGÜLTIGER KORBERFOLG ODER UNGÜLTIGES SPIEL</p>  <p>Scherenbewegung der Arme vor der Brust</p>	<p>10 SPIELERWECHSEL</p>  <p>Kreuzen der Unterarme</p>	<p>12 AUSZEIT</p>  <p>T formen, Zeigefinger sichtbar</p>	
<p>14 SCHRITTFEHLER</p>  <p>Fäuste umeinander rollen</p>	<p>15 REGELWIDRIGES DRIBBELN ODER DOPPEL-DRIBBLING</p>  <p>Unterarme auf- und abbewegen</p>	<p>16 REGELWIDRIGES FÜHREN DES BALLE</p>  <p>Halbe Drehung in Vorwärtsrichtung</p>	<p>20 24 SEKUNDEN</p>  <p>Finger berühren die Schulter</p>
<p>21 SPIELEN DES BALLE INS RÜCKFELD</p>  <p>Arm bewegen, Zeigefinger ausgestreckt</p>	<p>22 ABSICHTLICHES FUSS-SPIEL</p>  <p>Finger zeigt zum Fuß</p>	<p>23 AUSBALL UND/ODER SPIELRICHTUNG</p>  <p>Finger zeigt parallel zu den Seitenlinien</p>	<p>24 SPRUNGBALL</p>  <p>Daumen nach oben</p>

V. Anzeigen eines FOULS ZUM ANSCHREIBERTISCH (3 SCHRITTE)

SCHRITT 1 - SPIELERNUMMER

SCHRITT 2 - ART DES FOULS

<p>37 REGELWIDRIGER GEBRAUCH DER ÄNDE</p>  <p>Schlagen ans Handgelenk</p>	<p>38 BLOCKIEREN (offensiv oder defensiv)</p>  <p>Beide Hände an der Hüfte</p>	<p>39 ÜBERTRIEBENES SCHWINGEN DES ELLBOGENS</p>  <p>Ellbogen nach rückwärts schwingen</p>	<p>40 HALTEN</p>  <p>Handgelenk umfassen</p>
<p>41 PUSHING ODER CHARGING OHNE BALL</p>  <p>Stoßen imitieren</p>	<p>42 CHARGING MIT BALL</p>  <p>Faust schlägt gegen offene Handfläche</p>	<p>43 DURCH MANNSCHAFT IN RAUM KONTROLLE</p>  <p>Faust zeigt in Richtung des Korbes der foul- spielenden Mannschaft</p>	<p>44 DOPPEL</p>  <p>Fäuste übereinander bewegen</p>
<p>45 TECHNISCHES</p>  <p>T formen, Handfläche sichtbar</p>	<p>46 UNSPORTLICHES</p>  <p>Handgelenk umfassen</p>	<p>47 DISQUALIFIZIERENDES</p>  <p>Fäuste geschlossen</p>	

Technik – Bewegungsbeschreibungen

Grundstellung

SPD-Haltung (Shoot, Pass, Dribble),

auch TTP-Haltung genannt (Triple-Threat-Position – Dreifachbedrohung durch die Optionen Werfen, Passen, Dribbeln)



Fangen

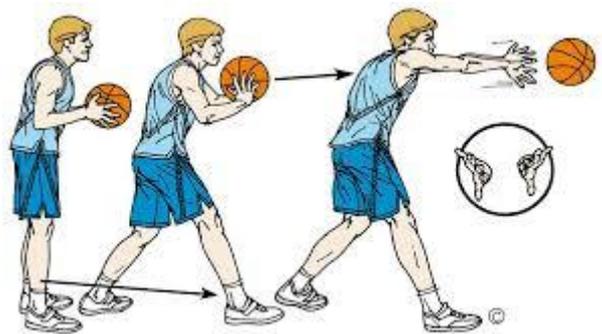
Technik des richtigen Fangens

- Daumen und Zeigefinger beider Hände bilden ein „W“. Übrige Finger sind locker gespreizt
- Arme dem Ball entgegenstrecken
- Beugen der Arme und „Ansaugen des Balles an den Körper (sichern)

Passen

Technik des beidhändigen Druckpasses

- Ausgangsposition: Ball beidhändig vor der Brust, Ellenbogen nahe am Körper
- Abspiel durch Strecken der Arme und Abklappen der Hände (Maulwurf-Bewegung)
- Körpergewicht geht auf das vordere Bein mit



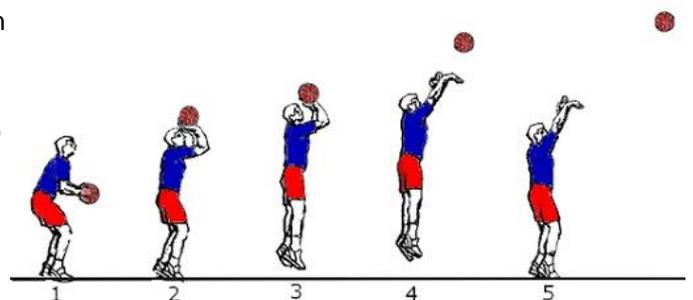
Dribblings

- Grundstellung: Knie und Oberkörper leicht gebeugt, die Füße stehen schulterbreit
- Ball wird durch Strecken des Armes und Abklappen der Hand von den leicht gespreizten Fingern zum Boden hin beschleunigt (Seitlich vom Körper, nicht davor)
- Ball wird möglichst frühzeitig wieder angenommen („Druck-Saug-Bewegung“)
- Schützen des Balles mit dem freien Arm

Wurf

Elemente des Sprungwurfes

- Schulterbreite Fußstellung, Füße und Körper zeigen zum Korb, Ball in der SPD-Haltung
- Hochführen des Balles, Ellenbogen des Wurfarmes zeigt zum Korb, Führhand stützt den Ball seitlich ab
- Koordinierte Streckung des Körpers: Fuß-, Knie-, Hüftgelenk und Ellenbogen nach oben
- Abklappen der Hand Richtung Korb
→ Rückwärtsrotation des Balles



Taktik

Individuالتaktik im Angriff

- Wenn du Ball willst, zeige deine Hände und laufe nicht zum Ball sondern in den freien Raum!
- Bleibe immer in Bewegung!
- Passen ist immer schneller als dribbeln.
- Der nächste Mitspieler ist meistens die beste Anspielstation.
- Vermeide hohe Pässe über einen Verteidiger hinweg! Hohe Pässe sind lange in der Luft und werden oft abgefangen.
- Wenn du gepasst hast, bleibe nicht stehen! Laufe weiter und biete dich wieder an!
- Zeige deinem Verteidiger nie, was du als nächstes vorhast!

Individuالتaktik in der Verteidigung

Allgemeine Verteidigungstipps

- Lasse deinen Gegner nie machen was er will!
- Bewege dich immer zwischen deinem Gegenspieler und dem Korb!
- Bewege dich so, dass du immer deinen Gegenspieler und den Ball zugleich siehst!
- Ist dein Gegenspieler in der Nähe der Zone, entferne dich nie weiter als eine Armlänge von ihm!
→ Ausnahme: Du musst einem Mitspieler bei der Verteidigung helfen
- Verteidige fair!