



**DEUTSCHER  
BASKETBALL BUND**



# Basketball 3x3



**LV-Workshop**  
21./22.11.2015  
Freising



eine sportfachliche Einordnung





# Basketball 3x3

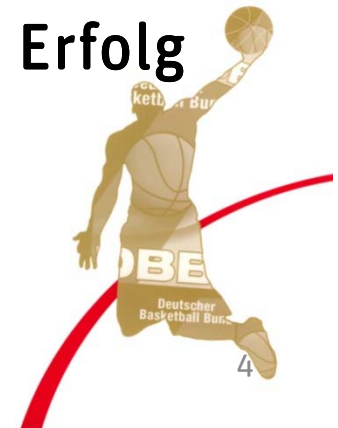
- In den 90er Jahren etablierte sich das 3 gegen 3 als „Streetball“ als fester Bestandteil des Basketballsports und sogar als Teil der Jugendkultur
- Verschiedene Sportartikelhersteller organisierten Touren mit großen Teilnehmerzahlen, die in Europa- und Weltmeisterschaften endeten.
- In den späten 90ern verflachte das Interesse deutlich
- Die Sportartikelhersteller zogen sich aus dem 3 gegen 3 zurück





# Basketball 3x3

- Nach einem längeren „Dornröschenschlaf“ entdeckte der Weltverband das 3x3 neu
- 2010 wurde 3x3 in seiner neuen Form erstmalig bei den Youth Olympic Games in Singapur vorgestellt
- Mit einem offiziellen Regelwerk, Schiedsrichtern und klaren Regularien war die Vorstellung ein voller Erfolg





# Basketball 3x3

- Die sportpolitischen Bemühungen zielen darauf ab, 3x3 langfristig als zweite Disziplin im Basketball bei Olympischen Spielen zu etablieren
- Der Deutsche Basketball Bund startete 2012 mit den 3x3 Open seine erste offizielle 3-gegen-3-Tour
- Im Freizeitsport die am weitesten verbreitete Spielform
- Brücke zwischen Breiten- und Leistungssport





# Basketball 3x3

- Regelwerk auf Basis der offiziellen FIBA 5 gegen 5 Regeln
- Ermöglicht Turniere auf unterschiedlichen Organisations- und Technisierungsniveaus
- Bei offiziellen Turnieren sind Kampfgericht, Shot-Clock und Schiedsrichter obligatorisch





# Basketball 3x3

## ANFORDERUNGEN - SPIELPRINZIP

- Es wird 3x3 auf einen Korb bis zum Erreichen einer Punktegrenze oder Ablauf einer vorher bestimmten Spielzeit gespielt
- Ein erfolgreicher Korbwurf zählt einen Punkt, von jenseits der Distanzlinie zwei Punkte
- Der Ballbesitz wechselt nach Korberfolg, Defensivrebound oder Ballverlust und der Ball muss hinter die Distanzlinie gepasst oder gedribbelt werden





# Basketball 3x3

## ANFORDERUNGEN - SPIELPRINZIP

- Erst danach darf wieder auf den Korb geworfen werden
- Nach Ausball, Sprungball oder Foul gibt es einen Ball-Check an der Distanzlinie
- Bei offiziellen Turnieren wird bis 21 Punkte oder 10 Minuten gespielt







# Basketball 3x3

## ANFORDERUNGEN - SPIELPRINZIP

- Es gibt keine Grenze der persönlichen Fouls
- Nach sechs Mannschaftsfouls werden zwei Freiwürfe zugesprochen
- Nach neun Mannschaftsfouls zusätzlich Ballbesitz





# Basketball 3x3

## ANFORDERUNGEN – SHOT-CLOCK

- Bei offiziellen Turnieren gibt es eine 12-Sekunden Shot-Clock
- Daraus resultiert die besondere Dynamik und Attraktivität des 3x3
- Es existiert, ähnlich wie beim 5 gegen 5, eine offensive und defensive Transition





# Basketball 3x3

## ANFORDERUNGEN – SHOT-CLOCK

- Es entsteht ein temporeiches Spiels mit vielen Situationswechseln
- Während im 5 gegen 5 Mannschaften auf ca. 65 – 80 Ballbesitze in 40 Minuten Spielzeit kommen,
- erreichen die Teams im 3x3 in 10 Minuten ca. 30 bis 35 Ballbesitze

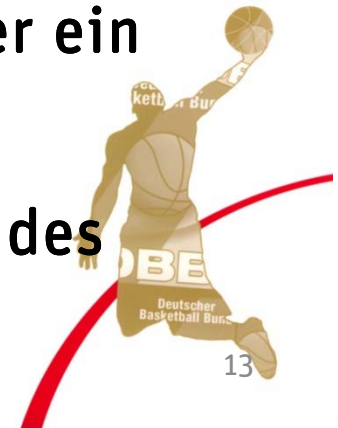




# Basketball 3x3

## ANFORDERUNGEN – ATHLETIK

- **Bewegungsradius deutlich kleiner als im 5 gegen 5**
- **kurze, hochintensive Antritte zum Ballerhalt, schlagen des Verteidigers im 1 gegen 1, helfen in der Verteidigung und zurück zum eigenen Mann**
- **Lange Wege in der Verteidigung, da nur 3 Spieler ein Halbfeld abdecken müssen**
- **niedrigintensive Bewegungen meist nur abseits des Balls**





# Basketball 3x3

## ANFORDERUNGEN – ATHLETIK

- intensive Kurzzeitintervallbelastung
- Leistungsfähigkeit bestimmt sich durch schnellkräftige Aktionen (Antritte, Sprünge, etc.), die in hoher Dichte ohne Leistungsverlust ausgeführt werden müssen
- regenerativ wirksame Pausen nur bei Freiwürfen, Auszeiten oder durch Auswechslung





# Basketball 3x3

## ANFORDERUNGEN – ATHLETIK

- wiederholte Mobilisierung maximaler Leistungsreserven als leistungslimitierender Faktor
- Anforderungsprofil verschiebt sich vom ausdauernden, schnellkräftigen Spieler (5 gegen 5) zum dominant schnellkräftigen





# Basketball 3x3

## ALS TRAININGSINHALT

- Im 3x3 lassen sich alle individual- und gruppentaktischen Grundlagen, die auch im 5 gegen 5 wichtig sind unter Wettkampfbedingungen trainieren und anwenden
- Im Vordergrund stehen dabei die individuellen technisch-taktischen Fertigkeiten





# Basketball 3x3

## ALS TRAININGSINHALT

- Hohe Aktionsdichte erfordert hohe Aufmerksamkeit und schnelles Umschalten
- Techniktraining als Anwendungstraining
- Spielfähigkeitstraining unter Wettkampfbedingungen







**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**